PHOTOS BY ANDREY AKA DONUT190

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВЕСТНИК

№ 12 (120)
июнь 1998 г.

Сегодня в номере:

• Лечение воображением. Продолжение разговора

• Гоните прочь «лихие думы». На вопросы читателей отвечает профессор Иванченко

• «Сникерсы» не растут на деревьях. Еще раз о вреде сахара

• Размышления читателей о счастье и смысле жизни

• Банк данных единомышленников-ЗОЖевцев создан. Что дальше

Наш индекс 50153 в Объединенном каталоге на 78-й странице

«ЗОЖ» — КАЖДОЙ СЕМЬЕ

Вы опоздали подписаться? Наш индекс 50153 на 78-й странице каталога. Вы опоздали... Попробуйте сделать это в августе, в сентябре. Вестник — это газета для вас. Нам пишут пенсионеры Ивановы из Бокситогорска. Случай, безусловно, вопиющий, но показательный. «Милые дорогие работники. Не знаем, как и писать. Получили за апрель 7-й номер, а за следующие месяцы газетки нет. Дорогие, уважаемые людушки, мы старые люди, две старушки. Пенсии наши по 260 тысяч. Сложились вдвоем и выписываем вашу любимую газету. Она нам как воздух нужна. И впредь выписали на шесть месяцев. Но если можно, дорогие работники, возместите нашу потерю».

Разумеется, мы вышлем старушкам недостающие номера газет, тем более, что это, повторяем, исключительный случай. С другой стороны, он показывает, сколь вестник нужен людям.

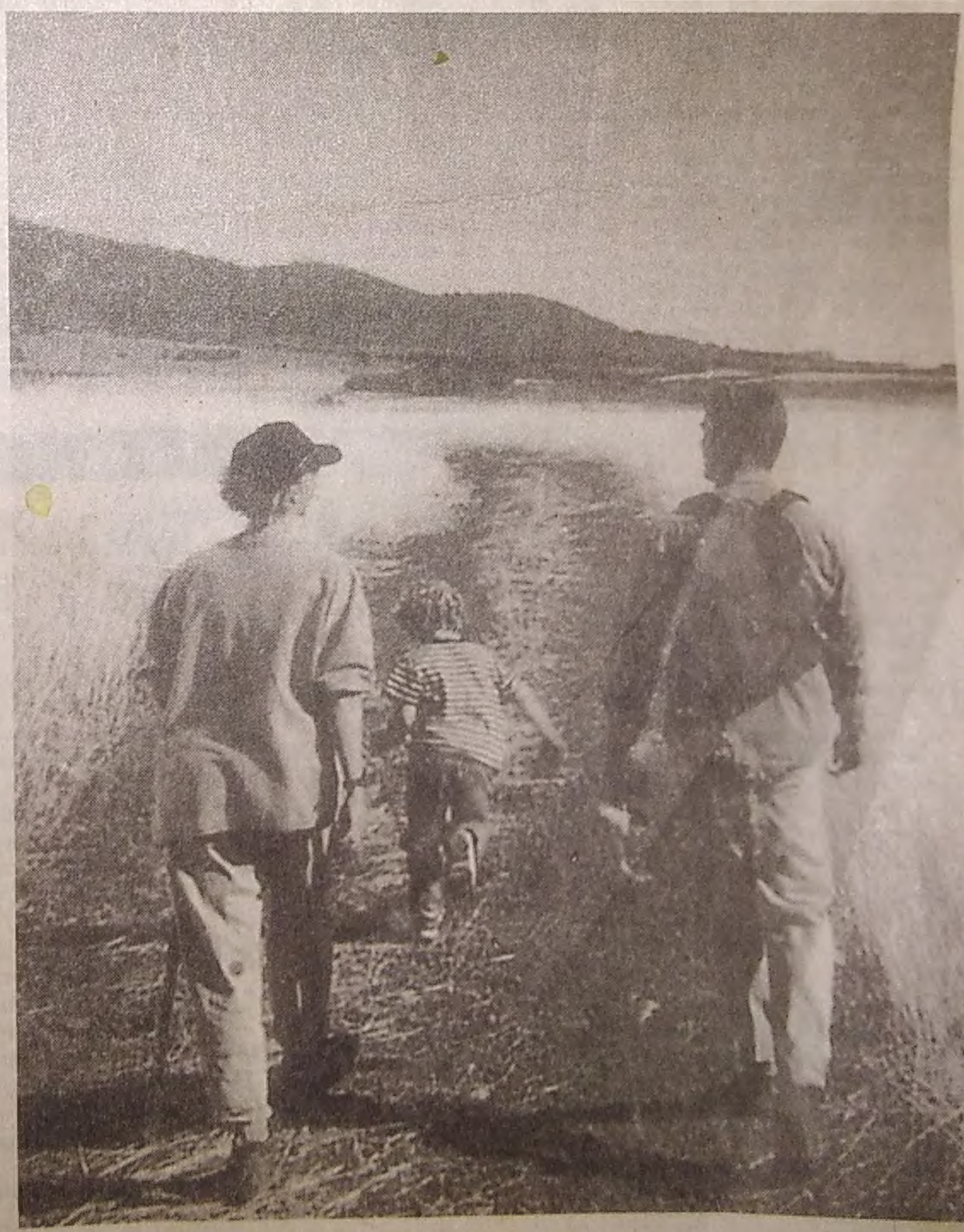
Из Балашовского районного узла почтовой связи Саратовской области нам прислал письмо начальник Балашовского РУПС В.И.Курнаев:

«Сообщаем вам, что читателей Балашовского района Саратовской области заинтересовал ваш вестник. Мы прорекламировали его в местных СМИ. В результате тираж подписки на 2-е полугодие 1998 года вырос на 216 процентов и составляет 528 экземпляров».

Просто фантастика! Мы благодарим работников Балашовского РУПСа и надеемся, что их почин будет подхвачен и другими отделениями связи России, тем более, что этот пример не единичен. Именно благодаря подобным усилиям, наша армия подписчиков выросла сегодня до 224-х тысяч человек.

Тем не менее наш девиз «1+1» остается в силе: подписался сам — убеди подписаться знакомого, друга, сослуживца, близких. В перспективе «ЗОЖ» должен быть в каждой семье.

АДМИНИСТРАЦИЯ.



РАЗГОВОР ДЛЯ ВАС

НАС КРИТИКУЮТ И ПОДЕЛОМ

Итак, друзья, перед вами 12-й (120-й) номер вестника. Двенадцатый! Делаю упор на это по той простой причине, что приходилось читать несколько писем с критикой в адрес «ЗОЖ», точнее, в адрес Администрации в том плане, что мы обворовываем читателей, почти в каждом полугодии не додавая последний номер. В принципе, нарекания справедливые. Однако на все есть свои причины. Нет смысла излагать их, ибо получится длинный перечень. Хотелось бы заверить читателей только в одном: мы никогда не преследовали в подобных случаях какого-либо умысла, кроме того момента, когда рухнул Ялосбанк и мы потеряли практически все подписные деньги. И по сей день я бесконечно благодарен читателям, которые получив за полугодие всего несколько номеров, не отказались от вестника. Более того, увеличили ряды подписчиков и помогли нам встать на ноги. Уверен, что начиная с этого последнего полугодия мы войдем в график, и читатели будут получать свои 12 номеров во что бы то ни стало.

Кроме того, осуществилась и давняя мечта Администрации: с 1999-го года начнется подписка на своего рода приложение к вестнику, которое выйдет в виде 6-ти книжечек в течение года. В этих книжечках мы соберем все лучшее, что было опубликовано в вестнике за период с начала его существования. А там, поверьте, было много хорошего и нужного.

Конечно же, нас критикуют. Скажем, я читал письма, в которых предлагается улучшить внешний вид вестника, его оформление. Разумеется, сегодня с могучими возможностями полиграфии страны, а также зарубежья нет никаких проблем сделать вестник необычайно красивым, наподобие многих журналов, которые кипами лежат на книжных лотках. Однако и цена такого издания будет другой.

Вам нужна другая цена или другое оформление? По-моему, самое главное — это содержание, а содержание практически диктуете вы. Ваши письма лежат в его основе. Поэтому вестник стал истинно народной газетой. Возьмите хотя бы последний 12-й номер — он от начала до конца состоит из ваших писем. Полагаю, что и впредь мы должны идти именно таким путем.

Кстати, о письмах. Армия наших подписчиков выросла, а вместе с ней вырос и ежедневный поток писем. Мы едва успеваем рассылать требуемые методички по лечению рака по методу Шевченко смесью водки с маслом. Мы понимаем, что эти методички нужны срочно — сегодня, вчера. Поэтому стараемся, чтобы их получил каждый нуждающийся. Однако у нас нет никакой возможности — абсолютно никакой — консультировать читателей по поводу тех или иных болезней, а подчас и по целому букету болезней, и уже тем более в тех случаях, когда в письме не указывается точный диагноз. Авторы писем перечисляют симптомы, а мы здесь, сидя в Москве, по этим симптомам должны определить, что же у человека за болезнь. Это просто невозможно.

Как-то один человек прислал мне сердитое письмо по поводу того, что я ему не ответил. Он сообщил, что однажды вечером, включив телевизор, обнаружил, что врач, представитель какого-то медицинского центра, ведет беседу на интересующую читателя тему. В письме содержалась простая просьба: найти центр, о котором шла речь. Ни имени врача, ни даты передачи, никаких иных «наводок» в письме не содержалось. Затем человек этот приехал в Москву и устроил мне маленький разнос за невнимание. И я проделал эксперимент. Я дал рассерженному читателю телефон канала, по которому прошла передача, и предложил ему найти то, что должен был найти я. Конечно же, незадачливый читатель потерпел фиаско.

К чему я это говорю, друзья. Безусловно, мы в отличие от подавляющего большинства средств массовой информации стараемся отвечать на ваши письма. Мы отксериваем и высылаем вам те или иные материалы. Но задавайте вопросы точно и конкретно. Наши силы весьма ограничены. Тем более, что сегодня получить где-то, в какой-то врачебной организации медицинскую консультацию — дело почти безнадежное. Вестник как раз и задуман таким образом, чтобы люди общались друг с другом, получали консультации и помощь у тех, кто реально прошел через «Это». Поэтому мы благодарим всех, кто откликается на рубрику «Отзовитесь». Благодарим всех, кто пишет нам письма, рассказывая о своей жизни, об испытанных рецептах, о своих бедах и радостях.

Анатолий КОРШУНОВ.

ВЗГЛЯД

ИМЕТЬ ПЕРЕД СОБОЙ ЗЕРКАЛО — СКУЧНО

Я тоже брежу лесом и деревней, безлюдьем и даже отшельничеством, чтобы только зверье, покачивание еловых лап, скрип коростеля в июньских росах, пламень закатов и непринужденное общение с кем-то, тоже влюбленным в этот мир, простой, открытый и чистый, не изуродованный бациллами цивилизации.

Но я не поддерживаю создание так называемых «коммун», что, как мне кажется, дело бесперспективное. «Коммуны единомышленников» уже были. Их помнит старшее поколение. Но преобразованные в колхозы (а колхозы, совхозы и есть прообраз коммун), они распадаются по сей день, несмотря на то, что имели мощную государственную поддержку. Как бы это посоветски ни звучало, но где коллектив, там общественное должно быть выше личного, там устав, управляющий и прочее.

Недюжинными умами наших предков уже была претворена в жизнь подобная модель. Но человек — это ж, как Вселенная. Он сложен и непредсказуем в эволюционных витках, в своем порыве к счастью. В нем, кроме желания жить по законам здорового образа жизни, может быть столько нежелательного от характера, воспитания, привычек, суетности мира, что все это способно напрочь затмить в нем положительное.

Говорилось же в «ЗОЖ», что «Белые вороны», собравшиеся было вместе с благими намерениями, в конце концов переругались из-за элементарных бытовых трудностей. И это когда делить им, в общем-то, было нечего. Сегодня, когда паханы и ворье — в законе, а народ — в загоне, и конец XX века приравнивают к XIII, к веку монголо-татарского нашествия, когда беспредел и беззаконие едва ли не норма жизни, когда наш нравственный облик формирует мораль, глубоко чуждая русской нации: «каждый сам за себя», «спасение утопающих — дело рук самих утопающих», «падающего подтолкни» и так далее, — можно ли чему-нибудь дать гарантию? Но оставим на совести властей создание богатых и сверхбогатых посредством обмана и грабежа своих сограждан, как и создание культа доллара, наглости и силы.

ЕСТЬ ИДЕЯ

ДАВАЙТЕ «ХОДИТЬ» ДРУГ К ДРУГУ В ГОСТИ

Воспользуюсь случаем и передам привет через вашу газету всем неугомонным людям: путешественникам, трудолюбцам, оздоравливающимся, защитникам экологии и чистоты душевной — всем тем, кто не может сидеть сложа руки и кто понимает: смысл жизни — в том, чтобы удержать себя и близких своих от НОЖа (Нездорового Образа Жизни). И в первую очередь — своим коллегам, отдающим себя беззаветно служению людям.

У меня давно возникла идея, и наконец-то я сдался под напором искушения претворить ее в жизнь. Состоит она в том, чтобы обменяться адресами и небольшим объемом информации: о себе, о достопримечательностях своей местности, о том, где, когда и сколько гостей из числа коллег — читателей «ЗОЖ» сможем принять у себя.

Не ошибусь, если предположу, что желающих путешествовать часто останавливают трудности с поисками места, где можно остановиться, и плата за жи-

Жизнь коротка. Время драгоценно! Стоит ли тратить его на что-то сомнительное, как и средства, и силы? Тем более, что будущее отнюдь не за коммунами. При крутых поворотах, когда меняются ориентации, ценности, нужно делать все наверняка и надолго. А где нищета, где нужда, зависть — там может быть все, что угодно! Незадолго до смерти А. Грибоедов писал: «В нужде и в недостатках всякого рода редко преуспевает добродетель». Чтобы в наше переходное время питаться разнообразно, без нитратов, иметь красные даты — праздник в душе и на столе, нужно много работать, держать живность, огород, иметь сад. Не лучше ли купить домик где-то в глубинке и жить на здоровье? О счастливой жизни люди мечтают с древнейших времен, как и о жизни долгой и даже вечной. Но жить в капиталистической стране, одновременно сползающей к средневековому феодализму, и не быть им задетым, не нести тяжести оскудения и страха в душе и в сердце, быть свободным, богатым и счастливым среди крохоборства и унижения — утопия.

Извините меня за прямоту, но заниматься маниловщиной, играть в общины — несерьезное дело для взрослых. Нам бы опираться на вечное, высокое, имеющее запас и простор, согласовывая свои шаги с поступательным ходом эпохи и, как говаривали наши предки, — глядеть в корень. Хочется верить, что смог 90-х рассеется. И на всех, равных перед небесами, брызнет солнце, и наступит эра возрождения. И человек, в процессе эволюции сохранивший в себе что-то и от птицы, парящей в поднебесье, возродится, как легендарный Феникс. Ведь свобода, о которую уже сломано столько копий, изначально дается ему Богом, а не президентом, не правительством. Не отсюда ли, не от этого ли начала, осеняющего каждого из нас крестным знамением, мы все такие разные в этом безумном, удивительном мире?!

Я тоже одинока всю жизнь, хотя 18-летнее 16-семейное кухонное соседство в общежитии, как вы понимаете, в полной мере предоставляло мне «радость общения». Но мечтаю не о создании коллектива единомышленников — иметь перед собою зеркало скучно, — а об уединении, чтобы не капало на голову, чтобы чудесный сад близ озера или речки, знобящий холодок рассвета; где бы было место поэзии, музыке, размышлениям, празднику. И пусть накопившие капитал, омывающие ноги у океана, набившие дачи и квартиры разным светящимся-крутящимся хламьем, станут еще богаче, еще внушительнее от прихваченных у нас «лимонов». Верю и надеюсь: истекающий слюной наживы не может быть счастливым... Мне не хотелось упоминать о политике, но, как видите, не получилось, заносит.

И еще хотелось бы добавить: бегство от квартир с удобствами, от рубленых и кирпичных дач советских времен куда-то в глушь, в леса, подальше от транспорта и смуты — естественное желание человека, задыхающегося в смоге и чуждой ему искусственной среде обитания, подавляющей иммунитет и психику, воспринимаемой им, как сплошной стресс... И не нужно тут искать что-то исключительное. Это обычное желание человека, засидевшегося на одном месте, сменить место жительства, среду обитания, а заодно и освободить бесквартирным, бездомным детям и внукам жилье, имея надежный кусок хлеба с маслом — пенсию. Потерявшим или не нашедшим в жизни счастье всегда кажется, что оно где-то там, за горизонтом, близ матери-природы.

А насчет того, что неудобно, как некоторые пишут, обтираться снегом при людях, — чепуха! Я обтираюсь и ни разу не замечала ни неприязни, ни презрения. На меня смотрят с восхищением. Надо быть сильнее духом. Люди прекрасно понимают, что они живут по инерции, не интересно, скучно (хотя ныне какая скука, какой интерес, если буханка хлеба на столе — целое состояние). Они бы и рады присоединиться, да все никак, все что-то мешает.

А бегунов, моржей и прочих поборников ЗОЖ зовут ненормальными те, кто или слишком жалок, или злобен, а возможно, и то, и другое одновременно.

Вот теперь, пожалуй, все. Прошу, если надумаете дать в газету мой опус, пожалуйста, в конце пометить только: «Тверская область». А на тот случай, если кто захочет мне ответить лично, можете указать, что адрес в редакции. Наш городок слишком мал, чтобы меня быстренько не вычислили.

Ваша газета, я бы сказала, уникальная. Спасибо за то, что вы есть, за ваш «Вестник» добра и участия. Великая вещь — общение через газету.

Галина.
Тверская обл.

лье. Тут же я предлагаю заранее позаботиться о жилплощади. Это как иметь в другом конце страны родственников или знакомых. Только благодаря этой идее можно расширить круг своих знакомств. «Плюсов» здесь я вижу несколько. Можно найти новых друзей, как по переписке, так и по очному общению. Кроме того, семья сможет позволить себе спокойно «ринуться» с насиженного места в далекое путешествие, приобрести новые ощущения, знания, знакомства, новые душевные силы, наконец. Экономия средств тоже означает немало. Поэтому и предлагаю всем «вступающим в клуб» предоставлять свое жилье и услуги единомышленникам безвозмездно. Ведь когда-то каждому предстоит побывать в роли гостей.

Например, я живу и работаю в поселке врачом. Смогу принять и разместить семью до пяти человек сроком от нескольких дней до недели. Могу устроить для них экскурсию как по городу Череповцу, так и по его району. В каждом городе и селении есть что показать, согласитесь. Надо только, чтобы было интересно, разглядывать любые местные достопримечательности под правильным углом зрения. Кроме этого, можно просто познакомиться с моей семьей. Жена ведет в поселке шейпинг, давнишняя сторонница ЗОЖ. Дети — дочка-школьница, сын ходит в детский сад. Все — интересные и общительные люди.

Когда я был маленьким, мы с родителями часто ходили к кому-нибудь в гости, приглашали друзей к себе. Такие общения больше напоминали праздники. Сейчас же я наблюдаю во многих семьях либо снижение интереса к общению, либо полное его отсутствие. А разве это не показатель душевного здоровья общества?

Поэтому я и поднимаю из своего окопа флаг с девизом: «Давайте знакомиться и ездить друг к другу в гости!»

Объявляю о создании у себя первичного банка данных единомышленников, желающих рискнуть найти себе новых друзей. Присылайте о себе ту информацию, которую считаете необходимой.

Быть может, не все воспримут эту идею однозначно: сколько людей, столько и мнений. Но ведь что-то объединяет тех, кого называют единомышленниками? Поэтому и надеюсь, что смогу объединить или познакомить друг с другом общительных людей, желающих вернуть то хорошее, что было когда-то в нашей жизни.

Адрес: 162693, Вологодская область, Череповецкий район, пос. Ботово, амбулатория. Чердынцеву Владимиру Владимировичу.

ЕСТЬ ТАКОЕ СЕЛО — «КРАСНЫЙ ЯСЫЛ»

Знакома с «ЗОЖ» уже много лет, еще в виде выпусков в «Советском спорте». Газету, собственно, выписывала ради этих подборок. Тогда упор в них делался в основном на физическую активность, и они служили для меня руководством к действию. По материалам подборок я училась ходить на лыжах, осваивала по Куперу бег, ходьбу, плавание, велосипед. Таким образом, я пробежала, прошла, проплыла, проехала на велосипеде по всем городам-героям Советского Союза — проводился в те годы в «Советском спорте» такой заочный конкурс — 13 000 километров.

В настоящее время живу в прекрасном селе «Красный Ясыл», где на возвышенности стоит храм Святого Покрова. Село это — труженик, богато умельцами. Попала сюда случайно. Но как благодарна судьбе! Живу здесь 10-й год и не перестаю восхищаться. Не бегаю. Но заряд энергии сохраняю. Может быть, благодаря новой профессии — вот уже седьмой год ношу почту. Местность же здесь, кстати, весьма пересеченная.

Чем занимаюсь еще? С помощью главы местной администрации А. Ф. Рогожникова создала детский шахматный клуб и третий год веду в нем работу. Весной занималась с группой взрослых и школьников — приобщала их к ритмической гимнастике, используя магнитофонную запись с пластинки «Ритм-2», по которой занимаюсь сама уже несколько лет.

Убедилась, что только занятия физкультурой без правильного питания здоровья еще не гарантируют. Руководствуясь идеями Надежды Семеновой, полностью изменила свой рацион. Седьмой год не ем жира, не пью свежего молока, ничем не запиваю еду, не ем третий год дрожжевого хлеба. Голодаем с мужем два раза в месяц по 36 часов. Осень, зиму, весну пьем настой шиповника, отвар овса, весной в разных видах потребляем пророщенную пшеницу. Все с медом. Мочу седьмой год тоже пьем. В результате за этот период ни разу не употребила лекарства. Если и возникали какие-то недомогания, то с ними справлялся сам организм. Лишь в редких случаях прибегала к помощи нетрадиционных средств. Кстати, за время работы почтальоном ни разу не была и на больничном. А мне ведь — 67-й год.

Кроме почты, работой загружена до отказа. У нас сад-огород, который я безумно люблю. Есть козы, куры. Здесь же зять, дочь, внуки, добрые соседи, наконец, прекрасная природа вокруг...

А теперь о том, о чем давно хотела написать в «ЗОЖ». В одном из номеров — не помню точно, в каком — был опубликован рецепт бездрожжевого хлеба. Я взяла его на вооружение, но долго не могла получить нужного. Как ни испеку — все жесткий. Тогда я стала делать естественную закваску. Беру муку, развожу водой и держу в теплом месте, пока не закиснет. На ней развожу новую квашню: теплая вода, подбиваю рукой до опаровой консистенции. Ставлю, где потеплее, часов на 8—10. Затем солю, густо уже замешиваю, как для подового хлеба, раскатываю лепешкой толщиной 2—3 см, укладываю на противень и накрываю полотенцем. Выдерживаю еще часа 3—4. Можно подержать и подольше — не перестоит. Но со временем тесто начнет опадать, поэтому нужно за ним приглядывать и не передерживать. Лучше всего, как поднимется — так и печь.

Закваска одна и та же который год. Замешала последний раз тесто, вываливаю на доску, а граммов 150—200 оставляю в кастрюле. И так каждый раз. Хлеб получается вкусный, пышный. Пеку из муки грубого местного помола. Если такового нет, беру муку 2-го сорта, добавляю отрубей. Так что, приятного аппетита!

P.S. Ваш вестник увидела в селе на почте в 1994 году. Обратила внимание на знакомую заставку. Обрадовалась. Выписала немедленно. Стала предлагать другим. Сама, кстати, и веду подписку, разнося пенсии. А дальше пошло-поехало. Сейчас в селе вестник выписывают 40 семей. Пытаемся из подписчиков создать клуб.

С наилучшими пожеланиями

Валентина КОРСУНСКАЯ.

Адрес: 617510. Пермская обл. Ординский р-н, село Красный Ясыл. Корсунской Валентине Петровне.

«ЗОЖ»: Мы с превеликим удовольствием предлагаем читателям письмо Валентины Петровны. В нем ответ на сакраментальный вопрос, который содержится во многих письмах: «Как оздоровиться?», «С чего начать?». Все одновременно и сложно, и просто. Начните с чего угодно. Хоть с «Детки» Порфирия Иванова, хоть с очищения по Семеновой, хоть с раздельного питания... Это и станет той ниточкой, потянув за которую, вы и выйдете на дорожку здорового образа жизни. И, конечно, обязательны для этого физические упражнения. Лучшее из них для нас, россиян, — ходьба. Валентина Петровна прожила ведь с ней почти всю жизнь. Оттого и здорова.

Но это лишь преамбула к главному. Прекрасная ведь идея — клубы читателей вестника «ЗОЖ». Такие клубы можно, а правильней — нужно создавать повсеместно. Мало подписчиков? Обращайте в веру ЗОЖ почтальонов и работников отделений связи — и нас в короткий срок станет больше.

И пишите нам.

ОБЪЯВЛЕНИЕ

МОГУ ВЫСЛАТЬ

Я выписываю газету «ЗОЖ» с 1996 года. Нравится. Много полезных советов.

Предлагаю свои услуги. Могу выслать лекарственные растения наложенным платежом:

Сабельник болотный (корни+надземная часть)
Багульник
Лабазник вязолистный (таволга), трава
Пустырник (трава)
Кипрей (иван-чай) (трава)
Горец змеиный (корень)
Репейничек (репяшок) лекарст. (трава)
Тысячелистник (трава)
Лист черники, брусники
Хвоя пихты (молодые побеги)
Кукурузные рыльца
Зверобой (трава)
Душица (трава)

Заказывать письмом + конверт с обратным адресом.

Оплата: почтовые расходы + услуги (от 10 до 20 руб.) за бандероль.

Адрес: 456306, Миасс-6, Челябинская обл., ул. Готвальда, д. 46, кв. 67. Черковой Галине Ивановне.

* * *

ЕСТЬ САБЕЛЬНИК БОЛОТНЫЙ

О сабельнике узнала год назад, как начала выписывать вестник «ЗОЖ». Взяла травник и пошла искать его по болотам. Нашла. Прошлым летом заготовила немного для себя. А теперь я нашла растение в большом количестве, могу выслать читателям вестника. Тем более что в вестнике № 8 была просьба администрации «ЗОЖ» помочь людям. Постараюсь заготовить много, чтобы хватило всем желающим. У меня единственная просьба к читателям, чтобы заранее денег не высылали, а только при получении травы — кто сколько сможет. Пишите, а кто живет близко — приезжайте, заготовите сами, сколько нужно.

Адрес: 612090, Кировская обл., Оричевский р-н, пос. Стрижи, ул. Юбилейная, дом 2а, кв. 8. Машковцевой Любови Николаевне.

ФИЗКУЛЬТ-УРА, ИЛИ УРОКИ ОПТИМИЗМА

ПОДНИМАЙТЕСЬ — И ВПЕРЕД С ПЕСНЕЙ

Газету «Советский спорт» выписывала лет 25. Знала, что скоро появится «ЗОЖ», но когда? И только в апреле 1998-го случайно заглянула в киоск, смотрю — «ЗОЖ», а в кармане ни рубля. Бросилась домой. Прыть развила, как на Олимпийских играх. В газете вычитала адрес редакции, поехала туда, чтобы скупить газеты за предыдущие годы, но, к сожалению, достались лишь за 1997 г., да и то не все. Срочно подписалась на 2-е полугодие. А пока мы всей семьей охотимся за двумя газетами, которые поступают в киоск. В июне, несмотря на то, что мы, как партизаны, вели тщательное наблюдение за киоском, кто-то оказался более везучим и все же перехватил газеты. Разочарованию нет предела. Единственное утешение, что редакция рядом. Всего 4 часа в оба конца. А за любимым — хоть на край света. Рассказала другим о «ЗОЖ», просят купить и им старые газеты.

Мне 62, но за это время не выпила ни одной таблетки (не считая от гриппа), ни разу не болела даже голова. Вот и хочу рассказать о том, как мне удается сохранять здоровье.

До 30 лет занималась спортом — мастер спорта по прыжкам в высоту. Теперь бегаю для здоровья. Некоторые говорят, нет времени заниматься беготней; с работы возвращаются поздно, хочется телевизор посмотреть. А разве я инопланетянка и не от мира сего? С работы возвращаюсь в 18 час. Зимой на улице темнотища, метель метет. Куда уж там одной идти бегать. Как и всем — лень, да и страшно. Долго я раздумывала — где же выход? И нашла его.

До работы — около 2 км. Выхожу из дома — народ автобус ждет. А я мимо толпы бегом, да еще цель ставлю — прибежать на работу раньше, чем автобус придет. Когда удается (автобус опаздывает), с удовлетворением говорю: «А ежик уже здесь». Так и соревнуемся — я и автобус. А в сильный мороз бегу в валенках с тяжеленной сумкой. Порой выбираю снег поглубже и, пробежав 5 — 10 м, переходу на ходьбу. Отдышусь и снова бегом.

На работе тренировка продолжается. По длиннющим коридорам школы не хожу, а бегу. Правда, бегать категорически запрещается, и я неоднократно, вылетая из-за угла, как скорый поезд, попадала прямо в объятия директора, за что получала нагоняй. Но я остаюсь при своем мнении — на переменах дети должны двигаться. 10 лет сидения за партой, затем дома, готовя уроки, а если еще музыкальная школа да сидячая работа — вот вам и готовые инвалиды.

Ну а в город я еду, как на тренировку. Между магазинами бегом. О метро и говорить нечего. Это стадион со стометровыми дорожками, а затем пешочком по эскалатору. Попробуйте пройти всего лишь несколько ступенек — почувствуете нагрузку.

В магазин за хлебом бегу. Так же лечу по улице с помойным ведром. То есть везде бегом, чередуя с ходьбой.

Многие просиживают часами у телевизора, а потом думают: откуда взялся геморрой или холецистит? И начинается многолетняя ходьба по врачам. Не думайте, что я смотрю телевизор меньше, чем другие. Только я не лежу, как «живой труп», на мягком диване, а ложусь на пол. Лежите и совершайте движения любой частью тела. Мне нравится поднимать ноги, доставая пол за головой, или туловище, а ложась обратно, делаю повороты влево — вправо. Вот где происходит обдавливание и селезенки, и желчного пузыря. Можно отжиматься от стола, приседать, тянуть резину и так далее.

Хочется пару слов сказать о бабушке. Ей 93. Живет в Минске одна. В молодости в деревне могла танцевать часами. За 93 года не было дня, когда бы она не убрала кровать. Никогда не ложится днем отдыхать. До темноты ходит в огороде. Мгновенно уберет всю хату, готовит обед. Очень любит стирать. Делает зарядку — быстрые полуприседы до 20 раз. Ноги, как у девочки, вен нет. Но 50 лет назад промочила ноги. Теперь горят огнем, — стоит, как на плите. У многих молодых это же заболевание, а врачи помочь не могут. Может, кто-нибудь знает название этой болезни?

Мужу 72 — спортивен, подтянут. Выполняет упражнения на брусьях и перекладине, метает молот. Бегает брат (63 года), его жена и сестра. Все здоровые, стройные.

И это при том, что мы с братом всю войну находились в блокадном Ленинграде. Остались только потому, что когда пришли машины вывозить детей, мой брат (в будущем золотой медалист Суворовского училища, неоднократный победитель физико-математических олимпиад города, кандидат наук) своим пятилетним умишком произвел математические расчеты, и мы так спрятались с ним, что никто нас не смог найти. После долгих поисков машины уехали, увозя все наши вещи. И лишь тогда, довольные, мы вылезли из укрытия. Кольцо вокруг Ленинграда замкнулось. Выжили лишь благодаря маме, которая всю войну сдавала кровь. За что мы получали немного хлеба. До 14 лет я была похожа на скелет, вот почему меня отдали заниматься спортом, чтобы хоть немного «прилепить» мяса к костям.

Хронометрические показатели у меня такие же, как в 17 лет. Та же фигура. Вес 62 кг при росте 168. Пульс 58. Кровяное давление 110/70 (было 120/60). Прошла УЗИ. Нет ни булыжников, ни песка.

Вот, собственно, в чем, дорогие, секрет здоровья. И никакие рецепты не помогут, если мы будем на печке лежать да вес набирать.

20 лет я собираю народные рецепты. Имею рецепты от 650 заболеваний. Могу найти 120 трав. Читая «ЗОЖ», каждому хочется дать ответ, но не хватит времени. Давайте объединимся, зожевцы Московской области и Москвы. Создадим аптечные огороды, будем обмениваться травами. Знаю, где растет декоп. Подарю «живые волосы», если своих нет, напою японским рисом. Цветет у меня красавец болиголов высотой в 1,5 м. Семян хватит на всю Москву. Будем пить коктейль из сои и соевое молоко. Помогу избавиться от диабета, правда, растительными препаратами фирм, от остеохондрозов, остеопорозов, недиагностируемой усталости.

«Живые трупики», поднимайтесь — и вперед с песней «А я иду, шагаю по Москве». Звоните по телефону 501-04-80.

Наталья МАРТЫНЕНКО.
Адрес: 140090, Моск. обл., Малаховка. Быковское шоссе, д. 32, кв. 68. Мартыненко Наталье Матвеевне. Телефон: 501-04-80.

ДЫШИТЕ ПО ФРОЛОВУ — ПРОЖИВЕТЕ ДОЛЬШЕ

Не проходит дня, чтобы в редакционной почте не было писем наших читателей с просьбой выслать аппарат Фролова ТДИ-01 наложенным платежом.

«Услышала об аппарате ТДИ-01 от знакомой. Она занимается на тренажере. У нее пропала одышка, стало легче дышать. Если есть возможность, вышлите наложенным платежом».

Элеонора Гарафутдинова
Дальногорск, Приморский край.

Подобных писем приходит десятки и сотни. Однако тренажер ТДИ-01 высылается читателям только при получении денег. Кстати, вернулось несколько тренажеров, отправленных по адресам. Большая просьба: четко и точно указывать свои адреса.

Ну, а о том, что ТДИ-01 — это прекрасный аппарат — говорить не стоит. «Мой муж — ему 72 года — получил тренажер,— пишет Екатерина Михайловна Арзамасцева из Кургана (640008, пр. Конституции, д. 46, кв. 36),— стал заниматься. Теперь спокойнее спит, почти не принимает лекарства от болезней сердца и гипертонии. Хотела бы и я приобрести ваш тренажер».

«ЗОЖ»: Получить тренажер очень просто. Москвичи могут сделать это по адресу: «Москва (метро «Китай-город», выход на Маросейку), Армянский пер., 13, телефон для справок: 924-56-32.

Для иногородних. Переводы высылайте по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., 8, Фролову Владимиру Федоровичу. Фамилию и инициалы получателя указывайте обязательно.

Наложенным платежом тренажер не высылается.

Цена на ТДИ-01 88 рублей, а при почтовой отправке — 110 рублей.

Изыскана возможность предоставить пенсионерам скидку — 8 рублей с каждого тренажера.

О ШАПОЧКЕ ДИМКОВА, «ЖИВОЙ» И «МЕРТВОЙ» ВОДЕ

Сегодня — очередная встреча с доктором медицинских наук, профессором Валерием Андреевичем Иванченко. Он отвечает на ваши вопросы.

В сборнике по народной медицине и нетрадиционным способам лечения (составитель Г. З. Минеджян) есть глава о «живой» и «мертвой» воде. Там много говорится о ее использовании, но в то же время звучит предупреждение об опасности самолечения. Меня интересует, как к «живой» воде относятся медицина, научно-исследовательские институты, как отзываются о пользе ее применения народные целители.

623900, Свердловская обл., г. Туринск, ул. Ленина, д. 54, кв. 1. Паличеву И. С.

ОТВЕТ: Как «живая», так и «мертвая» вода достаточно эффективное средство для борьбы с болезнями. В настоящее время в США поднят поистине бум по применению обоих вариантов воды, выпущены недорогие стандартизованные аппараты, которые позволяют получать воду со строгой концентрацией либо H^+ ионов («мертвая», кислая) или OH^- («живая», щелочная).

Внутрь принимается только «живая» вода. Она — мощный биостимулятор, способствует зарубцеванию язвы желудка, кишечника, эрозии шейки матки, применяется при лечении геморроя (микроклизмы), заживлении ран и переломов костей.

Ничего чудесного здесь нет. Эта вода с изменением кислотно-щелочного баланса в щелочную сторону. Она ощелачивает организм и усиливает процессы регенерации тканей.

Увы, она способствует также и росту микробов: грибки кандида, стафилококки и вирусы.

«Мертвая» вода — сильнейший бактерицидный агент. Чем кислотней среда организма, тем меньше шансов у бактерий выжить. И опять-таки, увы, тем хуже для здоровых клеток.

Тем не менее и «мертвая» вода находит широкое применение, в том числе и при самолечении. Она дает замечательный эффект при полоскании горла в случае ангин, применяется при спринцеваниях, рожистых воспалениях, при хирургических операциях, при перевязках. Собственно говоря, с появлением «мертвой» воды во многих случаях отпала необходимость в антибиотиках.

Сейчас в России появилось целое поколение стандартных приборов, где можно получить воду с заранее запрограммированными качествами. Однако если таковым прибором вы не располагаете и готовите воду, как говорится, на глазок, то лучше этого не делать.

* * *

В предстательную железу при операции занесли инфекцию — синегнойную палочку, от которой я получил пиелонефрит единственной почки. Теперь никак не могу от нее избавиться. Антибиотики на эту палочку не действуют.

644121 Омск, ул. С. Стальского, д. 3, кв. 50. Носову Анатолию Ивановичу.

ОТВЕТ. Попробуйте принимать синий йод, рецепт приготовления которого мы неоднократно публиковали в «ЗОЖ». Еще лучше, если вы сможете принимать «Йодинол». Российская промышленность вновь стала выпускать его — спрашивайте в аптеках. Кроме того, помощь могут оказать некоторые соки. Скажем, смесь: морковный сок — 5 частей, сок травы мокрицы или звездчатки средней — 3 части, сок сельдерея — 1 часть, настой травы лапчатки гусиной (1 столовая ложка на стакан кипятка) и туда же можно добавить настой березовых почек (1 столовая ложка на стакан кипятка).

* * *

Выписываю вестник с июля 1997 года. Здоровьем особо похвалиться не могу — больна. У меня сердечно-сосудистая дистония по гипертоническому типу. Побывала у врача. Откровенно рассказала о том, что чувствую, испытываю. В ответ она спросила: «Вы работаете?» «Нет, на пенсии»,— ответила я. «Что же вы хотите в таком-то возрасте!» — заключила врач.

Идя по городу, думала: «Что же это такое? Разве 56 лет — возраст? А как быть 70-летним? Вообще не обращаться к врачам?» С тех пор к ним и не хожу. Благодаря публикациям в газете, справилась с давлением, со звоном в ушах. Что касается питания, то я вегетарианка от рождения. Не ем мяса, потому что люблю животных. Делала 15 шапочек по Димкову. В голове становится легко, светло. Жаль, что у вас не указано, из чего состоит цикл лечения. Если можно, сообщите поподробнее, сколько шапочек делать, какой перерыв, возможны ли побочные явления?

662990, Железногорск, Красноярского края, а/я 19. Горбуновой А. А.

ОТВЕТ. Вероятно, стоит напомнить, что такое шапочка Димкова. Это шапочка сделана из тонкой натуральной материи, наполнена сырым тертым картофелем. Процедура довольно сложная. В каждом случае нужно натереть картофель, залить 50-ю граммами сырого молока, оставить на 30 минут, затем хорошо отжать и нанести равномерным слоем на ту самую тонкую шапочку. Получается что-то вроде парика. Его накладывают на голову, а сверху одевают настоящую шапку из овчины или какой-то другой натуральной шерсти. Димков применял эту шапочку почти ко всем онкологическим и опухолевым больным. Он утверждал, что эта шапочка отгоняет «лихие думы» и «прочищает мозги». Однако дело, вероятно, не только в психологии. Я надевал эту шапочку, носил ее примерно час и почувствовал себя просто прекрасно. С современных позиций шапка по Димкову — это антистрессовое средство, нормализующее трофику, вегетатику и образование гормонов. Курс состоит из 10 шапочек. Процедура проводится через день-два. Не могу утверждать, но полагаю, что при необходимости можно с перерывом в одну-две недели провести и второй курс таким же образом. Затем можно накладывать шапочку два раза в месяц. Особенно эффективна она при вегето-сосудистой дистонии, сердцебиении, стрессах, неврозах, некоторых формах депрессий.

Кстати, не так давно мне в центр — тел.: 919-84-40 — позвонила женщина и рассказала, что провела 10 сеансов шапочек Димкова и чувствует себя просто великолепно. Есть смысл попробовать шапочку всем, у кого присутствуют указанные диагнозы.

Вероятно, есть какой-то смысл использовать ее и при онкозаболеваниях.

САХАР —

В вестнике мы много писали о разрушительной деятельности в организме рафинированного сахара и изделий с его присутствием. Сегодня мы предлагаем читателям главу из книги М. Даймонд и Д. Шнелл «Фитоника: образ жизни XXI века». При этом мы позволили себе сделать некоторые сокращения. Кстати, помимо отповеди сахару в книге содержится масса интересных и полезных российскому читателю сведений. Так что советуем почитать эту книгу.

Человек от природы отличается естественной склонностью к сладкому, впитывая ее с молоком матери, также сладким на вкус. На протяжении веков эта потребность удовлетворялась фруктами и медом. Лишь два столетия назад ситуация коренным образом изменилась не в лучшую сторону. С этого времени в наш рацион начал входить очищенный сахар.

Вы, наверное, уже догадались: именно рафинированный сахар способствует ожирению. Вам это прекрасно известно! Но, возможно, вы не знаете о том, что сладости, в которых дополнительно присутствуют жиры и белки, делают вас еще толще.

Мы имеем в виду сахар, вырабатываемый из сахарного тростника и сахарной свеклы, то есть очищенный белый сахар, сахарную пудру, патоку и сахарную вату.

Вам, по-видимому, уже приходилось слышать сказки о том, что ожирению способствуют лишние калории, то есть можно сколько угодно есть сладкого, если это не связано со значительным повышением энергетической ценности рациона. Особенно любят пересказывать этот миф промышленники, выпускающие пищевые продукты с пониженным содержанием жира, например, молочные продукты, содержащие помимо всего прочего вместо естественного сахара его *синтетические* заменители. Если вы верите всем этим сказкам, то не исключено, что вас можно убедить и в том, что цианистый калий также не может вам повредить при условии должной калорийности рациона.

УБИЙЦА В МАСКЕ

Популярная книга Вильяма Дафти «Сахарный блюз» пре-

СЛАДКАЯ ЛОЖЬ

дупреждает о сущности экономических интересов производителей сахара: «Сахарная индустрия тайно тратит колоссальные деньги, чтобы убедить общественность, будто бы сахар — это безвредная «забава».

Доказано, однако, что 1) сахар служит главной причиной возникновения кариеса; 2) злоупотребление сахаром неизбежно ведет к ожирению; 3) прекращение потребления сахара вызывает обратное развитие симптомов таких заболеваний, как диабет, рак и болезни сердца».

Официальная медицина традиционно уделяет этим вопросам не слишком большое внимание. Одним из примеров может служить широко развернувшаяся пропаганда фтора как якобы вернейшего средства против кариеса. Все поставлено с ног на голову! Оказывается, для того, чтобы бороться с кариесом, следует добавлять в воду потенциально канцерогенный (способный вызвать рак) фтор, вместо того чтобы снизить употребление очищенного сахара.

Рассуждения Дафти отнюдь не утешительны: «В течение XIX столетия распространенность диабета значительно возросла. К сожалению, никто не сравнивал потребление сахара в первые годы существования США и заболеваемость тогдашнего населения диабетом. В Дании подобная работа проведена, но медики не любят вспоминать о ее результатах, отрицая очевидную связь между потреблением сахара и диабетом...» Дафти выносит суровый приговор: «По мере бесконтрольного увеличения потребления сахара показатели смертности населения также неизбежно будут расти».

Интересно, что распространенность диабета с 1983 года возросла в полтора раза, а с 1958 года утроилась. Одиннадцать миллионов американцев страдали диабетом в 1983 году, а в настоящее время это число составляет 16 миллионов. Эта удручающая статистика относится ко второму типу диабета, составляющему до 95 % всех случаев, который можно предотвратить с помощью диеты. Эта форма диабета тесно связана с ожирением и часто ведет к слепоте и преждевременной смерти.

Мы склонны связывать увеличившуюся заболеваемость диабетом с ростом потребления сахара и развитием пищевой промышленности, как правило, склонной добавлять взамен жира в обезжиренные продукты сахар. Сахар в наше время добавляют практически во все продукты и готовые блюда, даже туда, где без этого можно прекрасно обойтись. За последние пять лет американцы, например, съели столько же конфет, сколько за все предыдущие годы существования США — в среднем по 10 кг на человека в год.

В некоторых своих работах основоположники системы естественного оздоровления доктора Поль и Вирджиния Брэгг писали о результатах исследований, проведенных антропологом доктором Робертом Мак-Крэкеном. Он сделал вывод о том, что люди изначально питались фруктами, овощами и мясом. Зерно в их рационе появилось приблизительно 10000 лет назад. Привычка употреблять в пищу рафинированный сахар сравнительно молода, ей всего несколько столетий. По мнению ученого, древние люди были намного здоровее нас с вами.

Доктор Мак-Крэкен считал использование рафинированного сахара ответственным за возникновение некоторых форм диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов, шизофрении, алкоголизма и, возможно, некоторых видов рака. Мак-Крэкен указывал, что представители далеких от цивилизации племен, потребляющие огромное, даже по современным меркам, количество животных жиров, но незнакомые с рафинированным сахаром, имеют нормальное содержание холестерина в крови и не подвержены многочисленным заболеваниям.

ЧТО ПРОИСХОДИТ ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ В ПИЩУ САХАРА?

Современный человек достоин того, чтобы знать правду. В этом случае у него появится возможность сделать осознанный выбор. Вот краткий сценарий того, что происходит в организме, когда вы едите сладкое.

Самая значительная проблема, связанная с потреблением сладостей, — это быстрое всасывание сахара, который буквально «проламывается» сквозь стенку пищеварительного тракта, даже не будучи переваренным.

В результате массированного поступления сахара в кровь немедленно вырабатывается инсулин, чтобы способствовать переносу сахара через мембрану внутрь клеток, где он используется в качестве источника энергии.

Как вы знаете, поджелудочная железа представляет собой орган, в значительной мере отвечающий за выработку ферментов. У многих людей эта железа работает с предельной нагрузкой, что ведет к ее увеличению. Одна из причин этого, помимо необходимости вырабатывать значительное количество ферментов (полтора литра пищеварительных соков в день), состоит в необходимости ежедневно иметь дело с большим количеством сахара.

ДИВЕРСИЯ ПРОТИВ МОЗГА

Вырабатываемый поджелудочной железой гормон инсулин, предназначенный для усвоения рафинированного сахара, по иронии судьбы *понижает* уровень сахара в крови. Это сильно затрудняет работу мозга, крайне чувствительного к составу крови. Об интенсивности биохимических процессов, происходящих в мозге, свидетельствует тот факт, что четвертая часть обмена веществ протекает именно в нем. При значительном снижении концентрации сахара в крови вследствие выработки большого количества инсулина работа мозга нарушается.

Головной мозг контролирует деятельность всего организма. Когда вы едите сладкое, мозг начинает страдать от нехватки энергии. Это служит благодатной почвой для появления раздражительности, бессонницы и усталости. Не напоминает ли это вам поведение некоторых учеников, на которых постоянно жалуются школьные учителя? Не похоже ли это на беспричинные «взрывы эмоций» и раздражительность членов вашей семьи?

Возможно, вы недоумеваете, как может сахар вызвать чувство усталости, ведь с его поступлением в кровь должен быть связан приток энергии. Ответ прост. Сахар увеличивает концентрацию в мозге серотонина, в то время как это вещество способствует засыпанию. Вот почему, находясь «в расстроенных чувствах», мы склонны искать утешение в сладостях. Это продиктовано желанием успокоиться и хотя бы на время отвлечься от своих невзгод.

ПОЛНОЕ ОПУСТОШЕНИЕ

В тот момент, когда инсулин, выработанный поджелудочной железой, наконец справился с очисткой крови от сахара, ваш организм оказывается «ни с чем», поскольку никаких питательных веществ в сахаре не содержится. Клетки «сожгли» его как источник энергии, но питания так и не получили. Все витамины и минеральные соли, сложные углеводы были удалены в процессе очистки сахара. Следовательно, как только сахар покидает кровоток, появляется чувство голода. Как правило, сформировавшаяся зависимость ведет к потреблению все новых порций сладкого, конфет или пирожных, вновь приводя в действие механизм отложения жира.

ПРЕКРАЩЕНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ РАФИНИРОВАННОГО САХАРА ПОМОЖЕТ ДОБИТЬСЯ УСТОЙЧИВОГО СНИЖЕНИЯ ВЕСА

И вот почему. Как только поджелудочная железа получила сигнал о поступлении в кровь большого количества сахара и начала выработку инсулина, происходит следующее:

> инсулин доставляет сахар для «сжигания» в клетки;

> то, что невозможно сжечь немедленно, превращается в гликоген — этим словом называют запасы сахара в мышцах и печени;

> оставшийся сахар поджелудочная железа превращает в триглицериды, это равносильно предупреждению: «Скоро на бедрах и животе появится жирок».

Пожалуйста, не забывайте о том, что:..

Когда вы едите сладкое, сжигание жира прекращается!

Почему? Массивный выброс инсулина является попыткой организма предотвратить «сахарное» отравление. Избыток сахара в кровотоке чрезвычайно вреден, это известно всем диабетикам. Это может привести к обезвоживанию клеток и смертельно опасной коме. Инсулин спасает вас! Он способствует сжиганию сахара. *Но* зачем же сжигать сахар, если вы стремитесь сжечь лишний жир?

Мы полагаем, что достаточно подробно рассказали о том, почему сахар — ваш враг. И еще один момент:

РАФИНИРОВАННЫЙ САХАР ПРИВОДИТ К ЗАПОРАМ

Почему? В очищенном сахаре нет пищевых волокон, без которых продвижение пищи по пищеварительному тракту сильно затруднено. Поскольку рафинированный сахар, как правило, входит в состав изделий, также не содержащих пищевых волокон, например пирогов и пирожных, это лишь усугубляет ситуацию.

Вы можете убедиться в этом самостоятельно. Постарайтесь в течение трех дней избегать употребления очищенного сахара, заменив его фруктами и ягодами.

После такого трехдневного «сахарного голодания», несомненно, улучшатся выделительные процессы. Кроме того, ваше настроение станет более ровным, а жизненный тонус повысится.

Давайте продолжим эксперимент. Съешьте на ужин побольше сладостей. Что же на утро? Не густо! Мы имеем в виду эффективность удаления

(Окончание на 16-й стр.)

Сегодня очередная наша встреча и последняя в ушедшем полугодии. И хотелось бы подвести что-то вроде итогов нашего очень нелегкого дела. Человек, который получает диагноз: рак, воспринимает его как приговор. Он наслышан об операциях, о химио- и лучевой терапиях. С одной стороны, он не верит в успех, с другой, по карману бьют цены, и он жадно впитывает информацию о методах нетрадиционных: керосин, фракция, чистотел, чага, сулема, болиголов, смесь водки с маслом. Нужно сделать выбор. Нужно. И охваченный сомнениями и страхом человек звонит нам с одной лишь целью — узнать: поможет ли метод Шевченко?

Как ответить? Сказать «да»? А если не поможет? Хотя сегодня в нашей подборке в целом положительные письма, в некотором роде реляция об успехах. Но есть и другая почта. Увы... Правда, и в этой другой почте есть что-то, что заставляет проникаться верой в метод Шевченко. Из Новгорода Великого в «ЗОЖ» прислала письмо В. А. Майорова. Она рассказывает историю своей сестры, у которой удалили зуб, в результате чего возник рак верхней челюсти с метастазами. Не станем целиком пересказывать это печальное письмо. Бедная женщина перенесла три операции, две химиотерапии, два курса облучения. Когда стало ясно, что официальная медицина не способна побороть болезнь, прибегли к лечению глиной и наконец остановились на методе Шевченко.

В. Майорова пишет: «Боли у сестры были страшные. Но когда мы стали принимать смесь, они значительно ослабли. За время болезни мы ни разу не использовали ни одного наркотика, делали только обезболивающие, но в последний месяц исключили даже баралгин.

До последнего дня моя сестра обслуживала себя сама. Наблюдая ее, участковый терапевт сказал: «Она нам всем показала урок мужества». Сестра же только повторяла: «Господь терпел и нам велел».

К чему все это рассказываю? Читая вестник, некоторые наверняка спрашивают: «А не обманываете ли вы? Действительно ли прием водки с маслом в некоторых случаях помогает излечить рак?» Я хочу заверить — помогает. Хотя моей сестры нет в живых, утверждаю, что смесь водки с маслом и помогает, и облегчает страдания, и начни мы принимать ее раньше, возможно, исход был бы другим. Так что не сомневайтесь, люди».

А вот что сообщает нам, по стечению обстоятельств из того же Новгорода Великого, наша читательница (адрес ее есть в редакции):

«Я онкобольная с 1996 года. Удалена молочная железа. После операции приложила все силы, чтобы выжить. Немалую помощь в этом оказал вестник. В настоящее время работаю. Хочу сказать всем больным: не падайте духом. Это главное условие! У нас, например, в Новгороде Великом сами больные создали общество онкобольных. Не однажды мы собирались. Встречались с врачами, представителями городской администрации. Сейчас мечтаем о психотерапевте — его помощь очень нужна, особенно в первое время, когда узнаешь страшный диагноз.

А заставило меня взяться за письмо вот что. Моя знакомая онкобольная вылечилась от рака шейки матки методом Шевченко. Излечение подтверждено компьютерной томографией. Смесь пила (и продолжает пить сейчас) полтора года. К сожалению, не могу рассказывать о ней публично, ибо не получила на это разрешение, но если кто-то захочет написать мне, то даю адрес: 173020, Новгород Великий, п/о 20. До востребования. Предъявителю паспорта II-БЛ № 740885».

Можно было бы продолжать в этом духе и дальше. Во многих читательских письмах содержится воспоминание о вылечившихся с помощью метода родных, знакомых. То, что рецепт работает, — это точно. Как и точно то, что работает не во всех случаях. Увы, мы не знаем, почему.

И вот что хочется сказать в заключение. Мы счастливы, получая от раковых больных бравурные письма. Но одновременно пребываем и в страхе. Будьте бдительны: рак — суперковарная болезнь, и нельзя ни на минуту расслабляться в борьбе с ним. Собственно, сама болезнь — это результат образа жизни, и рак, по Ниши, — последняя стадия развала организма, стадия распада. Поэтому вы ни в коем случае не имеете права возвращаться к прежней жизни, возвращаться к дурным привычкам, позволять себе излишества. Не подводите себя и нас.

МУЖ УЖЕ ЛЕЖАЛ И ДАЖЕ НЕ ГОВОРИЛ

Расскажу историю своего мужа. Четыре года назад он переболел гепатитом «В» и с тех пор постоянно жаловался на боли в правом подреберье. Замечу, что мужу моему 46 лет. Он не выкурил ни одной сигареты, не пил спиртного. Каждую весну его клали в больницу, держали месяц или чуть больше, а потом выписывали на работу, назначая при этом диету: побольше сладкого, ничего острого, кислого, горького. Нынешней весной вышло все иначе. После сдачи анализов, УЗИ и прочих обследований он весь отек, и его положили в больницу на обследование. Выкачали жидкость из брюшной полости, после чего здоровье мужа стало резко ухудшаться. Врач тем временем пригласил меня к себе и сообщил точный диагноз: рак брюшной полости IV степени с метастазами в легкое, печень. Задело даже и сердце. При этом дополнительно сказал: «Срочно забирайте его из больницы. Больше двух недель он не проживет».

Мы люди простые, друзей у нас много. Всех я попросила молиться за здоровье мужа, привезла домой батюшку, который его исповедал и причастил. Мне дали много адресов экстрасенсов, колдунов, магов, но я им не верю. Както шла на работу и встретила знакомую. Она, наверное, прочитала в моих глазах горе — мне 45 лет, а я за неделю поседела — и, расспросив обо всем, дала почитать вестник «ЗОЖ», в котором я нашла рецепт лечения рака смесью водки с нерафинированным подсолнечным маслом.

Муж уже не говорил, не ел, не пил, не ходил в туалет. Начав лечение смесью водки с маслом, у него появилась надежда на выздоровление. Но в первый месяц приема смеси ему было так тяжело, что я думала, не выдержит: сильно рвало, из него вылетали какие-то сгустки, желчь, зелень.

Он похудел: был 52-го размера, стал 40-го.

Но сейчас уже все позади. Он начал поправляться, у него появился хороший аппетит. Ночью спит. От наркотиков отказались сразу, как только привезла его из больницы. Он уже сам сходил в поликлинику. При этом не может слышать про инвалидность, боится этого слова.

Начали второй курс лечения. Но возник вопрос: какой перерыв надо делать после первого полного курса? В вестнике написано: «Далее следует повторять курс лечения таким же образом, столько времени, сколько необходимо до полного излечения», а через сколько дней — не написано. Или это уже неважно?

Еще раз огромное вам спасибо. Храни вас Господь.

Адрес: 644050, Омск, ул. 2-я Поселковая, д. 10, кв. 26. Гончаровой Марии Дмитриевне.

«ЗОЖ»: Мы искренне желаем мужу Марии Дмитриевны выздоровления. Что же касается графика приема смеси, то принимать водку с маслом нужно по такой схеме: 10 дней пить смесь, потом 5 дней — перерыв, снова 10 дней пить смесь и 5 дней перерыв, 10 дней пить смесь — две недели перерыв, а потом повторяйте схему:

10 дней + 5 дней, 10 дней + 5 дней, 10 дней + две недели. И так далее, до полного излечения, которое можно установить только при помощи анализов, показаний УЗИ, компьютерной томографии и прочих исследований.

МЕТОД ПРОСТ, НО ТРЕБУЕТ ТЕРПЕНИЯ

В апреле месяце написала вам письмо с просьбой выслать методичку Шевченко. С тех пор ждала, надеялась. Вдруг накануне, 12 июня, муж принес из почтового ящика огромный пакет. Я сразу догадалась: это от вас. Получилось — подарок к моему 60-летнему юбилею со дня рождения — 25 июня.

Впрочем, торжество нынче отменяется по известной

причине. О своем заболевании не распространяюсь, кроме того, выдерживаю диету и отказ от многих продуктов, да и не до торжества пока. Даст Бог вылечиться — это и будет торжество. А пока — лечение. Я вам писала, что заболела еще в 1997 году, но врач не обнаружил ничего подозрительного. В январе сего года диагноз — рак правой молочной железы II ст. Отказалась от операции и от облучения. С февраля пью смесь подсолнечного масла с водкой. Некоторые сдвиги есть, но я боюсь хвастаться...

Состояние на сегодняшний день. Много работаю (работа, дела в саду, по дому), энергична, сплю 5 — 6 часов. Приходится и тяжелое таскать (ведра с водой в саду). Лето — период тяжелый. Наступили теплые, солнечные дни, иногда и перегреваешься. Тогда включаю воду и из шланга остужаюсь. Если перегрелась в автобусе или где-то в пути — дома скорее под прохладный душ. В январе вес 51 кг 500 гр (рост 153 см), в апреле — 47 кг 50 гр, в начале июня — 42 кг 200 гр.

Вроде чувствую себя лучше, а вес теряется. Может, много двигаюсь?

Стараюсь придерживаться раздельного питания. Хлеба употребляю немного. Стараюсь покупать бородинский и подсушиваю. Молочное, сладкое, жиры исключила из рациона полностью. Спасибо большое Николаю Викторовичу и вам за методичку. В ней есть ответы на многие вопросы. Так, относительно витамина «С». Я, правда, старалась больше употреблять клюквы, лимоны, кроме того, дочь купила витамин «С» без сахара. Но, прочитав методичку, решила витамином «С» особо не увлекаться.

И еще: за время лечения смесью почти исчезли головные боли на почве мигрени. Они мучили меня длительное время. Не проходили даже после приема таблеток.

Метод лечения смесью Н. В. Шевченко простой, но требует от нас терпения, настроя, изменения не только режима питания, но и вообще жизненных привычек и принципов. Это, оказывается, не так просто. Видимо, вылечиваются люди, сильные духом, с верой в себя и в лечение. Но, безусловно, результат есть. Метод и «ЗОЖ» вселяют надежду в наши души, которая зачастую и помогает выстоять в трудной борьбе с коварной болезнью.

Низкий вам всем поклон и успехов. Пожалуйста, пишите о раке. И пусть повторяются вопросы и ответы — они поддерживают нас.

Надежда СТАРИКОВА.
Березняки,
Пермская обл.

«ЗОЖ»: Уважаемая Надежда Семеновна, понятно, что сад и огород требуют забот. Но не забывайте: вам прежде всего нужны силы для борьбы с раком. Не растрачивайте их слишком щедро. В конечном счете хорошее самочувствие может быть и обманчиво.

ПОЛОВИНА ОПУХОЛИ РАССОСАЛАСЬ

Я лечусь по вашей методике с 31 июля 1997 года. Принимаю смесь, как и предписано, 30+30. У меня опухоль в правой груди. Строго соблюдаю все рекомендации по лечению. В итоге на 22.05.98 половина опухоли рассосалась.

Тем не менее местный врач-гинеколог по-прежнему отправляет меня в онкологию, в Архангельск, где мне еще в июле прошлого года обещали «лечение» — отрезать грудь, удалить яичники, облучить и дать инвалидность.

Я же чувствую себя хорошо. Ничего не беспокоит. Занимаюсь шейпингом, бадминтоном, зимой лыжами и бегом.

Стараюсь выдерживать диету, указанную в инструкции. Единственное, в чем не могу себе отказать, это в приеме витамина С (большие таблетки, в неделю 10 пачек). Врач ничего не может мне посоветовать. Только округляет глаза. У меня же тем временем накопилось несколько вопросов:

— продолжать ли принимать лекарство в прежних дозах?

— воздерживаться ли по-прежнему от молочно-кислых продуктов?

— можно ли использовать в лечении болиголов (информация о лечении болиголовом напечатана в «Айболите» — местной газете)?

Всего хорошего.

Татьяна.
г. Мирный, Архангельской области.

«ЗОЖ»: Относительно вопросов Татьяны мы посоветовались с Шевченко. Вот его мнение:

— доза едина для всех — 30+30 и не изменяется ни при каких обстоятельствах;

— следует по-прежнему избегать молочных и молочно-кислых продуктов;

— болиголов — это лечебный противораковый препарат. В этом качестве он хорошо известен и в некоторых случаях дает положительные результаты. Однако сочетать прием настойки болиголова и смеси водки с маслом ни в коем случае нельзя. Человек должен выбрать что-то одно.

Я ПЛАКАЛА ОТ РАДОСТИ

Уважаемый Николай Викторович! Это второе письмо к вам. В первом я просила выслать рекомендации по лечению рака вашим методом. Из «ЗОЖ» мне прислали ксерокопию. Большое спасибо. Сообщаю, что в процессе лечения произошли изменения.

Напомню: моему мужу 7 января 1997 года была сделана экстренная операция — удалена левая почка. Диагноз: светлоклеточный рак с метастазами в легких и печени.

Лечение по вашему методу начали 11 апреля 1997 года. До этого мужу провели три курса химиотерапии, пока не обнаружили на УЗИ метастазы в печени. После этого его выписали из больницы, дали первую группу инвалидности, а мне сообщили, что у него рак IV степени, и это приговор. Однако пошел второй год, как мой муж перенес операцию. Сейчас он заканчивает 7-й курс лечения. В перерывах принимает люстру Чижевского. Бросил сразу же, хотя это было нелегко, курить и выпивать. Смесь принимает строго по методике, старается придерживаться и рекомендаций в питании.

Мужу 51 год. За время лечения он поправился на 10 кг. Регулярно сдает анализы и проходит обследования. Последнее было проведено в декабре 1997 года — легких — на томографе, печени — на УЗИ. В печени по-прежнему присутствует участок повышенной эхоплотности, хотя он и несколько сократился. А вот когда мой муж принес результат томограммы, я плакала от радости. Врач его долго смотрел во всех проекциях. Сделал снимки и с удивлением сказал: «Я у вас ничего не обнаружил». Спросил, чем муж лечился. Он рассказал. Врач попросил принести ему методичку лечения. Мы отксерили и передали ему.

Сейчас мой муж помимо приема масла с водкой делает зарядку, обливается холодной водой, помогает мне по дому, работает в гараже, водит наш старенький «жигуленок» и гуляет с собакой. Есть одно «но». В первой половине дня он полон сил, энергии, а где-то после 15 — 16-ти часов наступает усталость, слабость, ломота в теле, боль в том месте, где вырезали почку. Однако самая большая наша проблема: его мучает страшный зуд головы, лица и шеи. Появляется что-то вроде сыпи. Муж все это расчесывает, становится раздражительным, плохо спит.

Николай Викторович, может, вы могли бы что-то нам посоветовать?

Лариса ВАСИЛИНА.
Комсомольск-на-Амуре.

Комментарий Шевченко: Скорее всего зуд, о котором идет речь, признак аллергии. Попробуйте в перерывах попить «активированный уголь» по 5 — 7 таблеток перед сном ежедневно или «полифепан», как написано на упаковке, и тоже только в перерыве. Было бы неплохо и проконсультироваться с врачом-терапевтом.

КОЕ-ЧТО О ВНУТРЕННЕЙ УЛЫБКЕ

В 11-м (119-м) номере вестника мы начали публикацию материала, присланного нам из Сочи целителем Геннадием Гарбузовым, об имажинации, или проще — лечении воображением. Это не чепуха. Это очень серьезно. Сегодня — продолжение, касающееся так называемой «внутренней улыбки». Если вы хотите освоить метод, прочтите материал несколько раз. Сначала просто механически, как «Отче наш». Понимание придет обязательно, а с ним и великая польза от занятий. И еще: Гарбузов говорит в основном об онкозаболеваниях. Но диапазон воздействия имажинации может быть гораздо шире. Это касается не только болезненных состояний, но и вопросов омоложения организма, восприятия окружающего мира и поиска своего места в нем. Одним словом, дерзайте. И еще, уже просьба. Если вы общались с Гарбузовым, поделитесь с нами своими впечатлениями. Нам бы хотелось знать о наших авторах больше, нежели судить по присылаемым статьям.

Один из сильнейших приемов имажинации — «внутренняя улыбка». Не секрет, что первопричина ряда болезней кроется в психологии, в стрессах, которые в некоторых случаях образуют информационное патологическое поле, или, проще говоря, зацикливание. Оно может перейти в хроническую замкнутую фазу, переводя организм в режим постоянного стресса и избыточного выделения гормонов. В результате происходит перевозбуждение и истощение ряда систем. Такая ситуация может существовать много лет, прежде чем из функциональной стадии она перейдет в структурную, проявляясь в тех или иных особо опасных болезнях.

Большинство людей, например, не считают плохое настроение и отрицательные эмоции предтечей болезней. Между тем это именно так. Проводя жизнь в раздражении, злобе, жестокости, депрессии, страхе, беспокойстве, люди не сразу, конечно, но наживают недуги. Наиболее полно развил идею применения внутренней улыбки для их лечения известный представитель американской натуропатии Мантэк Чиа в книге «Трансформация стресса в жизненную энергию».

Внутренняя улыбка — это искренняя улыбка своему телу, включая все органы, железы и мышцы, а также нервную систему. Она вырабатывает энергию высокого качества, которая может лечить и со временем преобразуется в еще более высококачественную созидательную энергию.

Искренняя улыбка посылает энергию любви, которая обладает мощной исцеляющей силой. Описаны случаи избавления от рака благодаря только этой методике.

Внутренняя улыбка наиболее эффективна для нейтрализации действия стрессов. Она тесно связана с тимусом и увеличивает активность этой железы.

Проверьте себя: смогли бы вы так задороно, искрометно, от всей души, жизнерадостно, сияя, как солнце, смеяться и улыбаться, как это делают дети? Нет? Значит, вы во власти стресса!

Практику внутренней улыбки, то есть направление ее энергии не вовне, а внутрь себя начинают с глаз. Они соединены с вегетативной нервной системой, которая регулирует функцию органов и желез. Когда вы улыбаетесь своим органам, ощущениям, железам, то налаживаете с ними тесную связь и способны управлять их состоянием.

Методика внутренней улыбки помогает трансформации негативных энергий и эмоций в благотворную живительную силу. Та энергия, которая ранее шла вам во зло, а также негативная информация, которая осела и накопилась в вас, теперь смогут проявлять свое положительное действие и течь не по замкнутому кругу, а в естественном, нормальном русле, подзаряжая, а не разряжая вашу жизненную силу. Это увеличивает ваш жизненный тонус.

Для практикования внутренней улыбки нужно создать определенные удобства. Дышать замедленно. Закрыть глаза. Ум должен концентрироваться на том, чтобы направлять энергию в нужные места. Расслабьте лоб. Представьте, что встретили нечто, что любите больше всего на свете, нечто прекрасное. Почувствуйте улыбающуюся энергию в ваших глазах. Затем позвольте этой энергии (воображаемо) переместиться к точке между бровями или к шейному отделу позвоночника через мозг. Позвольте ей стекать ниже — к носу, щекам, а сзади — по позвоночнику. Желательно, чтобы вы могли ее осязать: в виде расслабления кожи и мышц лица, открытия кровеносных сосудов, тепла.

Улыбнитесь щитовидной железе, представьте, что она из увядания воспрянула, расцвела. Энергия улыбки стекает вниз, к тимусу — в нем возрождается огонь любви, нежности. Именно от его состояния зависит цветущее здоровье. Улыбнитесь ему, почувствуйте, что он стал мягким и влажным, что он увеличился, похож на бутон и расцветает.

Таким образом продвигайте улыбающуюся энергию радости к сердцу, печени. Если увидите, ощутите в органах раздражение, улыбаясь, отправьте его прочь и поместите там радость, любовь.

Затем переходите на почки, прочие органы, особенно те, где сосредоточилась патология. Обратите внимание на позвоночник. Именно он во многих случаях виновен в наших болезнях из-за ухудшения проводимости электросигналов и тока крови по артериям, что в комплексе определяет появление в нем «пробок», которые надо снять.

Представляйте внутреннюю улыбку, как волшебный свет. С помощью улыбки, посылаемой в позвоночник, можно избавиться от боли в спине или предотвратить ее. Со временем у вас появится опыт улыбаться сразу всем органам. Можно представить, что энергия опускается, как водопад — водопад улыбок, радости и любви. Почувствуйте, что вы любите свое тело и цените его. Как это чудесно! Постепенно отрицательная энергия преобразуется в положительную силу жизненной энергии.

Так что как можно чаще улыбайтесь себе и миру.

Если вы чувствуете боль и недомогание в любой из частей тела, в любом из органов, — улыбнитесь им, задержите в них улыбку несколько дольше, поговорите с ними, получите от них ответ. Делайте это, пока не почувствуете, что они стали мягкими, более открытыми или что их цвет изменился с темного на светлый.

Улыбайтесь своим ощущениям. Пациент должен уметь анализировать их, особенно по утрам. Если чувствуете, что эти ощущения не соответствуют желаемым, обеспечивающим организму высшие чувства радости и счастья, то попытайтесь представить, вообразить те ощущения, которые вы хотели бы иметь. Отвлекитесь от реальных, передайте энергию задора, радости, улыбки представляемым ощущениям, постарайтесь их усилить.

Эта, казалось бы, игра воображения действует реально, ощутимо. Идет реальное перенастраивание в организме. Если имеется боль в опухшей молочной железе или другом органе, она утихает, становится негнетущей, какой-то удаленной, ушедшей с первого плана. Если есть слабость, немощность — то откуда-то выплывают резервные силы, поднимается тонус, головная боль приглушается, появляется более оптимистическое настроение, повышается работоспособность. А главное, действительно реально патологические процессы в больных органах идут на убыль или вспять. Происходит метаморфоза, возрождение, и движущей силой, ключом, запускающим все эти механизмы, является эмоция радости...

Даже просто умение представить, вообразить себя в хорошем настроении и самочувствии — тоже имажинация — чувственное программирование себя. В еще большей степени это касается веры, оптимизма, стремления к исцелению.

В «ЗОЖ» не случайно много говорится о позитиве в мышлении и негативе. Наша сегодняшняя жизнь в большей степени обращает нас к последнему. Обычное выражение негатива — это депрессия, ощущение своей неполноценности, напряженность в отношении с другими людьми и с окружающим миром, меланхолия, пассивность, подспудный страх, пессимизм, утрата смысла жизни, длительные переживания, плохое настроение,

скорбь, апатия, отсутствие жизнерадостности и многое другое. Врачи уже давно отметили, что пациенты с этим устоявшимся психологическим настроем многократно чаще болеют раком.

В первую очередь научитесь отключать себя от негатива вообще и от негативного предвидения последствий своей болезни в частности. В противном случае ситуация начинает вас чрезмерно волновать. Появляются страхи, терзания, чувство беспомощности. Как следствие возникают отрицательные эмоции и отрицательная имажинация, то есть сознательно, психически мы усиливаем свою болезнь. Поверьте, вера в исцеление — здесь надежнейший инструмент.

Перед имажинацией надо уметь добиться полной расслабленности, спокойствия (релаксации). Для этого существует множество методик, в том числе аутогенная тренировка. Только достигнув необходимого состояния, обратитесь к памяти, воспроизведите те моменты своей жизни, когда вы чувствовали себя абсолютно здоровыми, счастливыми. Выберите какой-то из них и постарайтесь как можно ярче оживить его в своем воображении. Пропустите через свое тело ощущение абсолютного благополучия, направляя его на пораженные болезнью участки тела. Представьте, как все телесные недомогания исчезают под воздействием мощнейших сил, наполненных целительным телесным благополучием. Наслаждайтесь этим ощущением и абсолютным здоровьем. Представьте свое будущее, активное и деятельное, благодаря своему здоровому телу. Мысленно воспроизведите, как раковая опухоль разрушается под действием здоровых сил, уступая их атаке. Помогайте мысленно этим добрым целительным силам. Поверьте в их и свои возможности.

Во время занятий по имажинации культивируйте в себе мощное чувство радости и счастья. Как этого добиваться? Мне не хотелось бы настаивать на каких-то правилах. Практика показывает, что предписанные пациенту жесткие методические рамки исключают свободу творческого подхода. А именно таковой необходим. Нужны полная импровизация и самостоятельность. И не сомневайтесь в положительном результате. Учеными доказано, что ощущения радости, счастья всегда связаны с выделением клетками головного мозга нейрогормонов — пептидов эндорфинов. Именно эндорфины обладают целебным свойством. Под их воздействием начинает оживать, «расцветать» подавленная стрессами атрофированная вилочковая железа — тимус. Начинает восстанавливаться ее сломанная функция противоопухолевого иммунитета.

Заниматься имажинацией следует не только в строго определенное время, но и практически постоянно анализировать свое психическое состояние, настроение. Особенно хорошо это делать рано утром, сразу, как проснетесь. Окиньте внутренним взглядом свое душевное состояние, проникните в его суть, корни, глубинные первопричины. Это поможет знать правду о себе, о своих глубинных первичных эмоциях, которые, возможно, уже стали вашими стереотипами. Вы принимаете их за норму, а в действительности это извращенное, патологическое, возрастное отношение к миру. «Раскопайте» самого себя, свою душу, чтобы измениться.

Необходимо ежедневно тренировать подобным образом свою имажинационную силу, развивать ее настойчиво и упорно, пока не ощутите, что это мощное оружие для борьбы с болезнью. Именно тогда вы почувствуете, как ломаются все патологические кольца и ваше состояние реально изменяется, а болезнь ослабевает. В этот момент нужно сосредоточить всю силу воли, чтобы ее добить и в себе ощутить здоровье. Как ни странно, но многие, кого доводилось мне наблюдать, не только победили недуги, но и почувствовали себя моложе, реально омолодились.

Итак, составьте себе программу действий по освоению имажинации.

— Обычно 1 — 2 недели уходят на поиски своей методики и ее апробацию.

— К шестой неделе методика найдена и усвоена. Работать по ней следует регулярно 3 раза в день, не менее 15 — 30 минут в уроке в течение многих месяцев.

— В последующем, когда наступит улучшение или выздоровление, не прекращайте практиковать имажинацию. Возможности совершенствования здесь безграничны. В дальнейшем опыт имажинации расширяется и становится нужным для освоения медитации и достижения других высших возможностей человеческого сознания.

Симптомы того, что правильно проведена имажинация: вы ощущаете, что как будто какой-то «камень свалился с души», вы стали спокойнее, увереннее, легче дышите, нет нервозности, страха. Если была боль, то теперь она где-то в стороне, на втором плане, а иногда и вовсе исчезла. Вы стали меньше уставать, исчезла вялость, отсутствует внутренняя напряженность, тревожность. Все это говорит о том, что с психологического плана положительного моделирования лечебный процесс перешел на физиологический. То есть представленные вами образы, ощущения, радостные эмоции, чувство счастья организм через анализаторные системы принимает как реальные и соответственно под них перестраивает все свои ответные реакции.

Прежде всего снимается застойная реакция хронического внутреннего дистресса. Успокаивается гипофиз (он всегда гиперфункционирует у онкобольных). Успокаиваются и приходят в норму надпочечники. До имажинации они выделяли кортизола обычно в 2 — 3, а иногда и в десятки раз больше нормы. Часто с первого сеанса имажинации (реже со 2 — 3-го сеанса) уровень кортизола быстро приходит в норму или приближается к ней. Именно в связи с этим пациенты ощущают тот самый упавший с души камень. Кроме того, быстро приходят в норму показатели холестерина в крови, уровень которого у онкобольных обычно многократно превышает норму. У женщин стремятся к норме показатели эстрогенов в крови, у мужчин — тестостерона.

Уходит состояние преддиабета и диабета, то есть снижается уровень сахара.

Наконец, снятие дистресса способствует восстановлению, приведению в норму подавленного иммунитета.

Кстати, умеющие имажинировать легко осваивают и методику медитации, которая сама по себе тоже мощный антираковый инструмент. Существует чисто научная литература, описывающая успешное терапевтическое воздействие медитации при таких формах рака, как рак груди, легких, языка или костей. Антираковое воздействие медитации объясняют тем, что состояние глубокого физиологического покоя мобилизует собственные лечебные возможности, укрепляет иммунную систему, оказывает общее гармонизирующее воздействие на гормональную систему организма. На психологическом уровне с медитационным состоянием связано преодоление страха, стресса, чувства безнадежности и пессимизма и, напротив, возвращение уравновешенности, хладнокровия, уверенности. Большинство больных раком только тогда находят выход из тупика, вызванного постоянным повторением стрессовых ситуаций, жизненного прессинга, изнуряющего, высасывающего жизненную силу ожидания конца, когда обучаются медитации. Она поддерживает больных на этом трудном пути, помогая полностью раскрыть личность. Новый образ мыслей и возникающие при этом позитивные чувства стимулируют в организме процессы, вызывающие биохимические противораковые изменения.

Впрочем, это уже несколько другая тема. А пока, возвращаясь к имажинации, напомню: психическая энергия — это великая изначальная сила, для которой нет никаких преград и доступны все так называемые чудеса.

Ежедневно заканчивайте упражнения приемом 15-минутного контрастного душа, сменяя прохладную и теплую воду через каждые 15 секунд. Температуру прохладной и теплой воды постепенно доведите до холодной (14 — 18°С) и до горячей (40 — 50°С). При этом мысленно представляйте себя исцеленным. Если у вас нет душа, используйте любые другие средства для проведения контрастных обливаний. Процедуру всегда необходимо заканчивать холодной водой. Желательно чередовать теплый и холодный душ до 11 циклов за прием.

Если вы решили обратиться к имажинации, пишите подробные отчеты о всех результатах и изменениях, чтобы при необходимости можно было их корректировать. Делитесь с нами своими достижениями, новаторскими идеями и опытом.

Геннадий ГАРБУЗОВ,
целитель.
Адрес: 354002, Сочи, а/я 159. Гарбузову Геннадию Алексеевичу.

Картофельный цвет — Божий дар

Я уже пенсионерка. Но еще с молодости интересовалась лекарственными травами. Читаю в письмах людей, что многие страдают от полиартрита, остеохондроза, язвы желудка. От всех этих недугов помогает картофельный цвет — это просто Божий дар. По крайней мере, сужу по себе: лечусь от полиартрита.

Как только картофель зацветет, необходимо набрать цветков со стебельками и в тени насушить. Горсть сухого цвета вы кладете в бутылку 0,75 л и заливаете 600 граммами тройного одеколона зеленого цвета. Поставьте на две недели в темное место, и ваше лекарство готово. Втирайте на ночь в колени, а утром смывайте его. И так всю бутылку. Если полиартрит очень запущен, сделайте перерыв, приготовьте настойку заново и повторяйте курс до тех пор, пока не будете бегать, как 18-летние.

Еще одно средство от полиартрита. В мае появляются подснежники. Нарвите их как можно больше, но только синие или фиолетовые и без корня — он не нужен. Поместите цветки в открытом мешочке в холод. Не закрывайте их, а то они задохнутся и потеряют свои лечебные свойства. Нужны только свежие подснежники. Курс лечения 10 дней. Возьмите горсть цветков, ошпарьте их кипятком и втирайте в колени. Цветки будут падать, но вы их поднимайте и снова втирайте как следует. Утром смойте. Если подснежники останутся, подсушите их и зимой еще раз повторите курс.

У меня ноги болели так, что думала, до пенсии не доживу. А вот не только дожила, но и работаю, и сын за мной не угонится.

Но вернусь к картофельному цвету. Это еще и прекрасное средство при язве желудка с любой кислотностью. Настойка готовится так. Взять три стебелька и залить их 4-мя столовыми ложками кипятка. Пусть минут 30 постоят в духовке, на краю печки, но чтобы не кипели.

За 15 минут до еды принимать настой по 1 столовой ложке три раза в день. Каждый день готовьте новую порцию настойки. Пить 10 дней, потом 20 дней перерыв. Я лично вылечила у себя таким образом язву 12-перстной кишки. Когда после курса лечения пошла на ФСГ, врач сказал, что язвы нет, он видит только рубец, и спросил, чем я лечилась. Кстати, и брат мой вылечил себе язву 12-перстной кишки, и еще 15 человек вылечились таким же способом.

Что касается остеохондроза, то настойки, что вы готовите для полиартрита, используйте для компрессов: смочите марлю и приложите к больному месту. Оставьте на ночь, укутайтесь чем-то теплым, а днем смойте.

Адрес: 425430, Марий Эл, г. Новый Торьял, ул. Комсомольская, д. 13.

Рецепт прочитал с недоверием...

Некоторые читатели жалуются, что тот или иной рецепт не помог. Но ведь не вестник в том виноват. Естественно, что одному поможет, другому — нет.

Я лично перепробовал много рецептов от грибка, но они лишь частично заглушали боль.

Пятки по-прежнему трескались, так, что я, здоровый мужик, даже плакал. В больнице мне врач сказал, что тоже мучается этим.

Но вот однажды мне попался рецепт, который я, потерявший всякую надежду, встретил с недоверием. Но так как другого на тот момент не было, решил: пан или пропал. Хуже не будет.

Рецепт взял из журнала «Ф и С» № 12 за 1997 г. Перепечатал его полностью, так что не удивляйтесь, что письмо пишет мужчина, а рецепт применяет женщина.

«Для приготовления мази нужно взять полный стакан подсолнечного масла, 25 гр воска и 1 большую луковицу. Нарезать мелко лук, поджарить его в подсолнечном масле до золотистого цвета, затем лук отделить, а масло еще немного прокипятить, добавить в него воск и еще раз довести до кипения.

Немного остудить и перелить в стеклянную баночку (без осадка).

Пятки я предварительно распарила, намылила, терла пемзой, смывала проточной водой, насухо вытирала, а затем смазывала мазью. Повторяла процедуру ежедневно, и трещины очень быстро исчезли.

Сейчас у меня такие красивые пятки, что я просто любуюсь ими. Однако не забываю о профилактике: один раз в неделю обязательно парю и мажу пятки мазью.

Кстати, срок хранения мази не ограничен».

Храни вас, добрых людей, Бог.

С. АЛЕКСЕЕВ.

Норильск.

О трофических язвах, тромбофлебите и варикозном расширении вен

Благодарю вас за публикацию моей просьбы о лечении трофических язв. Откликнулось очень много добрых людей, прислали свои рецепты.

Мне думается, эти рецепты нужны еще многим, кто страдает от трофических язв, ран, гангрены и кому они могут пригодиться.

А потому надеюсь, что они будут напечатаны.

Адрес: 623360, с. Манчаж, Артинский район, Свердловской обл., ул. 1 Мая, 2. Лифар Анне Васильевне.

1. Свежесорванные спелые помидоры, кислые на вкус, разрезать на куски и срезом приложить на язву, замотать платком. Держать сутки, менять утром. Лечение до 2 месяцев. Во время лечения больше есть овощей, фруктов, поменьше мяса, хлеба, сладкого.

Софья ВЛАСОВА.

г. Нефтеюганск.

2. Свежий, нынешнего года, доброкачественный мед майский. Смазывать больные места или накладывать медовые повязки. Если мед густой, разогревать его только на теплом, горячим он уже теряет лечебные свойства. Для лечения потребуется дней 20.

Александра ГАЛКИНА.

п/о Троицкое, Пензенской обл.

3. Взять свежайшее яйцо от домашней курицы, которая живет полноценной жизнью (в курином стаде есть петух), осторожно отделить пленку, покрывающую яйцо, от скорлупы и наложить внутренней стороной на язву. Не снимать пленку несколько дней — до 5. Может появиться боль, если переносимо — потерпеть. Процедуру повторить. Ее применяла мой старый друг, врач-хирург, своим больным.

Фаина СТЕНИНА.

г. Екатеринбург.

4. В лесу со стволов сосен и елей набрать живицу. Живицу и прополис (воск пчелиный) сутки подержите в морозильнике. Затем разотрите в порошок и просейте через сито, не очень частое. В разогретое на водяной бане касторовое масло всыпать порошок живицы и прополиса, помешивая до однородной массы. Сняв заготовку с водяной бани, добавляют воск, сок каланхоэ (его можно заменить соком столетника) и облепиховое масло. Если мазь густовата, можно добавить касторовое масло. Рану обработать перекисью водорода и наложить повязку с мазью. Можно чередовать с медовой повязкой. Рецепт мази в граммах:

касторовое масло — 30
облепиховое масло — 10
живица — 20
сок колланхое перистого — 20
воск пчелиный — 10

Сок каланхоэ перистого можно купить в аптеке, в ампулах.

Мазь испытана на мокрой экземе, венозных сви-

щах, чирьях, нарывах, на язве после военного ранения с сине-черной кожей вокруг раны, на пяточных трещинах и так далее.

Этот рецепт, им же испытанный, прислал из Домодедова Владимир Кук. В конце письма поместил сочиненное им стихотворение. Вот его последние строчки:

«Ты веру сохрани в груди,
Одно запомни и тверди:
Опора — в людях. А средь них
Хороших больше, чем плохих».

«ЗОЖ»: Это только часть рецептов, которые получила Анна Васильевна на свою просьбу, опубликованную под рубрикой «Отзовитесь!» Остальные мы опубликуем в одном из ближайших номеров, а пока предоставим слово авторам другим писем на «больную тему», ибо читатели постоянно задают вопросы относительно лечения трофических язв, тромбофлебита и варикозного расширения вен.

КАШТАН КОНСКИЙ. Основное средство при тромбофлебитах — препараты каштана конского. Существуют готовые аптечные настойки из каштана конского — эккузан, эсфлазид, эсцин. Их назначают внутрь по 10-20 капель 3 раза в день до еды.

Настойку можно приготовить в домашних условиях: 10 г цветков или плодов каштана конского (вынутых из ежиков) раздробить и настоять на 100 мл водки в темноте в течение недели, периодически взбалтывая эту смесь. Затем, отцедив, принимать по 30 капель 3 раза в день перед едой.

Препараты из каштана конского применяют для лечения тромбозов при родах и после операций, при варикозном расширении вен, особенно у беременных и рожениц.

Горячий отвар цветков — прекрасное средство при опухолях после вывихов суставов.

В этом случае отвар используется либо в виде обильно влажных компрессов, либо очень теплых ванн при повреждении конечностей.

КАЛАНХОЭ. Эффективным средством при болях в ногах, при синей сетке мелких вен является настойка каланхоэ на спирту или водке. Для этих целей пригоден любой вид каланхоэ.

Способ приготовления: наполнить половину поллитровой бутылки резаными листьями каланхоэ и налить доверху спирта или водки. Поставить в темное место и периодически встряхивать.

Через неделю настойка готова. Натирать вечером ноги настойкой, начиная от стопы и двигаясь к коленям и выше. Боли в ногах проходят сразу, но для излечения, исчезновения сетки вен необходимо повторять процедуру 3-4 месяца подряд.

Эти рецепты тоже из длинного перечня, который прислала Раиса Ивановна Маньковская.

Адрес: Украина, 330035. Запорожье, пр. Маяковского, д. 5, кв. 2.

Очень может быть, что мы продолжим публикацию, а пока Раиса Ивановна просит читателей выслать ей семена расторопши пятнистой. Она писала по тем адресам, которые публиковались в вестнике, но ответа не получила. Возможно, по той простой причине, что отправка письма на Украину стоит дороговато. Но может быть, кто-то из наших читателей и поможет Раисе Ивановне.

А пихтовое масло помогло

Вестник «ЗОЖ» выписала первый год благодаря соседке. Поэтому и пишу впервые, хотя уже есть чем поделиться. Вот, к примеру, прочитала в №4 за февраль письмо И. Рахимовой из Альметьевска, которая спрашивает, чем выводить папилломы, или, как их называют в народе, «бородавки на ножках». Как раз в этот период я выводила у себя папилломы, но результата еще не знала. До этого перепробовала много средств, и ничего не помогало. Тогда я решила попробовать пихтовое масло. Читала, что оно лечит многие болезни, решила, что и с папилломами должно справиться. Утром и вечером мазала их смоченной в масле ваткой, намотанной на спичку. И вот оно — помогло! Мазала около месяца, пока все не отпали.

Хотела написать лично И. Рахимовой, но подумала: раз она выписывает вестник, то, естественно, прочитает мой совет. А он может оказаться полезным и другим.

Но у меня, в свою очередь, тоже просьба. Замучила сухая экзема на пальцах рук, на подушечках и вокруг ногтей. Если кто знает какое средство, напишите.

Адрес: 433510, Ульяновская обл., г. Димитровград, ул. Западная, д. 34, кв. 70. Кочкаревой Надежде Николаевне.

Я лечилась обыкновенным йодом

Прочитала в рубрике «Отзовитесь!» письмо Любови Ивановны Годованюк, в котором она просит помощи и совета в лечении панариция. Хочу предложить ей такой рецепт.

В каждой аптеке продается 5-процентная настойка йода. Купите и смазывайте ноготь и кожу около ногтя 2-3 раза в день. Воспаление утихнет, а потом исчезнет совсем. После лечения ноготь и кожа сойдут, но панариция больше не будет.

20 лет назад у меня было это заболевание. Почти 7 месяцев болели пальцы. Рецепт дал врач. И все прошло, вырос новый здоровый ноготь. С тех пор йод — мой первый помощник при любых микротравмах рук.

Адрес: 658760, Алтайский край, с. Панкрушиха, ул. Некрасова, д. 8, кв. 8, Маленковой В.В.

От перхоти

20-30 граммов свежего сливочного масла втереть в кожу головы за 2 часа до мытья. Покрыть теплой повязкой. Можно прямо на волосы головы сразу надеть полиэтиленовый пакет. И завязать голову тепло. Повторять каждую неделю, а то и чаще. Избавитесь на много лет от перхоти.

Периодически, хотя бы 1 раз в квартал, повторять.

Натоптыши

Требуют много времени и внимания. Мозольный пластырь приложить так, как пишут, ходить 3-4 дня. Попарить ноги в содовой воде 25-30 минут. Осторожно очистить набухшую, белую кожу — лучше в педикюрном кабинете. Через 10-12 дней приложить натертый чеснок — на ночь. Так же 2-3 дня подряд и опять попарить и счистить. Так повторять до тех пор, пока не расстанетесь с натоптышами. Но какое счастье ходить — не болит (у меня они были на обеих подошвах до 1 см толщины, срезала безопасной бритвой, как «мыло», — вспоминать страшно, как я с ними мучилась. Счищайте осторожно — не порежьте кожу. Лучше недочистить.

Бородавки и папилломы

Для них губителен картофельный сок. Разрезать картофель пополам, руки помыть с мылом и потом острым ножом сделать крест-накрест надрез на середине картофеля и такую же царапину сделать по бородавке; если их много, то по каждой. Через месяц-полтора бородавки пропадут. Картошку выбросите. Испытано на себе и на близких родных.

Адрес: 354008, Сочи, ул. Крымская, 77. Ждановой В.А.

Узнала о существовании «ЗОЖ» совершенно случайно. Мне знакомая дала почитать один номер. Вестник понравился. Главным образом потому, что все читатели — как одна дружная семья. Я раньше не интересовалась болезнями, потому что была здорова, занималась лыжным и велосипедным спортом. Сейчас мне 56 лет. Болезнь навалилась незаметно. У меня нарушена координация движений. На медицинском языке — атрофия мозжечка (частичная). Нарушилось то, что я больше всего люблю — движение. Плохой почерк, неуверенная ходьба. Страшно становится, как подумаю, что ничего не смогу самостоятельно делать. Может, существует способ приостановить этот процесс? Буду очень благодарна за совет.

Адрес: 428018, Чебоксары, ул. Афанасьева, д. 9, кв. 203. Котовой Елене Ивановне.

***

Выписываю вестник около года. Много узнала нужного и полезного, но пока ни разу не встречала материала о таком грозном заболевании, как остеомиелит. Может, кто знает какие-нибудь народные методы лечения этого заболевания. Очень прошу откликнуться.

Адрес: 636070, Томская область, г. Северск-39, ул. Курчатова, 15, кв. 36. Толокило Е.

***

Прошу откликнуться тех, кто знает народные средства от липомы (жировики) и девертикулеза прямой кишки. Заранее благодарна.

Адрес: 450098, г. Уфа-98, ул. Российская, д. 108, кв. 24. Бакиевой Р.М.

***

В нашей аптеке часто продается такое лекарство: селен (неоселен, биоселен) — 1 уп. — 25 руб. Показания: анемия, лейкоз, артрит, астма, ишемия, эндемический зоб, аллергия, диабет, цирроз печени, почечно-каменная болезнь, аденома, миома, катаракта.

Может, кто-нибудь из читателей знает, как применять это лекарство при катаракте?

Адрес: 662322, Красноярский край, Шариновский р-н, с. Пярная. Петуховой Людмиле Ивановне.

***

Отзовитесь те, кто может выслать семена (только семена) сабельника или декопа.

Расходы по пересылке и семена оплачу.

Адрес: 305000, г. Курск, Главпочтамт, а/я 68. Глухову А.Г.

***

Сегодня соседка принесла 3-й номер газеты «ЗОЖ». Я как будто глотнула свежего воздуха. И снова у меня появилась надежда. Говорят, утопающий хватается за соломинку, но думаю, что я ухватилась за бревно.

Болею я энцефалопатией (сужение сосудов головного мозга) уже более 25 лет. Мне сейчас 43. Кто страдал этой болезнью, знает, в каком аду мы живем. Почти каждодневные головные боли с сильными приступами. Хватаюсь за любые советы, которые бы мне помогли.

Как многие, прошла и экстрасенсов, и народных целителей, и курс иглоукалывания, делала всевозможные упражнения, обливалась, проводила очищение и так далее и тому подобное. Словом, не сижу сложа руки, но результат — нуль.

Мне как-то знакомая сказала: «Что ты все лечишься, лечишься, все равно болеешь». А мне так хочется прожить хоть год, хоть полгода без головной боли.

Вот и подумала: а вдруг кто-то вылечился или знает, как вылечиться.

Задавала я этот вопрос многим врачам. Они, скромно потупив глаза, говорили, что все будет хорошо. Только один отважился сказать: «Болели 25 лет и еще 25 будете болеть. Терпите».

Я понимаю, что моя болезнь не смертельна, но терпение с годами убывает.

Адрес: 453130, Башкортостан, г. Стерлитамак, ул. Суханова, д. 8, кв. 21. Андреевой Людмиле Алексеевне.

***

У моего семилетнего сына обнаружили зоб II степени. Очень прошу откликнуться тех, кому пришлось иметь с этим дело. Как лечить?

Адрес: 357190 КЧР, г. Карачаевск, ул. Пушкина, д. 106. Никиташенко Т. Х.

***

Буду очень благодарна тем, кто вышлет мне грушанку круглолистную. Долгое время не могу вылечить хронический аднексит. Может, кто избавился от этой болезни и поможет мне?

Адрес: 398055, г. Липецк, ул. Московская, д. 129, кв. 56. Поповой Ире.

***

Мне 34 года. Шестой год мучает ревматоидный полиартрит. Очень прошу, у кого есть возможность, выслать траву декопа (болотный сабельник). Буду очень благодарна. Расходы оплачу незамедлительно.

Адрес: 618430, Пермская обл., г. Усолье, ул. Гоголя, 92. Ефремовой Наталье Павловне.

***

Если есть у кого-нибудь кедровые орехи, прошу выслать 1 стакан. Все расходы оплачу.

Адрес: 362017, РСО-Алания, г. Владикавказ, п. Спутник, д. 47, кв. 28. Габиевой Замире Арч.

***

Буду очень благодарна тем, кто сможет выслать мне траву декоп, корень борец, софору японскую для лечения ревматоидного полиартрита. Расходы оплачу.

Адрес: 361300, КБР, г. Нарткала, ул. Юбилейная, д. 83/59. Бетуевой Галине Гузберовне.

***

Прошу откликнуться тех, кто знает народные рецепты лечения мастопатии и папиллом гортани (болен ребенок). Читала, лечат мастопатию соком черной бузины. Но она у нас не растет.

Адрес: Приморский край, г. Дальнегорск, ул. Химиков, д. 4, кв. 42. Райковой Ирине Владимировне.

***

У меня к вам большая просьба. У моей внучки «золотистый» стафилококк. После роддома был гнойничок на пальчике. Хирург вскрыл и обнаружили стафиллококк. Потом дважды лежали в больнице с желудочным стафиллококком на первом году жизни. Затем обнаружили его лет в шесть. Сейчас внучке 10 лет. Стафиллококк в горле. Очень часто болеет, отстает в весе. Учится отлично, пишет стихи. А вот как избавиться от этой болезни — не знаем.

Надеюсь, что кто-нибудь откликнется и поможет нам.

Адрес: 412340, г. Балашов, Саратовской обл., ул. 30-летия Победы, д. 168, кв. 39. Зимаковой Валентине Михайловне. (тел. 3-21-47).

***

Хочу попросить всех подписчиков: вышлите, пожалуйста, семя льна для лечения дочери 6 лет от сахарного диабета. На инсулине 4 года.

Адрес: 410004, г. Саратов, ул. Симбирцева, д. 7, кв. 4. Стяжкину Валерию Вячеславовичу.

***

У моей дочери, 24 года, поликистоз яичника. Может, кто-то знает, как от него избавиться без хирургического вмешательства?

Адрес: 430008, Мордовия, г. Саранск, ул. М. Расковой, д. 14, корп. 1, кв. 21. Мишину Василию Александровичу.

***

Кто знает или испытал сам, посоветуйте, чем можно полечить грыжу пищевода?

Адрес: 623270, Свердловская обл., г. Ревда, ул. Энгельса, д. 61, кв. 22. Канунниковой Ирине Ивановне.

***

Три месяца назад мой муж, 58 лет, перенес инсульт. Пролежал дома 27 дней (правая сторона парализована) и в больнице — месяц. Сейчас снова дома и начал ходить, но ногу волочит, рука постоянно отечная и пальцы как отморожены — ничего не ощущают. Речь нарушена. Он в отчаянии. Был энергичный, увлекался бегом, вел здоровый образ жизни, и вдруг такое. Буду благодарна тем, кто сможет сообщить народные методы лечения. И от совета медицинского работника не откажемся. Хотя знаем, что к таким больным индивидуальный подход нужен. Но что делать? Подскажите.

Адрес: 309250, г. Шебекино, Белгородской обл., ул. Луговая, 3, кв. 82. Штучной Юлии Алексеевне.

***

Буду очень признательна, если пришлете траву софоры японской. Оплату затрат гарантирую.

Адрес: 430017, г. Саранск, ул. Веселовского, д. 32, кв. 77, Аришкиной Т. В.

***

Буду благодарна тем, кто вышлет мне лекарство гризеофульвин. Стоимость и расходы по пересылке оплачу.

Адрес: 617101, Пермская обл., Верещагинский р-н, с. Вознесенск, ул. Ленина, д. 38, кв. 40, Политовой Людмиле Федоровне.

***

У меня болен 10-летний сын, и для лечения нужен пчелиный воск и прополис. Расходы оплачу.

Адрес: 169700, г. Печора, ул. Социалистическая, д. 13, кв. 67, Каменцевой Людмиле Кимовне.

***

Очень прошу, чтобы кто-то откликнулся на мою беду. Дочери 10 лет, страдает вегето-сосудистой дистонией. Заранее благодарна.

Адрес: 676650, Амурская обл., г. Завитинск, ул. Мухинская, 39/4. Сидоровой Тамаре Сергеевне.

***

Очень хотелось обратиться к читателям за помощью и советом. Заболел близкий нам человек. Врачи обнаружили у него вирусный гепатит «В». Если кто знает какие-то народные средства, очень прошу, поделитесь, пожалуйста, советом, рецептом. И еще прошу подсказать бездрожжевой способ выпечки хлеба.

Адрес: 427520, п. Балезино, Удмуртия, п/п № 568056.

***

Живем мы в Ульяновской области. Сыну 6 лет. С 6 месяцев страдает бронхиальной астмой. Приступы снимаем аэрозолями, при тяжелых приступах применяем и гормональные аэрозоли. Приступы постоянные.

Хочу начать лечить народными методами. Первым делом ему надо очистить организм. За годы лечения лекарственными средствами у него образовался дисбактериоз кишечника.

Подскажите, пожалуйста, как правильно очищать организм ребенка. С чего начать? Чеснок он не может есть.

Адрес: 433301, Ульяновская область, г. Новоульяновск, ул. Комсомольская, д. 37, кв. 75. Хуснутдиновой Инзиле Ралфовне.

***

Для лечения ребенка очень нужна трава вереск. Сама я являюсь вашим давнишним подписчиком и чем могу — в смысле отправки трав, — помогаю людям. Теперь пришла очередь просить у вас, родные, помощи. Расходы все оплачу заранее или при получении. Люди добрые, помогите.

Адрес: 362015, Северная Осетия — Алания, Владикавказ, ул. Коблова, 14. Кочневой Евгении Алексеевне.

***

Вот уже год получаю вашу газету «ЗОЖ», но о своей болезни ничего не встречала. Она называется «спастическая кривошея». Из-за нее у меня сильное искривление позвоночника и, как следствие, головные боли. Лечилась в центральных клиниках, в институте неврологии в Москве. В 1994 году прооперировалась, было намного лучше, но сейчас я опять чувствую напряжение в мышцах .

Мне 30 лет, из которых 8 провела в четырех стенах, лежа в постели. Последние три с половиной года я чувствовала в себе уверенность, а сейчас опять боюсь полного возвращения болезни.

Может, кто-нибудь вылечился от этой напасти или хотя бы почувствовал себя лучше? Помогите мне, посоветуйте, что делать. Заранее благодарна.

Адрес: 363200, РСО-Алания, г. Алагир, ул. Зарамогская, 29. Кочиевой Эльвире.

45, 170. Инвалид II гр., работаю, пытаюсь вести ЗОЖ. Одинок. Автолюбитель. Очень надеюсь на встречу с одинокой женщиной от 40 лет, желательно инвалидом-опорником (отсутствие ноги или руки — не помеха). Знаю действенный способ успокоения фантомных болей. Единственное пожелание — хороший характер.

Адрес: 143500, МО, г. Истра, а/я 27, для А.

* * *

Мне 23 года. Профессиональная художница — рисую цветы, портреты друзей и пейзажи. Работаю преподавателем. Занимаюсь аэробикой, люблю лыжи. Любимая работа приносит радость и дает новые силы. По жизни я идеалист, романтик. Среди моих сверстников много грубых, черствых людей, которых интересуют только деньги. Это ранит меня и отталкивает от них. Мечтаю познакомиться с человеком, ведущим здоровый образ жизни.

О себе: Скорпион, рост 164, вес 64.

Адрес: 440046, г. Пенза, ГОС № 46, а/я № 222. Наталии.

* * *

Привлекательный мужчина 25/189/79, обеспеченный, порядочный, познакомится с симпатичной девушкой для серьезных отношений. Отвечу всем. Желательно фото (верну) и конверт.

Адрес: 610035 г. Киров. Россия, до востребования, п/п 500671.

* * *

Мне бы очень хотелось встретить верного друга — молодого человека, ведущего ЗОЖ. Мне 21. Рост 170. Люблю природу, книги, театр, спорт. Национальность — башкирка.

Адрес: 453310 Башкортостан, г. Мелеуз, ул. Пушкина, 50. Лилие.

* * *

Мне 19 лет. Питаюсь сырыми фруктами, овощами, орехами. У меня было раньше много проблем со здоровьем, но с помощью такого питания я стал полностью здоровым человеком.

Хотел бы познакомиться с убежденными сыроедами (безо всякой религии и мистики), желательно живущими в Москве, для общения и проведения досуга.

Адрес: 123367, Москва, Сосновая аллея, д. 4, кв. 32. Рудневу Валерию. Тел.: 490-17-40.

* * *

Была бы рада через «Клуб знакомств» познакомиться с мужчиной, решительным для создания семьи.

Мне 41 год, общительна, доброжелательна, энергична. Материально и жильем обеспечена.

Адрес: 606450, г. Бор-8, Нижегородская обл., ул. Тургенева, д. 102-10. Суховой Марии Евдокимовне.

* * *

Вдовец, 54 года, рост 174 см, вес 80 кг, буду рад познакомиться с доброй женщиной для создания семьи. Люблю природу, лес.

Адрес: 216532, Смоленская обл., г. Десногорск, ГУС п/п 571575.

* * *

Веду здоровый образ жизни сам и приучаю к нему своих детей.

Мне 47, рост 178, два сына учатся в старших классах. Хочу познакомиться с небогатой, скромной женщиной до 40 лет. Пусть отбросит сомнения и пришлет мне письмо с фотографией. Наши дети голодать не будут. Живем мы в деревне, есть сад, огород. Рядом лес.

Адрес: 427760, Удмуртская респ., г. Можга, Вешняковский мк, д. 9, кв. 26. Василию.

* * *

Пишу я к вам в надежде найти новых друзей и единомышленников. Скоро я получу диплом фельдшера, но волнуюсь не потому, что некуда устроиться на работу, а потому, что невозможно найти работу по душе. Хотела бы помогать людям восстанавливать здоровье не таблетками и уколами, а с помощью ЗОЖ. Очень верю в целительное действие доброго слова, в психологические методы лечения, в кармическое целительство.

Мне 20 лет, надеюсь найти друзей среди моих сверстников, которые верят в духовное целительство, в принципы ЗОЖ, которые так же, как и я, ведут борьбу с собой и которых не понимает большинство окружающих.

Адрес: 427410, Удмуртия, г. Воткинск, ул. Ленинградская, 12-17. Катерине.

* * *

Сторонница здорового образа жизни, 36 лет, рост 168 см, вес 65 кг, с ребенком 8 лет, хотела бы познакомиться с мужчиной без вредных привычек, любящим детей.

Адрес: 144003, г. Электросталь, до востребования, паспорт VIII-БК № 687028.

* * *

Хотелось бы через вестник познакомиться с добрым, честным человеком без вредных привычек. Мне 57 лет, блондинка, с юмором, люблю природу, хочу переехать в среднюю полосу. Лев по гороскопу.

Адрес: Республика Коми, г. Ухта, ул. Ленина, 5, кв. 4. Б. Л.А.

* * *

Мне 22 года. Рост 170. Познакомлюсь с девушкой, проживающей в Свердловской обл., интересующейся ЗОЖ, с целью создания семьи.

О себе: скромный, отслужил в армии, без вредных привычек. Люблю природу, интересуюсь религией.

Адрес: 624080, Свердловская обл., г. Верхняя Пышма-1, ул. Красноармейская, 2, а/я 12.

* * *

Хотела бы через вестник познакомиться с мужчиной без вредных привычек, любящим детей, природу и животных, спокойным и добрым.

Мне 45 лет. Имею сына и дочь. Добрая и трудолюбивая. Характер спокойный. Подробности письмом. Желательно фото. Отвечу всем.

Заключенных прошу не беспокоить.

Адрес: 659701, Республика Алтай, Майминский р-н, с. Майма, ул. Совхозная, д. 16, кв. 1. Налимовой Любови Тимофеевне.

* * *

Отзовись, уставший от одиночества ЗОЖевец, добрый, любящий природу, людей, не способный обидеть, до 72 лет, без вредных привычек, житель Кировской обл. или Кирова.

О себе: вдова, 65 лет, 158/62, выгляжу моложе, добрая, отзывчивая, оптимистка, дружу со спортом. Дети живут отдельно, без жилищных проблем.

Адрес: 612080, Кировская обл., п. Оричи. До востребования, п/п IV-НР № 503147.

* * *

Спокойная, порядочная женщина, 51/162/66, с добрым характером, верующая христианка, нормальной внешности. Хотела бы встретить мужа-единомышленника, чтобы вместе идти по тропе здоровья и долголетия. Возраст неважен. Могу переехать, если хорошие жилищные условия и вы одиноки. Надеюсь получить подробное письмо.

Адрес: 440066, г. Пенза, а/я 798.

* * *

Каждый раз по скупым строчкам объявлений пытаешься представить человека, писавшего его. Все надеются на добрые перемены в жизни, и все мы — пленники случая.

Ищу человека «из одного теста», душу близкую, похожую, романтичную.

Мне 59/170/73. Моложава, добра, жертвенна. Годы уходят, а я лишь теперь понимаю, «как надо любить и жалеть»...

Напишите мне, одинокий друг.

Адрес: 355012, г. Ставрополь, ул. Комсомольская, 8, кв. 49. Андросовой Галине Васильевне.

* * *

Молодой, атлетически развитый, воспитанный, ласковый, темпераментный, нежный, без вредных привычек, люблю спорт, природу, эстраду.

33/175/72, познакомлюсь для любви и брака с честной, доброй, воспитанной, ласковой девушкой без детей от 18 до 35 лет, без вредных привычек.

Адрес: 347760, Ростовская обл., пос. Целина, ул. Заводская, д. 48. Петрову Александру.

САХАР — СЛАДКАЯ ЛОЖЬ

(Окончание. Начало на 6-й стр.)

отходов. Не исключено, что появится раздражительность, а проснувшись, вы тут же .почувствуете приступ голода. Сахар отобрал у вашего организма важные (щелочные) питательные вещества, которые требуется поскорее восполнить.

Если вы, подобно большинству, любите сладкое, не отчаивайтесь! Это вполне естественно. Мы все унаследовали это пристрастие. Наши первобытные предки, охотники-собиратели, преимущественно питались сладкой растительной или жирной животной пищей. Это было необходимо для выживания и создания внутренних «запасов» на случай голода. Но:.. источниками сладостей служили для них фрукты, ягоды и коренья. «Сникерсы» ведь не растут на деревьях.

МЫ КОГО-ТО НЕ УБЕДИЛИ?

Доктор Нэнси Эплтон, автор книги «Жизнь без сахара», перечисляет пятьдесят девять причин, по которым сахар вреден для здоровья. Каждый из этих пунктов подкреплен ссылками на медицинские источники, журналы, книги и газеты.

59 ПРИЧИН, ПО КОТОРЫМ САХАР ВРЕДЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

1. Он способствует снижению иммунитета.
2. Может вызвать нарушения минерального обмена.
3. Способен привести к раздражительности, волнению, нарушению внимания, детским капризам.
4. Вызывает значительное повышение уровня триглицеридов.
5. Способствует снижению сопротивляемости бактериальным инфекциям.
6. Может вызвать повреждение почек.
7. Снижает уровень липопротеидов высокой плотности.
8. Ведет к дефициту микроэлемента хрома.
9. Способствует возникновению рака молочной железы, яичников, кишечника, предстательной железы, прямой кишки.
10. Увеличивает уровень глюкозы и инсулина.
11. Вызывает дефицит микроэлемента меди.
12. Нарушает всасывание кальция и магния.
13. Ухудшает зрение.
14. Увеличивает концентрацию нейромедиатора серотонина.
15. Может вызвать гипогликемию (понижение уровня глюкозы).
16. Способствует повышению кислотности перевариваемой пищи.
17. У детей может повысить уровень адреналина.
18. У пациентов с нарушениями пищеварительного тракта приводит к нарушению всасывания питательных веществ.
19. Ускоряет наступление возрастных изменений.
20. Способствует развитию алкоголизма.
21. Вызывает кариес.
22. Способствует ожирению.
23. Увеличивает риск развития язвенного колита.
24. Ведет к обострению язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки
25. Может привести к развитию артрита.
26. Провоцирует приступы бронхиальной астмы.
27. Способствует возникновению грибковых заболеваний (возбудители — Candida albicans).
28. Способен вызывать образование камней в желчном пузыре.
29. Увеличивает риск развития ишемической болезни сердца.
30. Может служить причиной возникновения острого аппендицита.
31. Может вызвать рассеянный склероз.
32. Способствует появлению геморроя.
33. Увеличивает вероятность варикозного расширения вен.
34. Может .привести к подъему уровня глюкозы и инсулина у женщин, пользующихся гормональными противозачаточными таблетками.
35. Способствует возникновению пародонтоза.
36. Увеличивает риск развития остеопороза.
37. Увеличивает кислотность слюны.
38. Может нарушить чувствительность к инсулину.
39. Ведет к снижению толерантности к глюкозе
40. Может снизить выработку гормона роста.
41. Способен увеличить уровень холестерина. .
42. Способствует повышению систолического артериального давления.
43. У детей вызывает сонливость.
44. Способствует появлению головной боли.
45. Нарушает всасывание белков.
46. Служит причиной пищевой аллергии.
47. Способствует развитию диабета.
48. У беременных может вызвать токсикоз.
49. Способствует появлению экземы у детей.
50. Предрасполагает к развитию сердечно-сосудистых заболеваний.
51. Может нарушить структуру ДНК.
52. Может нарушить структуру белков.
53. Изменяя структуру коллагена, способствует раннему появлению морщин.
54. Предрасполагает к развитию катаракты.
55. Способствует возникновению эмфиземы легких.
56. Провоцирует развитие атеросклероза.
57. Способствует повышению содержания липопротеидов низкой плотности.
58. Ведет к появлению в кровотоке свободных радикалов.
59. СНИЖАЕТ ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ ФЕРМЕНТОВ.

Мы предложили вам лишь одну коротенькую главу из книги М. Даймонд и Д. Шнелл «Фитоника: образ жизни XXI века». Перевод с английского. 320 страниц. Код 775 (3). Цена наложенным платежом 18 рублей. Книгу можно заказать по адресу: 197187, Санкт-Петербург, а/я 619.

Кстати, в 10-м (118-м) номере вестника мы повторили рекламу книги Д. Викери и Дж. Фрайес «Медицинский справочник на все случаи жизни». По техническим причинам мы не указали, как и где приобрести книгу. Ее можно заказать наложенным платежом по адресу: 197187, Санкт-Петербург, а/я 619. Код 691 (2). Стоимость книги 37 рублей, включая пересылку. Оплата при получении на почте.

Номер отпечатан офсетным способом в ИПК «Московская правда». 123845, Москва, ул. 1905 года, д. 7.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Наш адрес: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., д. 8. Тираж 257000 экз. Заказ № 3209. Подписано в печать 15.07.98 г.

При перепечатке ссылка на вестник «Здоровый образ жизни» обязательна.

Цена свободная.
Объем 2 п. л.
Рег. № 01189

Телефоны редакции:
923-88-23,
924-56-32

Редактор А. М. КОРШУНОВ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВЕСТНИК

№ 14 (122)
июль 1998 г.

Сегодня в номере:

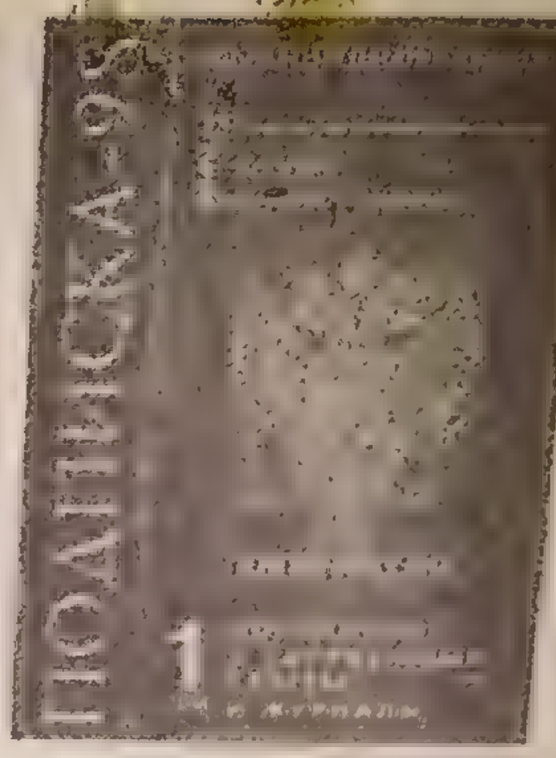
• Профессор Иванченко рассказывает, как с помощью пульса определить пищевой аллерген

• Жил-был такой целитель — Михаил Васильевич Голюк, который лечил псориаз и рак. Сегодня о псориазе

• Некоторые популярные травы попали под подозрение. Будьте бдительны

• Здоровый образ жизни как национальная идея

• Метод Шевченко находит все больше сторонников в стане врачей



Наш индекс 50153 в Объединенном каталоге
2-е полугодие 1998 года — 78-я страница
1-е полугодие 1999 года — 59-я страница

С повестки дня не снят

На дворе середина августа, а мы только-только рассчитались за июль, и кое-кто на нас сердится. Дескать, что это вы запаздываете. Ну, а собственно, куда спешить? За минувшее полугодие мы отдали 12 номеров, как и договаривались. В этом полугодии тоже отдадим 12. Газета у нас не событийная, так что наши новости, если они есть, и сообщения никогда практически не стареют. Поэтому не волнуйтесь. Все будет в порядке. Мы входим в график. А ваше дело читать вестник и мотать на ус.

Кстати, по поводу чтения. Мы тут все беспокоимся о нашем непрезентабельном черно-белом виде. Однако вот что пишет нам Любовь Ивановна Зобнина из Мурманска. И мы полагаем, что она выражает мнение большинства: «Мне 60 лет. Знакома с «ЗОЖ» уже полтора года. И я радуюсь моей новой газете и ее внешнему виду, так как ее легко читать. Одно время я выписывала журнал «Целительные силы», но потом в нем изменился внешний вид и качество вроде бы в лучшую сторону, но читать журнал стало значительно труднее, ибо все отсвечивало, да и к тому же появились картинки чуть ли не во всю страницу. Ну и цена, конечно же, многократно возросла.

Среди подписчиков «ЗОЖ» много людей в возрасте, с плохим зрением и с небольшим достатком. Поэтому просьба: оставайтесь такими же, как и были. Доступными всем».

Что ж, вестник пойдет указанным путем. Ну а для тех, кто чуточку, может быть, побогаче, кого интересуют материалы вестника за годы его существования, для тех зарегистрирован — и уже в каталоге наше приложение к вестнику — небольшой журнальчик «Предупреждение». Он начнет выходить с 1999 года пока что 6 раз в течение этого периода. Ищите его — вот тут внимание (!) — в Объединенном каталоге зеленого цвета на 183-й странице. Индекс 26062. Подписка начнется, вероятно, в сентябре. Сообщаем об этом по той простой причине, что многие пытаются подписаться уже сейчас.

Еще раз подчеркиваем. Речь идет о подписке на 1999 год. И мы, конечно же, просим читателей, у которых есть хоть какие-то возможности, поддержать нас.

Ну, а что касается вестника, то он в том же Объединенном каталоге. Будьте очень внимательны. Появились издания с аналогичным названием. Поэтому пользуйтесь только Объединенным каталогом и, заполняя квитанции, пишите правильно индекс. Наш — 50153 на 59-й странице каталога в разделе «Газеты». Наше точное название: «Здоровый образ жизни» — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».

И, наконец, последнее. Нас, ЗОЖевцев, уже много. Но должно стать еще больше. ЗОЖ может и должен стать движением за оздоровление нации. Поэтому девиз «1+1» действует. Мы надеемся на каждого из вас.

Администрация «ЗОЖ».

Это совершенно точно, друзья. Ваши письма — самое дорогое, что у нас есть. Но в этом, однако, и беда. Их стало слишком много. Их стало столько, что, скажем, только на рубрику «Отзовитесь» не хватило бы целого вестника, будь он в два раза толще. Поэтому не обижайтесь, если вы не встречаете на страницах «ЗОЖ» чего-то, что вы писали и что хотели бы увидеть опубликованным. В крайнем случае, будьте настойчивыми. Повторите свою просьбу еще раз. Мы же, со своей стороны, стараемся публиковать на страницах вестника все самое интересное из того, что вы пишете, но и в то же время полезное для всех.

ФИЛОСОФЫ «ЗОЖ»

К ВОПРОСУ О НАЦИОНАЛЬНОЙ ИДЕЕ

Вестник «ЗОЖ» я выписываю первый год. Действительно, как отмечает редакция в № 11 на первой странице, большая часть материалов вестника — это многообразные способы лечения и самолечения заболеваний, в чем и просматривается частичное воплощение первоначальной идеи издания.

В словаре Ожегова говорится примерно следующее: здоровье — это правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие. По определению ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), здоровье — это физическое, психическое, духовное, социальное и материальное благополучие. Последнее, вероятно, более полно.

Мне 49. В детстве перенес значительные психические нагрузки, связанные с дефектом речи. Избавился только в 15 лет. Переболел к тому же дизентерией, последствия которой сказываются до сих пор. Давно понял, что без целенаправленных усилий, без поиска полноценной жизни не получится.

Для меня на первом месте оказалось здоровье физическое. Отказ от курения и выпивки, стаж которых был небольшим, тем не менее дался нелегко. Принцип: «Никогда и нисколько» действует 25 лет. Несколько раз проходил курортное лечение, пробовал пользоваться травами, менял диетические приверженности, четыре раза голодал. Наверняка не все было безошибочно...

Сегодня у меня многолетний стаж бега трусцой, занятия йогой на невысоком уровне, выполняю некоторые рекомендации Амосова, вегетарианец. Отбой не позже 22.00, подъем в 5.00. Работоспособность и самочувствие на хорошем уровне. То есть мне удалось подняться на определенную, достаточно скромную ступень и удержаться на ней.

На столе передо мной лежат словарь Ожегова, «Аэробика» Купера, сборник «Бизнес и менеджер», «Аксиомы бизнеса» Кессона, книга Дейла Карнеги, «Питание и здоровье» Н.Ф. Сороки, Новый Завет, учебник риторики Коктева. Читаю. Выписываю. Пробую применять. Кое-что получается. Считаю, что все это нужно для моего благополучия и для пользы связанных со мной людей.

Вольтер написал: «Жить — значит работать, труд есть жизнь человека». В целенаправленных усилиях, в работе для добывания денег и в самосовершенствовании просматривается необходимость. Если по-везет, добьешься, ощутишь и поймешь, если есть романтика и азарт, то новые возможности и иные собственные качества, которые появились, удивляют и радуют, приносят успех. В разнообразном труде цель, смысл и сущность человеческой жизни.

В самых разных по сути книгах есть перекликающиеся мысли. «Бизнесмен должен гарантировать удовлетворение потребителя». «Люби ближнего твоего, как самого себя». (Кстати, устаревшее слово ближний — это всякий человек по отношению к другому). Наверное, подобные совпадения говорят о важности таких призывов для лучшего взаимодействия людей, объединенных в общество.

В вестнике читаю: «Вы знаете ужасающую статистику вырождения русского народа». Пьянство, курение, наркомания, бездуховность, безыдейность. Если объективно, без эмоций, то в одном из реальных вариантов россияне в большинстве выродятся, сработает естественный отбор, их место займет кто-то другой. Не будем ли мы или наши дети свидетелями и участниками ужасных событий и страданий?

Без веры в коммунистическое будущее нет национальной идеи? А может быть, труд, понимаемый как усилия, направленные на изменение, улучшение собственной жизни и жизни всех нас, вместе взятых, согласованная разумная работа над бизнесом и здоровьем, стремление понять, как лучше сохранять свое душевное равновесие без любых, слабых и сильных, опьяняющих веществ, духовная жизнь, как с верой в Бога, так и без нее — но с уважением и пониманием норм, к которым призывает религия, — это, может быть, и есть наша национальная идея, годная для любой нации.

Разве не относится все, что я написал, к здоровью и благоденствию каждого из нас, к успешному существованию нашего общества, где все мы связаны и зависим друг от друга больше, чем может казаться?

Николай НОВОСЕЛОВ.
Адрес: 357538, г.Пятигорск, ул. Ессентукская, д. 74, кв. 31, Новоселову Н.Н.

«ЗОЖ»: Администрации остается только порадоваться, что простенькое содержание вестника навевает иной раз нашим читателям весьма серьезные мысли.

СПАСИБО ЗА ПОМОЩЬ!

ПОМОГЛИ ДОБРЫЕ ЛЮДИ

О вестнике узнала от замечательных, а теперь и очень дорогих для меня людей. Они помогли моему горю и не оставляют в беде по сей день. Это Галина Николаевна Коркоцкая и Нина Мамедовна Лукумова.

Полтора года назад заболел мой муж. Диагноз, который ему поставили, выбил жизнь всей нашей семьи из колеи — лимфогранулематоз 1У стадии. Врачи только зафиксировали факт и отправили его домой умирать. У меня все плыло перед глазами: мужу всего 43, дома четверо детей. Что делать? Где взять денег на лечение? Решила продать все: квартиру, мебель, кое-какие вещи... Но мир, как видно, действительно, не без добрых людей: жительницы нашего поселка Галина Николаевна и Нина Мамедовна познакомили меня с вестником, и в одном из номеров я обнаружила рецепт лечения этого страшного заболевания. Он оказался настолько простеньким, что поначалу даже вызывал недоверие:

1 кг молоденьких отрост-ков пихты с веточками обмыть под краном холодной водой и просушить на полотенце. 0,5 кг корешков дикой малины промыть и просушить таким же образом.

Все это уложить в стеклянную или керамическую посуду слоями: слой растений, слой сахара и меда. На 1,5 кг смеси требуется 1 кг сахара и 0,5 кг меда. Приготовленный таким образом «слоеный пирог» залить 200 г крутого кипятка, настаивать сутки. Затем состав протомить на водяной бане 8 часов и настаивать еще двое суток. Процедить. Принимать взрослым по 1 столовой ложке 5 раз в день, детям по 1 чайной ложке 5 раз в день. После 10 — 12 дней перерыв.

Рецепт этот предложила удивительная женщина Фаина Александровна Скоробогатых. Ее адрес: Кировская обл., Верхнекамский район, п. Черноречинск.

Я написала ей письмо. Дело в том, что в наших краях пихта не растет. В ответ очень скоро я получила 8-килограммовую посылку, в которой содержалось 8 кг пихтовых отросточков и корешков малины. Посылки эти идут по сей день. Мой муж живет! Ничем, кроме этого, не лечимся. И квартира, и мебель у нас остались. Не перестаю думать о том, что все это бла-

Одаря людям, не оставшимся равнодушными к моему горю. Через вестник хотела бы, если это возможно, передать им мой нижайший поклон.

Со своей стороны, отвечу всем, кто мне напишет. Пусть люди пользуются этим удивительным рецептом, верят и лечатся. С величайшей благодарностью ко всем!

Семья ТЫКТУЕВЫХ.
Адрес: Республика Саха-Якутия, Верхоянский улус, п. Батагай, ул. Шадрина, д.3, кв. 2.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

ЗВЕРОБОЙ ПОД ПОДОЗРЕНИЕМ

В вестнике «ЗОЖ» № 22 1997 г. (ноябрь-декабрь) представлена информация по страницам журнала «Натуральное здоровье» США. В информации по данным британских медиков рекомендуется в качестве антидепрессанта использовать настой зверобоя в течение 4-6 недель и более. В качестве единственного противопоказания применения зверобоя указано лишь повышение чувствительности к солнечному свету у людей с особенно нежной и светлой кожей (альбиносов, блондинов, рыжих).

Вместе с тем имеются и другие данные. В книге Кудряшовой Н.И. «Лечение лимонами» (Москва, Образ-Компани, 1997 г.) указано, что «зверобой можно применять не более 2-х недель, затем он начинает плохо действовать на печень», имелась также соответствующая информация и в «Медицинской газете» в период 1990 — 1992 гг.

В статье «...Чай попил, совсем ослаб» в беседе корреспондента газеты с Даниилом Никифоровичем и Натальей Петровной Зубицкими рассматривался вред, приносимый зверобоем и душицей при употреблении их в качестве добавок (= 15 процентам) в чай. Привожу выдержки из этой статьи:

«В одном центральном издании мы опубликовали небольшие заметки о целебных свойствах зверобоя. Получили свыше двух тысяч откликов читателей. Казалось бы, радоваться такому вниманию, а вот мы озабочены... Из огромного вороха писем Даниил Никифорович отобрал пачку. Вот одно из Донецкой области: «В течение двух лет пил чай с добавкой зверобоя фабричного производства - посоветовали для укрепления желудка. Помогло, но пришла куда большая беда... 29 лет, а я, извините, не могу выполнять супружеские обязанности. Обращался к сексопатологам - только руками разводят». Из Саратовской области сообщает мужчина 32 лет: «Язву желудка лечил чаями со зверобоем, а нажил импотенцию. Умоляю хоть как-то помочь: рушится семья».

Подобные просьбы получены от многих. У женщин иная забота: после длительного употребления этой травы появилась волосатость на лице, ногах.

... Допускаю, что мнение Зубицких может быть субъективным — могут ошибаться и знающие люди. И, словно отгадав ход моих мыслей, хозяева дома подвигают ко мне новую внушительную пачку писем от знатоков трав — народных целителей из многих регионов страны. Авторы их подтверждают, дополняют, углубляют многолетние наблюдения своих киевских коллег: зверобой, душица... противопоказаны мужчинам для длительного употребления, поскольку они угнетают гормональную, половую системы. Душица — вообще трава для женщин, недаром же на Украине ее в народе называют материнкой; она укрепляет детородные органы, молочные железы. В то же время знатоки трав подтверждают отрицательное действие зверобоя и на организм женщин — отсюда и волосатость.

«Зверобой может вызвать неприятные ощущения в области печени, чувство горечи во рту, запоры и понижение аппетита, повышает артериальное давление (Н. Диников «Современные народные рецепты лечения «женских болезней». Советы целителя 2". Рипол-Классик, Москва, 1997 г.).

Буду рад, если эта информация принесет пользу читателям вестника «ЗОЖ».

Геннадий КИРСАНОВ.
Адрес: 348015, г. Луганск, 15, кв. Мирный, дом 2, кв. 21. Кирсанову Геннадию Георгиевичу.

***

«ЗОЖ»: Словно в подтверждение письма Геннадия Кирсанова мы получили и весточку от Александры Петровны Исаевой из поселка Разумное, Белгородской области (индекс 309110, пр. Ленина, д. 1, кв. 35). Она пишет:

«Давно собиралась написать в редакцию вестника и вот наконец решилась, прочитав публикацию об окопнике в № 10. К сожалению, я не успела записать даты, но было сообщение по радио России о том, что из продажи в аптеках изымаются следующие травы: мать-и-мачеха, иван-чай, окопник... Будто бы травы эти вызывают опухоли печени и почек. Я думаю, что прежде чем печатать рекомендации о травах, надо иметь о них точную информацию. Вероятно, сведения можно получить где-то в НИИ, там, где лечебные травы изучаются. Неплохо бы напоминать травникам — опытным и молодым — наше время заставило многих заняться этой коммерцией — как и где собирать лекарственные травы, в какое время, указывать срок их годности. Население еще очень неграмотно в этих вопросах, волна спроса на травы растет. Во многом роль здесь сыграло отношение к травам вестника «ЗОЖ», авторитет которого растет и ширится».

Признаться, письмо Александры Петровны повергло нас в шок. Мы, правда, и раньше сообщали о том, что зверобой не следует долгое время применять как моно-траву, а лучше в составе различных сборов. *Но в данном случае мы отправились за консультацией к профессору Иванченко, и он наши подозрения усугубил. «Я имею подобные же сведения, — сказал он. — Будто бы в Соединенных Штатах из аптек действительно изымаются травы, названные в письме Исаевой. В любом случае, употреблять эти травы вне сборов надо с осторожностью».*

Не успокоившись, мы позвонили в ряд аптек. Ответ везде был однозначен: «Ничего подобного не слышали. Никаких указаний по поводу трав нет. Как продавали, так и продаем».

Наконец, мы позвонили в тот самый НИИ, призванный заниматься изучением трав и в случае чего сигнализировать об опасности их применения в так называемый ВИЛАР. Увы, ничего вразумительного там нам сказать не смогли. Сведений о канцерогенности этих трав нет, сигналов нет и так далее.

В ближайшее время мы попытаемся навести справки в более компетентных источниках, а пока по отношению к указанным травам будьте осторожны.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Так держать, Нонна Владимировна!

18 августа руководителю нашего оздоровительного женского клуба «Валентина» (Белгород) Нонне Владимировне Щербаченко исполнилось 80 лет. Ваш вестник — это настольная книга Нонны Владимировны. Следом за ней и все мы, члены клуба, стали постоянными читателями замечательного вашего издания. Поэтому просим через «ЗОЖ» сердечно поздравить Нонну Владимировну с 80-летием.

Второй год Нонна Владимировна руководит клубом, и теперь о «Валентине» знает вся Белгородская область. Клуб наш постоянно растет. В него прибывают все новые и новые члены, и к каждому Нонна Владимировна подбирает соответствующий ключик.

В прошлом врач, она следит за всеми новинками нетрадиционной медицины и натуральной гигиены, изучает их и применяет в работе. Теперь для всех нас стали нормой жизни очищение организма, оздоровительная гимнастика, закаливание, активность. Многие обрели в клубе тепло и заботу. Мы вместе отмечаем праздники и дни рождения, чем можем помогаем друг другу. Бывая на регулярных встречах в «Валентине», многие запели, затанцевали, стали читать стихи, приобщились к музыке. Словом, все мы счастливы, встретив на своем пути эту замечательную женщину.

Здоровья вам, Нонна Владимировна!

Члены клуба «Валентина».
Белгород.

«ЗОЖ»: Что ж, администрации вестника и всем его читателям остается присоединиться к поздравлениям белгородцев: так держать, Нонна Владимировна!

МЫСЛЬ НЕ ОТДЕЛЯЙ ОТ ДЕЛА

Вот уже 8 лет, как я вступила на путь здорового образа жизни. Не помню уж, в какой газете, но однажды познакомилась с советами Порфирия Корнеевича Иванова «Детка». Сегодня понимаю: то Божья воля повела к цели.

В результате с 1991 года хожу без шапки. Более того, случается, в мороз из дома выхожу с мокрыми волосами и в куртеночке на фланелевой подкладке.

Живу я на Волге. И с того самого 91-го с мая по октябрь каждодневно ходила купаться. Ну а с 93-го уже «кунаюсь» в проруби. Поняла также, что дело не в том, что «кунаюсь», а в том, что пошла в холод, в дождь, в слякоть...

Расскажу о женщине, которая буквально потрясла меня своим героизмом. Ей около 60-и. Находится на онкоучете. Получила предложение оперироваться. Однако она, вместо того, чтобы пойти «под нож», как и я, окунулась в прорубь. Произошло это 1 января нынешнего года. То есть и ей попали советы «Детки», и она («... мысль не отделяй от дела») решила пойти в холод, в Природу.

Странная вещь: живущие по «Детке» каким-то образом находят друг друга. Она, узнав, что я хожу на Волгу, напросилась в попутчики. Более того, совет относительно сознательного терпения она для себя приняла сразу же, причем дважды в неделю — во вторник и в четверг.

До знакомства с этой женщиной моим достижением «кунания» была температура минус 22 градуса. А вместе с ней нынешней зимой мы бухались в прорубь и при минус 24, и при минус 26 — ниже температуры просто не было. При этом самое потрясное — это как она «выковыривается» из проруби: ростто 160, а вес под 80!

И еще об одном из откровений, осознанных мной. Как-то в феврале мы возвращались с Волги. Было морозно и ветрено. У меня стали белеть — отмораживаться — уши, о чем моя попутчица и сообщила с испугом. Я ее успокоила и попросила не бояться («Победи... страхи», «освободи голову от мыслей о... недомогании», «...Главное — делай») и сама, естественно, стала оттирать уши снегом, приговаривая: «Мороз и ветер не виноваты. Это меня оттрепали за ушки. То есть «моя заслуга».

Коротко о себе: перевалило за 50. Правда, годы эти мне никто не дает. Как-то спросили: «Ну, а лекарствами ты пользуешься?» Долго не могла понять, о чем спрашивают. Зато отлично усвоила: болеть неэтично, и, самое главное, под воздействием этого дела пошло здравомыслие.

С любовью, Галина.

P.S. Высылаю вам «Детку». Очень прошу: если даже печатали раньше, опубликуйте еще раз — ведь у вас прибавилось столько читателей.

Адрес: 400007. Волгоград, ул. Кузнецова, д. 48, кв. 27. Пименовой Галине П.

«ЗОЖ»: Мы действительно давно не публиковали «Детку». Между тем советы ее достойны того, чтобы придерживаться хотя бы их части. А лучше — всех.

КОГДА Я ОСТАЛАСЬ ОДНА

Добрый день и низкий поклон издателям и читателям нашей полезной газеты! Я инвалид II группы по бронхиальной астме с 1992 года. До этого 5 лет меня мучил хронический бронхит. Случилось все из-за беспечности и безалаберного отношения к своему здоровью.

Пока не «стукнуло» 45, мне казалось, что я никогда не поддамся никакой серьезной болезни. Я не знала больниц, врачей и не задумывалась над тем, что здоровье надо беречь, если оно дано Богом... Однажды мне приснился вещий сон — Бог призывал меня к себе словами: «Молись!» Но я была беспечна и над призывом не задумалась. А чего задумываться-то — хорошая, как говорится, образцовая семья, положительный муж, дети... Все это развалилось в один год: болезнь сына, уход мужа. Я с детьми одна, вдали от родных, дорогих сердцу краев.

Разумеется, сразу дало знать о себе здоровье. «Подцепила» бронхит, который перешел в астму. Как бросить детей и лечь в больницу?! В итоге запустила болезнь так, что не однажды попадала в реанимацию.

И все же надежда не покидала меня — я стала искать пути к выздоровлению. Разговаривала с людьми, читала. Все, что узнавала, испытывала на себе. Некоторые методики помогали. Но только на время. Далее вновь обострение болезни и снова больница. Это было ужасно, и я молила Бога помочь. Вещий сон не выходил из головы, да еще в больнице у постели сына дала зарок: если он не умрет, стану ходить в церковь, не скрывая это от людей — я была воспитана в духе атеизма.

Сын мой жив, и я верю, что это помог Бог. И еще он помог мне в том, что в больнице я познакомилась и слово в слово переписала «Детку» Порфирия Корнеевича Иванова. Тогда меня взволновали его слова: «Я прошу, я умоляю всех людей: становись и занимай свое место в природе. Оно никем не занято и не покупается ни за какие деньги, а только собственными делами и трудом в Природе себе на благо, чтобы тебе было легко. Желаю тебе счастья, здоровья хорошего. Учитель Иванов».

С этих советов и началась моя новая жизнь. Прямо в больнице, потихоньку от врачей, стала выходить на снег на 1-2 минуты босыми ногами утром и вечером. Просила о помощи... Выписавшись домой, продолжала выполнять заповеди, понимая, что необходимо преодолевать лень и жалость к себе.

Теперь у меня много друзей, которые, как и я, пришли к «Детке» в трудные минуты жизни. Мне хочется поклониться всем, кто выбрал правильный путь в жизни, не дожидаясь испытаний судьбы. Но, главное, вот уже пять лет я обхожусь без больниц, без скорой помощи. Правда, с лекарствами еще полностью не рассталась. Это не так-то просто — ведь меня за эти годы буквально нашпиговали гормонами. Однако сейчас я принимаю минимальную дозу. Надеюсь, избавлюсь и от нее.

При этом у меня огромная просьба к читателям. Особенно к тем, кто прошел через астму, избавился от гормональной зависимости: побольше рассказывайте об этой коварной болезни — ведь сколько мучается людей. Это уже — «крик души». У кого есть опыт, передавайте его через «ЗОЖ». Помните один из пунктов «Детки»: «... рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромен».

Доброго всем здоровья! Надеюсь, мое письмо кому-то поможет. Буду рада откликнуться.

Галина ЧЕПЕЛЕВА.

Адрес: 394029. Воронеж, набережная Авиастроителей, д. 18, кв. 144. Чепелевой Галине Геннадиевне.

ЗА ЧТО КАЗНЯТ ИВАНОВА?

Три года назад очень добрый и гордый человек познакомил меня с прекрасным вестником «ЗОЖ», так необходимым нам, россиянам, ввергнутым в пучину катастрофы перестроек, когда пружина политической и экономической нестабильности сжата до предела и грозит с силой, присущей русскому характеру, разжаться... Финансирование социальной сферы, в том числе здравоохранения, образования 1998 г. идет и будет идти по «усеченному варианту», следовательно, заботиться о здоровье придется нам самим, как и прежде.

Это вот такое «банально-политическое» предисловие-преамбула. Суть же письма в следующем. 7 апреля исполнилось 5 лет, как я стала жить по «Детке». Сначала методом проб и ошибок «примеряла» на себя все правила. Что-то получалось, что-то нет. Создали районный клуб, где

приобщившиеся к обливанию люди начинали понимать значение воздействия всех ритуалов и правил «Детки», смотрели кинофильмы о Порфирии Корнеевиче Иванове, о хуторе и хуторянах, земляках и последователях Иванова. Уроженка нашего поселка, а теперь жительница Смоленска Раиса Ивановна Кованикова (урожденная Гришонкова) вдохновенно рассказывала нам о поездке на хутор Верхний Кондрючий, о встречах с людьми, буквально «воскрешенными» после роковых диагнозов официальной медицины. Стараниями Кованиковой мы приобщались к этой мудрой и проверенной жизненью методике. Сейчас клуб «Бодрость» перестал существовать, но оставшиеся члены уже втянулись и жизни не мыслят без обливания водой. Самая интересная деталь: люди как-то узнают друг о друге (те, кто обливается водой), говорят, что доброта взгляда, внешне притягательный, излучающий свет взор, говорят о чистоте помыслов и стойкости характера. Быть может, это и так, со стороны видней, но что-то общее у «ивановцев» точно есть.

Недавно мне случайно попала в руки газета, статью из которой удалось ксерокопировать для редакции «ЗОЖ». Очень хочется, чтобы вы прокомментировали материал в вестнике. Как очень впечатлительный человек, я, прочитав статью, потеряла покой. Почему оскверняют учение Иванова? Почему мы слабо пропагандируем его систему? Неужели нам нечего противопоставить таким вот измышлениям?

Коротко о себе: 52 года, практически здоровый человек, работаю, в сорок пять получила второе высшее образование — юрист. Купальный сезон начинаю где-то с первых чисел апреля и до поры, пока реку не скует лед. Исчезли ангины, бронхиты, боли в суставах, аритмия, стабилизировалось давление (110/70). Делаю гимнастику по системе НИШИ, два года сплю на жесткой кровати, без подушки (с валиком) — исчез шейный и поясничный радикулит, улучшилось зрение, до сих пор не ношу очки, хотя пять лет назад уже с трудом различала с близкого расстояния строчки. Все системы в организме функционируют, как в 30 лет.

Адрес: 215430. п. Угра, Смоленской обл., ул. Ленина, д.1, кв. 12. Давыдовой Людмиле Михайловне.

P.S. : Уже 3 года я ваша подлисчица. Девиз «1+1» стараюсь выполнять, хотя удалось убедить подписаться на «ЗОЖ» лишь пятерых. Впрочем, читателей у «ЗОЖ» неизмеримо больше. Только мои номера читают три семьи.

ДЕТКА

Ты полон желания принести пользу всему народу. Для этого ты постарайся быть здоровым. Сердечная просьба к тебе, прими от меня несколько советов, чтобы укрепить свое здоровье.

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся в чем можешь: в озере, в речке, ванной, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание заверши холодным.

2. Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег, хотя бы на 1-2 минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно попроси себе и пожелай всем людям здоровья.

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

4. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды с пятницы 18-20 часов до воскресенья 12 часов. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держи хотя бы сутки.

5. В 12 часов дня воскресенья выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это праздник твоего дела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.

6. Люби окружающую тебя Природу. Не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому, это твое здоровье.

7. Здоровайся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье — здоровайся со всеми.

8. Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душою и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и поможешь делу мира.

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа.

11. Мысль не отделяй от дела. Прочитал — хорошо. Но самое главное — ДЕЛАЙ!

12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромен.

Я прошу и умоляю всех людей: становись и занимай свое место в природе. Оно никем не занято и не покупается ни за какие деньги, а только собственными делами и трудом в природе себе на благо, чтобы тебе было легко.

Желаю тебе счастья, хорошего здоровья.

Учитель.

"ЗОЖ: "Почему же потеряла покой Людмила Михайловна? Вот она, эта ксерокопия статьи из неизвестной мне доселе газеты "Преображение" № 4. Год не указан, но скорее всего 1998-й. Читаю, вчитываюсь и думаю: откуда и почему пошла по России эта мерзость по отношению к Порфирию Иванову? "Преображение" это не одиноко. Наш читатель из Калмыкии прислал мне вырезку из районной газеты "Новая жизнь" с претенциозным названием "Заботясь о духовном здоровье людей". В ней та же чушь, тот же несусветный бред. Впрочем, чтобы не оставаться голословным, кое-что остается процитировать. Тем более, что тексты практически одинаковы и, как я понял, взяты из некоего справочника "Новые религиозные организации России деструктивного и оккультного характера".

"На самом деле учение Иванова — это не безобидное учение о здоровом образе жизни, как пытаются представить некоторые последователи Иванова, а религиозное учение, являющееся ересью по отношению к православию, где нет места Христу. Это место занял сам Иванов".

Трудно сказать, кому пришло в голову назвать многочисленные клубы, организованные по России поклонниками оздоровительной методики "Детки", сектами. Ничего общего с сектами у этих клубов нет, хотя бы уже по той простой причине, что многие, если не большинство членов этого клуба — глубоко верующие люди, исповедующие именно православие и живущие с верой в Бога. Я бы не говорил этого, если бы не знал последователей Иванова на протяжении уже многих десятков лет. "Детка" — это именно безобидное учение о здоровом образе жизни, где наряду с пропагандой закаливания и некоторых правил оздоровления пищей добавлены еще и простенькие морально-этические нормы, касающиеся отношений людей друг с другом и к самим себе.

"Учение отрицает бессмертие человеческой души, предлагая удлинение этой жизни за счет принятия ивановского образа жизни. Доходит до того, что некоторые ивановцы питаются только раз в неделю и подвергают себя другим аскетическим "подвигам".

Менее всего мне хотелось вести разговоры на религиозные темы, но хочется напомнить об одном из устоев прав человека — свободы совести. Человек волен отрицать бессмертие души или верить в него — это никого не должно волновать. В противном случае речь идет об обычной, всплывшей из глубин средневековья охоте за ведьмами.

Что же касается питания и подвигов, то авторы безумной агитки что-то перепутали. Ивановцы раз в неделю голодают, а не едят, а самые крутые из "подвигов" заключаются в том, чтобы утром, в любое, правда, время года, выйдя во двор, встать на землю босыми ногами и вывернуть на себя пару ведер холодной воды. Между прочим, примерно то же самое лет 150 назад — точно не помню — пропагандировал священник Себастьян Кнейп.

За отсутствием места в газете на различную чепуху не буду продолжать, но надеюсь, что читатели вестника на агитку не клюнут. Люди, которых объединяет "Детка", и физически, и духовно никакого отношения к сектантству не имеют, а то, что они получают в следовании "Детке" — это видно из писем, которые приведены в "ЗОЖ" сегодня и есть в каждой почте редакции. Так что, как говорится, не берите в голову, Людмила Михайловна.

ВСЕ ОБ АЛЛЕРГИИ

В 13-м (121-м) номере вестника мы начали публикацию очередной беседы с профессором, доктором медицинских наук Валерием Андреевичем Иванченко. На сей раз разговор шел о состояниях, называемых аллергией. Тема оказалась столь обширной, что трех страниц вестника профессору для полного разрешения проблемы явно не хватило. Пришлось "залезть" и в следующий номер.

— А что вы хотите, — говорит мне профессор. — Тема слишком сложна и обширна.

— Уже идут письма. Очень много вопросов. Людям не все понятно. Многие приводят конкретные примеры аллергии и спрашивают, как лечиться в том или ином случае.

— Я предвидел подобную ситуацию и хотел бы, чтобы поняли и вы, и ваши читатели: наша беседа не представляет собой некий рецепт от аллергии. Назначение ее гораздо шире. Это, если хотите, общеобразовательная лекция, цель которой расширить ваши знания относительно этой, необычайно распространенной и многоликой болезни, которая подчас ведет к тяжелейшим последствиям и способна отравить жизнь.

— То есть вы намерены превратить читателей во врачевателей? Если, например, врач, определив у меня аллергию, назначает гормоны или ферменты, мне следует поинтересоваться: а нет ли возможности заставить продуцировать их собственный организм?

— И даже более того! Когда вам ставят тот или иной диагноз, попросите врача подумать: а не замешана ли здесь аллергия? В моей практике подобные примеры встречаются сплошь и рядом. Но об этом позже.

—А пока, может быть, вы остановитесь более подробно на том самом пульсовом тесте, о котором упомянули бегло?

— Да, это очень важный момент в распознании болезни, и ошибается тот, кому пульсовой тест показался эдакой забавной, экзотической штучкой. В мире исследованию этого теста, обучению ему посвящено немало книг. Особенно в США.

— Вы хотите сказать, что если человеку ставят диагноз: пищевая аллергия, аллергический нефрит, гепатит, ну, и так далее, то больной практически самостоятельно, пользуясь пульсовым тестом, способен найти аллерген?

— Именно так. И вот каким образом это делается. В первые 5-7 дней я предлагаю наиболее безвредный для данного человека пищевой рацион. Как правило, это кашевая диета (гречка, рис, пшено, овес). Необходимо завести журнал учета частоты пульса. Зафиксируйте ее утром и через 3 часа после завтрака. Данные — в журнал. К концу недели вы получите определенный пульсовой график с некоторым учащением (8-16 ударов в минуту) после еды. Следующий шаг — раз в три дня добавляем один новый продукт. Точно так же фиксируем пульс. Если продукт — аллерген, то на третий день повышение частоты пульса составит 20-30 ударов и более. Стало быть, продукт для вас не подходит.

— Так что? Этот продукт невозможно потреблять?

— Ничего подобного. С помощью ЧРТ (частотно-резонансной терапии) за месяц-полтора мы делаем этот продукт вполне приемлемым.

— Но если ЧРТ у нас нет. Как быть в таком случае?

— Вот-вот, об этом я и хотел поговорить, ибо настало время подытожить борьбу с аллергией в виде общей схемы, согласно с ее стадиями.

Итак, нулевая стадия — зашлаковывания, предаллергии. Здесь наиболее эффективна чистка соединительной ткани.

1-я стадия — иммунологическая: соединения аллергена с антителом или лимфоцитом. Здесь используется исключение аллергенов из жизни: это и контакт с вдыхаемым воздухом, и попадание на кожу и слизистые, в пищу и в воду.

2-я стадия — патохимическая, или выделение медиаторов (провокаторов) аллергии — гистамина, серотонина, кининов. В этом случае используется прием антиаллергических, антигистаминных, антисеротониновых, антикининовых трав, гомеопатии и так далее. Официальная медицина в таких случаях использует димедрол, пипольфен, супрастин и другие препараты.

Наконец, третья стадия — патофизиологическая — развитие типичных аллергических реакций со свойственной им симптоматикой. Это развитие отеков, зуда, покраснений, болей, спазмов сосудов. По существу, здесь используется только симптоматическое лечение все теми же препаратами.

— А вы можете предложить что-то другое?

— Из этой схемы совершенно очевидно: чем раньше начато лечение, тем больший, более быстрый и эффективный результат достигается. На первое место я бы поставил все-таки лечебное голодание. Оно "работает" на всех стадиях аллергии. На нулевой стадии оно расшлаковывает, на первой — исключает доступ пищевых аллергенов, прежде всего белков. На второй - резко блокирует выделение медиаторов аллергии. На третьей — устраняет симптомы аллергии.

— Итак, голодание — универсальное противоаллергическое средство?

— В принципе, да. Оно, если только не противопоказано по каким-то причинам, помогает всегда. Но, к сожалению, после выхода из голодания, в восстановительный период, когда вновь начинается поступление аллергенов, симптомы возвращаются. Скажем, в России сейчас существует несколько клиник, где довольно успешно лечат астму голодом. Больные выписываются с хорошими результатами. Но стоит им лишь однажды нарушить гипоаллергенную диету — и все лечение насмарку.

— Стало быть, параллельно следует применять какие-то другие методы лечения, иметь их на худой конец в запасе?

— Совершенно верно. Но важно понять некоторые принципиальные позиции. Лучше всего начинать лечение с нулевой стадии. К сожалению, определить самостоятельно, да и с помощью врача, состояние предаллергии чрезвычайно сложно. Тут необходимы прозрение, интуиция, предчувствие. На практике же большинство аллергиков начинают лечение с третьей стадии, когда аллергия уже в разгаре. При этом надо учесть следующее: на сегодняшний день описано несколько сот болезней и синдромов соединительнотканной недостаточности. Она может быть двоякой природы: первичная — это когда человек от природы, по наследству от родителей получает предрасположенность к соединительнотканным болезням. Речь идет о язве желудка, предрасположенности к колиту, гастриту, грыже, хроническому аппендициту, опухолям молочных желез, щитовидки, матки, яичников и других органов, атеросклерозу, гипертонии. Все эти и многие другие недуги развиваются в так называемой строме — каркасе органов. Вспомните, как покупают на рынке

лошадь. Прежде оценку производят по внешним признакам: густая грива, хороший экстерьер, отличные зубы, неизношенные копыта. ...Вторичная же соединительнотканная недостаточность приобретается в процессе жизни. При различных интоксикациях, инфекциях. В этих случаях в первую очередь зашлаковывается и повреждается соединительная ткань. И начинать нужно с ее укрепления и чистки.

— Но при чем здесь аллергия?

— Дело в том, что в основе проявления всех болезней , приобретенных вторичной соединительнотканной недостаточностью, лежат аллергия и аутоаллергия. Оказывается, аллергия проявляется прежде всего там, где соединительная ткань наиболее слаба, где она наиболее чувствительна к аллергенам. Это могут быть суставы при ревматоидном полиартрите или миндалины при хронической ангине и так далее.

Приведу пример. Вы страдаете хронической ангиной. Это типичное поражение соединительной ткани — миндалин, кажущееся, кстати, весьма безобидным. Между тем постоянно всасывающиеся токсины микробов и аллергенов действуют раздражающе на соединительную ткань других органов. Отсюда возникают различные осложнения: лимфоденит, ревмокардит, полиартрит, арахноидит, диэнцефальный синдром, нарушение иммунитета и даже близорукость у детей. Последняя, например, связана с тем, что ослабевает соединительная ткань связок и мышц глаза, нарушается его аккомадация.

При неполном выздоровлении все эти органы — миндалины, сердце, суставы, глаза — остаются ущербными,развиваются хронические заболевания, а истинная причина их возникновения чаще всего не выяснена. Я сталкиваюсь с этим каждый день. Поэтому, когда ко мне приводят близорукого ребенка и просят помочь, то я советую прежде вылечить гайморит или тонзиллит. Это вызывает страшное удивление, граничащее' с возмущением: «Как возможно! У ребенка близорукость, а врач предлагает заняться горлом?!» Но все верно. Начинать лечение различных хронических очагов необходимо с лечения первичной инфекции.

— Но все-таки о чистке соединительной ткани?

— Она проводится клубникой, земляникой, абрикосами. Осуществляется это следующим образом.

1 день — 300 г соответствующих фруктов 3 раза в день;

2 день — 500 г 3 раза в день;

3 день — 750 г 3 раза в день;

4 день — 1 кг 3 раза в день;

5 день — 750 г 3 раза в день;

6 день — 500 г 3 раза в день;

7 день — 300 г 3 раза в день;

8 день — вы переходите на каши, овощи, фрукты. Мясо, рыбу и другие белковые продукты нужно исключить 2-3 недели.

— Неужели подобная диета может чем-то существенно помочь?

— Впервые, еще в 30-е годы, натуропат из Риги профессор Э. Вилке провела лечение сырой свежей клубникой себя и своих родственников. В течение недели они съедали до 15 кг свежей клубники Были получены поразительные результаты: исчезло малокровие, появился розовый цвет лица, прекратилось выпадение волос, но главное, нормализовался сон при хронической бессоннице и исчезли хронические циститы, гастриты и колит. После этого Вилке вылечила сотни больных и даже выпустила книгу на эту тему.

Используя опыт Вилке, я уже много лет применяю очищение более доступной черешней и в последнее время свежими абрикосами. Конечно, к концу лечения диета набивает оскомину. Но игра стоит свеч. При этом очень часто через 2-3 месяца приходится вновь принимать подобную диету. Случается, необходима она и в третий раз. Кстати, лучшая схема здесь длительное голодание, а затем описанная диета.

— Предвижу разочарование наших читателей. Далеко не все способны позволить себе роскошь умять за короткий срок гору клубники или черешни.А нельзя, например, брать клюкву, чернику, бруснику— российские, доступные всем ягоды?

— Увы, не знаю, не пробовал. Может, и можно... Нужно экспериментировать. Но лучше проверенный путь. Если нет указанных фруктов или денег на их покупку, попробуйте провести чистку печени и лимфы по методу, указанному в вестнике № 22 за 1997 год. Хоть и косвенный, но эффект будет.

«ЗОЖ»: Повторяем этот метод. Он достаточно прост, но требует определенной силы воли. Предварительно необходимо провести однодневное, а в идеальных случаях двухдневное сухое голодание, то есть без еды и питья. На следующий день в 8.30 утра выпить два стакана смеси. Настой № 1. Календула, хвощ, шалфей, тимьян — по одной чайной ложке на стакан кипятка, заварить, настаивать час или запарить на ночь, процедить.

Отвар № 2. Корни одуванчика — 1 столовая ложка опять-таки на стакан воды, кипятить в течение 15 минут, настоять час, процедить.

Выпить по стакану каждого напитка. Лечь на горячую грелку, подложенную под область селезенки, провести в таком положении 2-2,5 часа, под язык взять и рассосать кусочек прополиса с маленькую рубашечную пуговку. В течение дня выпить 0,5 литра зеленого чая. Кроме напитков, ничего не есть, однако желательно всеми способами стимулировать лимфо- и кровообращение. То есть сделать 10 тысяч шагов, побегать, покрутить педали велосипеда, поплавать.

— Кстати, читатели просят уточнить и сбор, стимулирующий работу коры надпочечников, из предыдущего 13-го (121-го) номера. Основной вопрос: почему так много берется сырья на 2 стакана кипятка. Не ошибка ли?

—Увы, ошибка. Дозировка идет в чайных ложках, а не в столовых.

Повторяю сбор в правильной прописи:

паслен (сладко-горький) — 1 ч.л.

трава фиалки трехцветной (полевой) — 1 ч. л.

цветки бузины черной — 2 ч. л.

трава хвоща полевого — 1 ч. л.

лист черной смородины (майский-июньский) — 2 ч. л.

корень солодки голой, измельченной в порошок — 1 ч. л.

шлемник обыкновенный — 1 ст. ложка.

В сбор добавляются 1-2 вида стимуляторов адаптагенов: корень аралии манчжурской 1 ч. л. или плоды лимонника китайского — 0,5 ч.л., или его побеги (веточки, корни, листья) — 1,5 ч. л., или трава заманихи — 1 ст. ложка, или корень родиолы розовой (золотой корень) — 1 ч. л., или маралий корень — 1 ч. л.

Все эти растения — адаптагены и потому взаимозаменяемы. Брать нужно 1-2 растения. Наконец, новым для многих окажется появление в этом блоке травы шлемника обыкновенного, растущего у каждого водоема.

Второе уточнение. Надо взять 1-1,5 столовых ложки смеси на стакан кипятка. Траву заварить, настоять, процедить. Корни кипятить 10-15 минут, настоять, процедить. Все смешать. Не бойтесь концентрации состава. Он должен быть крепким. Пить, повторяю, раз в день по 1/3 — 1/2 стакана рано утром (с 5 до 7 часов). В случае изжоги, повышения кровяного давления перенести прием сбора на более позднее время и через час после еды.

Анатолий КОРШУНОВ.

ИМЕЙТЕ В СЕБЕ СОЛЬ

«Соль — добрая вещь» (Евангелие от Марка, 9:50).

Заранее предупреждаю: все рассуждения этой статьи о роли поваренной соли при лечении рака относятся ТОЛЬКО к тем, кто лечится смесью подсолнечного масла с водкой. Но сначала — небольшое отступление.

У меня дома в лампаде перед иконами горит... подсолнечное рафинированное масло. И хорошо горит: не хуже обычно используемого для этой цели вазелинового: копоти не дает, блинами не пахнет. Обычно от подсолнечного масла спустя 2-3 часа фитиль «замасливается», и огонь гаснет. А у меня горит. Почему? Както мне рассказали, что в бедных монастырях добиваются хорошего горения дешевого подсолнечного масла в лампадах нехитрой обработкой фитиля: фитиль из простых ниток предварительно замачивается на сутки в крепком растворе обычной поваренной соли, а потом высушивается на открытом воздухе. И все — нет проблем. Помимо того, что подсолнечное масло в три раза дешевле вазелинового и намного доступнее, так еще и душе приятнее: все-таки, наверное, лучше возжигать Богу пищевой продукт, чем слабительное средство. (Не верите? Спросите в «Аптеке»).

А что такое горение? Это — быстрое окисление. Такое же горение, только неизмеримо более медленное, постоянно идет в живых клетках и называется окислительно-восстановительными реакциями. Думаю, что в истории с лампадой поваренная соль играет роль стабилизатора — нормализатора процесса окисления масла.

А теперь — несколько коротких соображений, наблюдений.

Первое. Рак мочевого пузыря лечится маслом с водкой лучше всех других видов рака, на любой стадии и очень быстро. Причем, если больной пьет много воды, лечение сильно замедляется. Думаю, причина — в соли: ведь вся излишняя соль (20-30 граммов в день), потребляемая человеком с пищей, обязательно выделится с мочой. То есть, получается, что опухоль, «погруженная» в слабосоленый раствор, излечивается быстрее, а если раствор (моча) стал менее соленым (у тех, кто много пьет жидкости, концентрация соли в моче, естественно, будет ниже), лечится дольше.

Второе. Известно, что «высыхание», обезвоживание онкобольных на 4-й стадии рака происходит и из-за того, что клетки теряют ионы натрия, а где натрий, там и вода. А взамен в клетки входят в излишнем количестве ионы кальция, чем нарушается нормальное течение химических реакций окисления.

Третье. В сильную жару смесь масла с водкой помогает хуже, чем в холодную погоду. И, думается, не столько из-за перегрева организма, вредного при раке, сколько из-за очень большой потери соли (ионов натрия) с потом и при обильном питье и с мочой.

Правило, известное давным-давно: чем больше человек в жару выпивает жидкости, тем больше он потеряет солей натрия с потом и мочой, и тем **меньше** воды оказывается в клетках!

То есть: **избыточное питье вызывает дефицит жидкости в клетках при избытке ее в сосудистом русле!**

Четвертое. Больная Тамара К., об успешном лечении которой мы уже говорили, которой: миеломная болезнь.

Пишет нам мать и 20-летней девочки из Сыктывкара, у которой очень серьезное онкологическое заболевание: «Начали лечение по методу Шевченко, и заведующая поликлиникой онкодиспансера с этим лечением согласилась, заметив, что в случае нужды приходите: и контрольные снимки сделаем, и все, что потребуется другое».

Мы не называем имена, точные адреса. Все это очень тяжелые случаи. Но надежда на благополучный исход есть и будем в нее верить. Главное для нас то, что от метода уже не отворачиваются врачи. И здесь бы нам хотелось, чтобы появилась обратная связь. Часто приходится читать: «Вопреки мнению врачей я начала...» Не нужно это «вопреки». Старайтесь выслушать врачей, в случае несогласия с ними убедить, доказать свою правоту, обратить в свою веру, в конце концов.

Вот любопытное письмо из Красноярска. У больной рак матки. Она пишет: «Поговорив в краевом онкологическом диспансере с очень квалифицированной медсестрой и прекрасным человеком по поводу лечения смесью водки с маслом, поняла, что врачи в него начинают верить. Сестра рассказала мне случай о больном из нашего города с раком почки 4-й стадии, уже практически списанном из рядов живых и отправленном на лечение по месту жительства, который стал принимать смесь, и все в онкодиспансере были удивлены, когда через 4 месяца увидели его совершенно здоровым». Нам бы очень хотелось получить письмо от этого бывшего больного. Автор письма сообщает, что, как ей кажется, его зовут Павел Карпович.

А вот письмо из Волгодонска, в некотором роде даже забавное, если бы за ним не стояла все та же злосчастная раковая опухоль.

МЫ НИЧЕГО НЕ ПРИДУМЫВАЕМ

Конечно, это ужасная тема. Ее не встретишь в красивых журналах на лощеной бумаге, изданных в Финляндии, Германии, Австрии или где-то еще в чужой стране. Ее не встретишь среди описаний жизни богемы, скандалов и скандальчиков, криминала, сплетен, рассказов о свободе выбора половой ориентации и так далее, и тому подобное. Эта тема глубоко упрятана. Браво: где-то открыли «хоспис» с легкой руки некоего благотворителя на 20-30 мест. Но сколько подобных «хосписов» необходимо в нашей стране, чтобы подобная тема не мозолила глаза и не портила настроение счастливым по причине отсутствия страха перед этой болезнью согражданам. Поэтому эта тема и пребывает в таких газетенках, как наша, да еще, может быть, в вестнике «Надежды», который издается на нищенские деньги в Алтайском крае.

Однако прогресс есть и у нас. И на днях мы пережили счастливый миг, когда в редакцию пришла женщина из Смоленска с поклонами и благодарностью, объяснив, что вылечила рак груди с метастазами, а сейчас идет из далекого монастыря, где молилась и благодарила Бога за избавление от болезни.

Но радость не только в этом. Похоже, что методика Шевченко пробивает брешь в душах обязанных следовать официальным методикам врачей. В «ЗОЖ» пишет женщина из Воронежа: «Лечиться по вашему методу посоветовал авторитетный врач-онколог с большим трудовым стажем».

«После прочтения книги «Рак: безнадежных больных нет» посоветовалась с лечащими врачами (они книгу прочитали тоже), и они дали мне добро, сказав, что в книге все обосновано. Они поддержат меня в лечении вашим методом и даже согласились наблюдать за ходом лечения». Это пишет нам из Коломны женщина, диагноз у

ции (№8 «ЗОЖ» за 98 г.), пила крайне **мало** жидкости: очень часто не более одного стакана в день. Ведь она 1,5 года была парализованной, плюс асцит (вода в брюшной полости). И чем бы ни пытался кто объяснять ее феноменальное воскрешение, очевидно: дефицит питья никак не ускорил развитие рака при лечении маслом с водкой. И наоборот, чем больше больные с плевритом или асцитом пьют жидкости, тем быстрее она будет у них опять накапливаться вокруг легких и в животе. Тамара же обошлась без «проколов» и «откачек», хотя асцит был около пяти литров.

Пятое, известный факт: поваренная соль препятствует размножению паразитов и микробов. Она — бактерицидное средство. А ведь раковая клетка есть самый что ни на есть опаснейший, активнейший паразит! (Не путать с «трихомонадной теорией» — ее я лично категорически не приемлю.)

Выводы. Все выше сказанное меня убеждает в том, что при лечении рака смесью масла и водки **нельзя** исключать соль из рациона, она должна в нем присутствовать в разумных пределах. То есть я против питания солеными огурцами и селедкой, поймите правильно, но **не против** добавления соли в яичницу, супы, каши, картошку, квашеную капусту и так далее.

И, наконец, мое объяснение истории с лампадой, вполне возможно, может быть отнесено и к процессу окисления подсолнечного масла в клетках организма, да и, скорее всего, не только масла. То есть что ионы натрия (напомню: молекула поваренной соли имеет 1 ион натрия и 1 ион хлора; именно хлор, кстати, дает антисептический, бактерицидный эффект) стабилизируют и нормализуют процессы окисления и восстановления. Если хотите — соль есть катализатор для нашего лечения (то есть ускоритель), и отказываться от ее употребления, я считаю, было бы неразумно.

И последнее соображение. Ранее я уже писал, что наша смесь задерживает воду в организме. То есть организм, чтобы лучше усвоить обрушившийся на него масляный поток, бережет соль, препятствует ее потере с мочой. Поэтому не советую пить много жидкости, а наоборот, советую пить меньше. Между прочим, соль также способствует (напрямую связывая с собой молекулы воды) задержке воды в организме. Говоря проще, я предлагаю бороться с обезвоживанием организма не постоянным вливанием в него все новых и новых порций жидкости извне, а путем бережного рационального использования того, что имеем. Ну, прямо, как надо было бы делать с Российским бюджетом. Но это уже не моя сфера деятельности...

Николай ШЕВЧЕНКО.

«ЗОЖ»: Возможно, для кого-то размышления Николая Викторовича покажутся сложноватыми или, более того, странными. То соль — «белый враг» человечества, то — друг, товарищ и брат. Где истина?

Она проста: в некоторых случаях бессолевая диета необходима, в некоторых — не имеет смысла. В случае онкозаболеваний она не имеет смысла, как минимум, а, как максимум, может оказаться и вредна. То-есть, если прежде мы настаивали на изгнании соли из рациона, то сегодня советуем этого не делать. Солите свою еду, как солили.

И последнее: все вышесказанное не означает, что онкобольным соль нужно употреблять в повышенном количестве — ложками, килограммами. Наверняка найдутся чудаки, которые решат, что опухоль можно как бы вроде засолить — подобно огурцам. Крайностей как раз и не надо. .. А тема вообще-то интересная.

Дочь больной пишет: «Сама я работаю в доме для престарелых, и у нас одна бабушка вылечилась по методу Шевченко, поправилась, да еще и замуж вышла». Бабушке бы и бросить нам письмишко по поводу своего излечения.

Вот, собственно, и все, друзья. А дальше письма, в которых мы ничего не придумываем. Единственное предупреждение: всегда настораживают бравурные строки. Имея дело с раком, никогда не считайте, что все позади. Никогда не отступайте от правил питания, режима жизни. Рак притаился, он ждет, когда вы дадите слабинку, чтобы вернуться. Поэтому ведите здоровый образ жизни. Это лучшая профилактика от рака.

НО ОНА ЖИВЕТ

Пишет вам соседка Галины Васильевны Ворониной из Великого Устюга. Эта женщина лечится по вашему методу. Сейчас не помню уже точно, как был записан ее диагноз, но по-моему с-ч (рак. — **Прим. ред.)** гортани, глотки и корня языка. Когда она начинала пить смесь водки с нерафинированным подсолнечным маслом, заболевание уже было запущено. В диагнозе значилось — II-III ст. с метастазами в близлежащие лимфоузлы.

И в области, и по месту жительства врачи от нее отвернулись: сочли безнадежной и отправили домой под наблюдение местного лор-врача... Теперь немного о себе, чтобы было понятно, почему пишу. У меня медицинское образование — работаю на «скорой помощи». По опыту знаю, что с таким диагнозом люди долго не живут, и это, разумеется, не только мое мнение.

Сначала Галина Васильевна показывалась лор-врачу, а потом перестала к нему обращаться. Где-то года полтора назад я спросила его, помнит ли он свою пациентку? Ответ был более чем красноречив: «А разве она еще жива?»

Она жива, хотя, по мнению специалистов, должна была умереть 2 года назад. Это удивительная женщина! Никогда и ни у кого не встречала я такой силы воли, духа, доброты к людям и желания жить. Я никогда не верила в шарлатанские, как я называю, методы лечения рака, кроме признанных официальной медициной. Я никогда не видела человека, излечившегося от онкологии с помощью знахарей, экстрасенсов, целителей и так далее. Если же о таких случаях рассказывали, то имели место ошибки в диагнозе. То есть излечивали что угодно, но не рак. Собственно, благодаря таким ошибкам и появлялись разговоры о каких-то нетрадиционных методах.

Да, я так думала! До случая с Галиной Васильевной. Приговоренная умереть 2 года назад, она тем не менее живет. И что самое невероятное — почти не испытывает проблем с глотанием пищи. Это поистине уникальный случай, и я никогда бы не поверила в него, если бы вся история Галины Васильевны не происходила на моих глазах.

Адрес: 162340. Вологодская обл. г. Великий Устюг, ул. Виноградова, д. 41, кв. 21. Ворошиной Н. А.

МАМА УЖЕ ВЫХОДИТ НА УЛИЦУ БОСИКОМ

Уважаемый Николай Викторович! Пишу вам во второй раз. Если помните, мы обращались к вам за помощью еще в ноябре 1997 года. Моей матери, Раисе Ивановне, 73 года. В марте 1996-го ей был поставлен диагноз: рак яичников 1У стадии с метастазами. Асцитная форма. Раковая интоксикация.

После 8 курсов химиотерапии мама была выписана домой как неизлечимая больная. Без слез на нее невозможно было смотреть. Огромный живот до-

(Окончание на 10-й стр.)

МАМА УЖЕ ВЫХОДИТ НА УЛИЦУ БОСИКОМ

(Окончание. Начало на 9-й стр.)

ходил почти до колен, отеки на спине, груди, лице, очень сильно отекали ноги.

В июле 1997 года она перестала выходить на улицу. Руки высохли совсем — кожа да кости, а по всему животу до самой груди пошли красные высыпания. Кроме того, ее мучил сильный кашель — «заходилась», случалось, на несколько минут. В октябре она почти уже не вставала.

Лечиться по вашему методу начала в январе 1998-го — 30 мл масла плюс 30 мл водки. Смесь переносила хорошо. Сейчас уже заканчивается 4-й цикл лечения. Какие сдвиги произошли за это время? Дневник мы, к сожалению, не вели — поэтому кое-что могла и забыть.

Самое первое, что мы заметили — стали блекнуть высыпания. При этом живот сильно чесался. Где-то на 2-м цикле высыпания стали шелушиться и отваливаться, а спустя некоторое время вообще перестали ее беспокоить — остались лишь едва заметные следы. Три раза в день она старалась выполнять упражнения Ниши — те, которые могла. Время от времени в разных местах тела она испытывала боли, которые проходили через несколько дней. Кроме того, она ежедневно принимала 2 таблетки фуросемида — иначе моча почти не отходила.

На втором курсе лечения мы заметили, что примерно в одно и то же время — где-то в 18 часов — у нее начинался сильный приступ кашля, который иногда длился до 30 минут, шла густая слюна. Это длилось целую декаду, может, и больше. Примерно в то же время по ночам у нее сильно болели ноги, так, что она даже не могла уснуть. А потом мы вдруг с удивлением обнаружили, что отеки с ног начали постепенно сходить. В настоящее время остались только на стопах. Сошли отеки также со спины, с шеи, с груди, живот как бы обмяк.

В настоящее время она ходит по дому, выполняет все несложные работы. Два раза уже выбиралась на улицу и ходила по земле босиком. Аппетит у нее нормальный. Запрещенных продуктов не ест.

Дочь Галина.
Владимирская обл.

«ЗОЖ»: Нет, Раиса Ивановна еще не вылечилась. Но, как видите, ощутимые улучшения в ее состоянии есть. Мы же позволили себе некоторый физиологизм в изложении письма, чтобы показать читателям, как это бывает. Правда, последнее вовсе не означает, что точно по тому же руслу болезнь пойдет и у другого человека. История Раисы Ивановны говорит лишь о том, что «И ТАК МОЖЕТ БЫТЬ». Но в любом случае надеяться на лучшее необходимо.

И ВСЕ РАВНО СПАСИБО

Благодарю вас и ваших коллег за разработанную методику лечения рака. Я вам писала в июле 1997, получила письмо с рекомендациями, по которым мой папа лечился до 5 апреля 1998 года. В этот день он умер. У него был рак прямой кишки с метастазами в легкое. За время лечения (9 месяцев) он не облучался, не лежал в больнице, не принимал никаких препаратов. Временами испытывал боль в животе, иногда сильную, от которой страдал. Но это только временами. И она проходила. Когда он пил ваше лекарство, то хорошо спал, и за все время болезни ему не потребовалось ни одного укола наркотиков. Мы не дергали врачей и не дергались сами. Умер он от большой слабости и сердечной недостаточности (у него долгое время была аритмия и «плохое» сердце). Произошло все как-то сразу за 10 дней. Он лег в постель и уже не вставал. Но он не мучился. Думаю, будь у него хорошее сердце, он мог бы лечиться и дальше. Мы очень в вас верили и верим. Вы нам помогли. Все врачи удивлялись, что он не страдал с такой болезнью, как многие больные с таким же диагнозом.

БЕРЕЗКИНА.
Москва.

«ЗОЖ»: Наверное, не стоило бы публиковать это письмо. Оно полно печали, но иногда приходят и такие. И мы ничего не придумываем. На сегодняшний день нет 100-процентного метода избавления от рака, но метод Шевченко — смесь водки с маслом — если уж не вылечивает полностью, то позволяет продлить жизнь или, на худой конец, умереть без сумасшедших болей и мучений. Что тут поделаешь — это жизнь. И правда всегда лучше лжи.

БЛАГОДАРЮ ЗА ЖИЗНЬ

Пишет вам Овсянникова Надежда Николаевна уже третье письмо. Коротко о себе. 43 года. В августе 1996-го был поставлен диагноз: рак шейки матки 3-й степени. В сентябре облучение в областной больнице в Балашихе, в январе 97-го — курс химиотерапии, а в марте того же года — новый диагноз — рак 4-й степени с метастазами. Врачи сообщили сестре, что нет никакой надежды и я проживу не больше двух недель.

Сестра привезла мне в больницу журнал с вашим методом лечения. За ночь я его прочитала, и у меня появилась надежда. Утром сказала родственникам, чтобы забрали из больницы домой, и через день приступила к лечению. Было все: и боли, и потеря веса на 32 кг. Но это уже позади. Теперь я пролечилась 7 курсов, состояние прекрасное. Анализы хорошие. Слава Богу! Но лечение пока решила продолжать. 30+30+ люстра Чижевского в дни отдыха. Благодарю за жизнь и храни вас Господь.

Электросталь.

ПО НОВЫМ АДРЕСАМ

Операция «ДЕКОП» продолжается

В 8-м номере вестника (116-м за 1998 год) мы опубликовали письмо Владимира Павловича Кузнецова «Признание сабельника еще впереди». Сабельник болотный он и есть декоп. Одно из лучших средств для лечения разного рода артритов, в том числе и полиартрита.

Так вот, со времени той самой публикации начался какой-то обвал. Все читатели как сумасшедшие гонялись за этим сабельником и напрягали нашего дражайшего Виктора Александровича Тулакина из поселка Торфяной Кировской области (ул. Юбилейная, д. 30, кв. 15, индекс 661330) с просьбами выслать вершки и корешки, а тут объявилась тьма жаждущих вышеозначенный сабельник распространять среди населения. Мы дали несколько адресов в предыдущих номерах. Сегодня еще несколько:

152620, Углич, Ярославская обл., Ярославское шоссе, д. 7-а, кв. 38. Куликовой Зинаиде Ермолаевне.

194021, Санкт-Петербург. До востребования. Горбатовскому А.В.

456306, Миасс-6, Челябинской обл, ул. Готвальда, д. 46, кв. 67. Черновой Галине Ивановне.

Так что вы, дражайшие читатели, нуждающиеся в декопе, ищите регионы, откуда прислать вам декоп будет поближе и подешевле. И — вперед.

А теперь давайте-ка послушаем рассказ о декопе Галины Степановны Павловой со станции Кулунда **(индекс 658900, ул. Мира, д. 12, кв. 1):**

«Эту траву заваривали в кофейнике и пили каждый день мои дедушка и бабушка. В детстве мы, дети, приходя к ним, тоже пили этот чай. Прошло много лет, прежде чем мы вернулись к этой травке. До сих пор, если есть возможность поехать в родные края, я всегда заготавливаю декоп для себя и своих знакомых. Всем он очень помогает. Расскажу такой случай. Лет восемь назад я ехала на поезде из командировки в Барнаул. В купе буквально на носилках занесли огромного мужчину. Он стонал и обливался потом. Когда поезд тронулся, мужчина немного успокоился, и я спросила, что с ним.

Выяснилось, что у него остеохондроз, и из-за этого он получил вторую группу инвалидности и костыли.

Я рассказала ему о декопе. Про то, что дома у меня стоит полбутылки настойки и он, если верит в эту траву, может прислать за ней своих родственников, знакомых. Буквально на следующий день приехал сын этого мужчины. Я отдала ему настойку, траву, рассказала, как готовить и употреблять. Спустя недели две кто-то упорно стучал в мое окно на веранде. Сначала вышел муж, потом позвал меня. Смотрю, стоит мужчина в белой нарядной рубашке и с ним женщина. Тут-то я и узнала своего инвалида. Он хотя и улыбался сквозь слезы, но приехал сам на машине доказать, что стал выздоравливать и даже поднял ведро с водой.

Я дала ему еще травы и он с год не приезжал. Потом как-то приехал снова за травой, но уже для своего друга. Сам он выздоровел. Он, если не ошибаюсь, сказал, что работает на станции Петухи в Алтайском крае зоотехником. Так что трава очень хорошая. Заготавливать ее впрок есть прямой смысл. Ну, а если кому-то нужно, я, наверное, смогу выслать».

Тут у нас с псориазом такая ситуация: только мы начали издавать вестник «ЗОЖ», как сейчас же пошли письма о псориазе: «Помогите!», «Спасите!» и так далее. Мы пытались и спасти, и помочь, но каковы были результаты, увы, неизвестно. Во всяком случае, мы не получили ни одного письма, в котором говорилось бы о том, что некто, пользуясь опубликованными рецептами, избавился от этого не смертельного, но весьма неприятного заболевания. Впрочем, вполне возможно, что излечившиеся или, точнее, получившие облегчение были, но счастливчики хранят молчание, чем усугубляют участь других «болящих». Справедливости ради следует заметить, что одно письмо все же было: человек лечит рак по методу Шевченко смесью водки с нерафинированным подсолнечным маслом, но вылечил таким образом пока только псориаз.

В связи с вышеизложенным — позволим себе такой бюрократический заход—мы решили предпринять, так сказать, массированное наступление на псориаз. Но давайте при этом договоримся: больше в течение оставшегося года о псориазе ни строчки! В конце концов место в вестнике не казенное.

ПРОВЕРЕНО, МИН НЕТ!

«Познакомилась с вашей газетой совсем недавно, — пишет в № 11(119) «ЗОЖ» читательница из Белгородской области Татьяна Петровна Кравченко. — И появилась надежда, что смогу помочь своему сыну. У него псориаз. Куда мы только не обращались — толку никакого. Может, кто-то...»

Не кто-то, а вы сами, уважаемая Татьяна Петровна, со своим сыном, ведя здоровый образ жизни, победите недуг. Но при этом, прежде чем опробовать рецепты или рекомендации «больных со стажем», желательно, если есть возможность, посоветоваться с лечащим врачом.

Прежде всего определите, какой тип псориаза у вашего сына. Зимний, летний или, как говорят дерматологи, всесезонный, когда обострение возможно в любое время года. Обострению способствуют сопутствующие заболевания. Частая причина обострения — сильные волнения. Не надо нервничать по пустякам. Необходимо сдерживаться. Соблюдать режим дня, совершать вечерние прогулки, нормализовать сон.

У больных псориазом не только во время обострения, но и в период ремиссии, когда отсутствуют типичные высыпания, нарушены обменные процессы в коже, изменен углеводный и жировой обмен.

Необходимо соблюдать диету: исключить из рациона жирное, сладкое, острое. Отдавать предпочтение овощным блюдам.

По определению Нормана В. Уоркера: «псориаз — не что иное, как группа или колония бактерий, питающихся отходами и токсинами организма, пытающихся выйти из него через кожу, создавая раздражения, ибо организм не в состоянии уже очиститься от ядов и шлаков через основные органы выделения. Тут на помощь приходит самый большой орган выделения — кожа и ее поры».

Уменьшить количество ядов и шлаков в организме поможет употребление в большом количестве сырых овощей, таких как латук, шпинат, морковь, репа.

А еще лучше ежедневно принимать сок по предлагаемым рецептам:

1. Морковь — 10 частей, шпинат — 6 частей;

2. Морковь — 10 частей, свекла — 3 части, огурцы — 3 части.

При лечении псориаза и других кожных болезней не инфекционного происхождения хорошие результаты дает масло и сок облепихи крушиновидной. В последние годы к этой культуре повысился интерес медиков и фармацевтов.

Облепиховое масло продается в аптеках, но можно его получить, довольно высокого качества, и в домашних условиях попутно с извлечением из ягод облепихового сока. Масло после фильтрации сока и расфасовки всплывает на поверхность жидкости, осторожно собирается и расфасовывается по темным пузыречкам. Хранить в холодном, затемненном месте.

Полезен всем чай с листьями облепихи. Листья собирают в июне-августе, сушат в проветриваемом помещении. При заварке перемешивают с 1/3 листового чая. Заваривают по вкусу.

Таким образом, диетой, употреблением сырых овощей и соков вы уменьшили выделение шлаков и ядов из организма. Теперь приступайте к борьбе с микробами, питающимися этими выделениями. Тут неоценимую услугу окажет спиртовая вытяжка прополиса — продукта пчеловодства.

1/3 емкости заполните прополисом, 2/3, или оставшуюся часть, залейте спиртом или хорошим одеколоном. При частом помешивании дня через три вытяжка готова. Высыпания, бляшки промываются стерильным марлевым тампоном и смазываются затем облепиховым маслом. Этим способом, кстати, лечатся грибковые заболевания, фурункулы, чесотка, экзема.

Недостаточным знанием медиками точной причины возникновения заболевания, а также факторов, вызывающих ее обострение, и объясняются трудности лечения псориаза.

Впрочем, когда еще доценты с кандидатами доберутся до сути... Больным тем временем надо лечиться, жить. Пока ученые расставляют все точки над «i», иные из пациентов напишут труды, под стать диссертациям, ибо, изучая свою болезнь, познаешь, совершенствуешь самого себя. И все-таки, что хорошо для одного, не обязательно должно быть распрекрасно для другого. Тем не менее лично я описанным методом излечил псориаз. Проверено! Мин нет! Желаю успехов в лечении. А через газету отвечаю потому, что уверен, статья поможет и другим приверженцам ЗОЖ.

В. КЛЕМЕНЧУК.

Адрес: 157930, г.Кострома, ГКСХА, Караваево, Академгородок, д. 9, кв. 4. Тел. 661-783.

КЛЕМЕНЧУКУ Валентину Григорьевичу.

ЖИЛ-БЫЛ ЦЕЛИТЕЛЬ

Официальная медицина и по сей день считает, что псориаз не лечится. Между тем жил-был человек, который этого не знал и, наверное, поэтому открыл способ лечения псориаза. Человек этот — гениальный целитель, целитель от Бога — Михаил Васильевич Голюк. Говорят, был он жадноват, брал с пациентов немалые деньги. Но лечил! И не только псориаз, но и рак. Мы предполагаем рассказать о Голюке в одном из ближайших номеров более подробно.

А пока о псориазе.

Самое удивительное состоит в том, что Голюк работал в те времена, когда народная медицина, а вместе с ней разные там лекари и целители подвергались жесточайшим гонениям. Еще более удивительно то, что Голюк, не имея медицинского образования, официально оформил свой метод лечения как изобретение и получил на него авторское свидетельство № 917839 с датой заявления 23. 03. 73.

Впрочем, ближе к делу. Способ лечения заключался в применении двух вариантов мази, а также настоек аралии манчжурской и элеутерококка.

(Окончание на стр. 12)

(Окончание. Начало на стр. 11)

Мазь № 1. Содержание в процентах:

яичный белок свежий	6-5
мед пчелиный цветочный	3-3,2
крем детский	0,8-1
солидол медицинский	остальное

Мазь №2. Содержание в процентах:

яичный белок свежий	5,5-5,5
мед пчелиный цветочный	2,0-2,5
крем детский	1,5-2,0
порошок травы чистотела	1,0-1,3
солидол медицинский	ост.

Способ лечения осуществляют следующим образом.

В течение всей первой стадии лечения два раза в сутки на высыпания наносят тонким слоем мазь №1 , состоящую из свежего яичного белка, цветочного меда, солидола и детского крема, и тщательно втирают. Кроме того, через 10 дней после начала втираний и в течение последующих 30-40 дней внутрь принимают настойку аралии манчжурской по 30-40 капель, три раза в день за полчаса до еды. Если первая стадия лечения не заканчивается в один цикл приема настойки аралии, по окончании цикла прием настойки прекращают на две недели, после чего цикл повторяют.

Через некоторое время после начала лечения чешуйки сходят. Кроме того, в большинстве случаев на очищенной и здоровой коже выступает гнойничковая сыпь, возникает зуд. С этого момента омывают кожу кипяченой водой и вытирают насухо, причем непосредственно за 5-10 мин. перед очередным втиранием мази 2-3 раза в неделю моются с мылом. Постепенно гнойнички исчезают, а зуд прекращается.

После такого очищения кожи на местах, где были бляшки, она становится темно-синей, а затем постепенно приобретает здоровый вид. В это время мазь №1 заменяют мазью №2.

Эту мазь втирают так же, как мазь №1, до окончания лечения, а прием настойки аралии прекращают. После двухнедельного перерыва начинают принимать экстракт элеутерококка по чайной ложке 3 раза в день за полчаса до еды, причем в первые 10 дней принимают по полдозы. Цикл приема — месяц, затем делают перерыв в течение двух недель, при необходимости цикл повторяют. Повторный цикл начинают с полной дозы. Для лечения детей применяют элеутерококк на воде.

При лечении псориаза соблюдают диету и режим. Из питания исключают яйца, жирное мясо и острую пищу. Необходима разнообразная пища и обилие витаминов растительного происхождения.

Лечение не следует начинать в период обострения болезни.

Полное излечение от псориаза в зависимости от давности болезни наступает через 2-4 месяца с момента начала процедур.

«ЗОЖ»:Кое-какие пояснения к рецепту, наверное, следует сделать. «Яичный белок свежий» означает белок яйца, снесенного курицей, оплодотворенной петухом. Чем меньше такое яйцо пролежало, тем лучше. И не спрашивайте нас, где взять «солидол медицинский» — ищите в аптеках. Очень может быть, что годится и хорошо очищенный деготь. Посоветуйтесь с аптекарем. Вот, собственно, и все. Учтите, что лечение долгое, требует терпения, но очень результативное. И давайте на этом о псориазе забудем. Хотя бы до следующего года.

ОТ ЛИМФОЛЕЙКОЗА

Полтора года нахожусь на учете у гематолога с диагнозом: лимфолейкоз. Поначалу лечилась травами по методу Бройса, а в декабре прошлого года связалась с больными лимфолейкозом, и один мужчина дал мне рецепт, благодаря которому лично он вылечился — его сняли с учета. Рецепт простой, и я ухватилась за него, как за соломинку.

1. Натереть на мелкой терке по 330 граммов свеклы и моркови.

2. Натереть на мелкой терке редьку — 130 граммов и столько же — по 130 граммов — взять меда и водки.

Все смешать, перелив в литровую банку. Банку поставить в холодильник на 10 дней и время от времени встряхивать. Процедить. Принимать после еды по 1 столовой ложке — взрослым, по 1/2 столовой ложки — детям.

Пока смесь 10 дней готовится, попейте настой корней девясила за 30 минут до еды, а после того, как пропьете снадобье, в течение 10 дней попейте чабрец.

При лейкемии 3 раза в день перед едой принимайте сироп алоэ или из ягод бузины (на 1/2 стакана сока 1 столовую ложку меда). Пить по 1 столовой ложке сиропа, а спустя 10 минут выпить чашку отвара из трав: взять в равных пропорциях репяшка обыкновенного, герани, толокнянки, календулы, спорыша, зверобоя, ромашки, мяты перечной. 4 столовые ложки этой смеси варить в 1 литре кипящей воды 20 минут на слабом огне. Хранить в холодильнике, пить с медом.

Адрес: 413121, Саратовская обл., г. Энгельс-21, ул. Полтавская, д. 5-б, кв. 64. Кравченко Тамаре Михайловне.

РЕЗУЛЬТАТ ПРЕВЗОШЕЛ ОЖИДАНИЯ

В 20-м вестнике «ЗОЖ» за 1997 год Нина Николаевна Жукова из Москвы просила совета, как избавиться от демодекоза — поражения век. У меня несколько лет назад было такое же заболевание. Одна моя приятельница посоветовала промывать веки уриной. А потом я и сама вычитала это в книге Г. Малахова. Результаты превзошли мои ожидания.

Адрес: 396310, Воронежская обл., с. Новая Усмань, ул. Юбилейная, д. 14, кв. 14. Медведевой А.Я.

ПРО КАМФОРНЫЙ СПИРТ И СОЖЖЕННЫЙ ГАЗЕТНЫЙ КУЛЕК

Стала выписывать вестник недавно, но уже некоторые рецепты взяла на вооружение. Сейчас бы хотела поделиться с вами своим опытом.

В 25 лет у меня заболели суставы рук. Дошло до того, что я не могла вдеть нитку в иголку. Как-то стояла в аптеке в очереди — заказывала сыну очки — и услышала разговор женщины с мужчиной. У женщины я обратила внимание на согнутые пальцы на руке. У женщины был артрит. Она рассказывала, что долго лечилась в больницах, ничего ей не помогало. И вот кто-то посоветовал натираться камфорным спиртом...

Разговор запал мне в душу. Я все собиралась в больницу. Но двое маленьких детей и дела по дому заставляли откладывать визит. А тут все так просто. Камфорный спирт свободно продавался, да и сейчас продается в аптеках. В то время он вообще стоил копейки.

Я купила по дороге домой камфорный спирт и целый месяц лечилась. Наливала в ладонь и втирала в больные места досуха. Потом надевала шерстяные перчатки.

Через месяц — а делала я это ежедневно — все у меня прошло, и до сих пор — сейчас мне уже 56 — болезнь не возвращалась.

Но вот недавно снова почувствовала знакомую боль в суставах рук, заболело еще и левое колено. Закупила камфорный спирт и начала лечиться.

Боль в руках быстро прошла, а вот колено еще беспокоит. Три-четыре раза в день натираю больные места спиртом, потом обязательно завязываю колено старой пуховой шалью или шерстяным платком. Самое главное, конечно, надо набраться терпения.

Знаю еще один рецепт — как лечить лишай. У моей дочери появилось на щеке круглое белое пятно. Пошла к врачу, сказали: лишай. Лечили ее целый месяц — йодом, еще чем-то, но никакого сдвига.

Одна женщина, дай ей Бог здоровья, посоветовала сделать следующее. Взять газету, свернуть ее в кулек, дно обрезать, чтобы кулек можно было поставить на тарелку. С верхушки его поджечь. Кулек горит, дым остается внутри его, а на тарелке образуется желтый налет. Два раза я помазала этим налетом пятно — и его как рукой сняло.

Так что это мой испробованный собственный опыт. Пробуйте, кому надо. Буду рада, если поможет.

Адрес: 301670, Тульская обл., Новомосковск, ул. Бережного, д. 11/42, кв. 7. Барановой М.В.

КОЛЮЧИЙ ВРАЧ — ЧЕРТОПОЛОХ

В вестнике № 9 (117) за этот год было опубликовано мое письмо «Колючки от астмы», в котором я сообщала очень действенный рецепт от этого заболевания — с синеголовником плосколистным. Письма ко мне идут до сих пор. Люди спрашивают: как выглядит это растение, просят прислать образец. Не все вкладывают чистые конверты. А у меня нет средств покупать их — пенсию платят нерегулярно. Но тем, кто прислал конверты, ответила всем, кто не прислал — половине. А в письма вкладывала веточку синеголовника плосколистного.

На днях поговорила с работницей почты и расстроилась. Она сказала, что письма с вложенными веточками синеголовника могут порвать машины, которые обрабатывают конверты. Но я знаю, что многие ищут эту траву, и потому прошу поместить рисунок синеголовника в вестнике.

Адрес: 442860, Сердобск, Пензенской области, ул. Ленина, д. 152, кв. 18. Желтовой Валентине Александровне.

«ЗОЖ»: Выполняем просьбу. Вот так выглядит синеголовник плосколистный. В народе это растение известно, как чертополох. И скорее всего многие встречали его — он растет на заливных лугах, в долинах рек, на влажной песчаной почве.

Мы же повторяем рецепт Валентины Александровны с чертополохом, то бишь синеголовником плосколистным. 2-3 кустика растения мелко порезать, залить двумя стаканами воды, поставить на огонь. 5-7 минут прокипятить. Затем убрать с огня и настоять. Пить, как воду, когда захочется — холодным, теплым, горячим. Последним — лучше натощак.

От себя добавим: если вы обращаетесь к кому-то с просьбой и ждете письменного ответа, не забывайте вкладывать в письмо чистый конверт. Наши читатели — люди небогатые.

КАК Я ИЗБАВИЛАСЬ ОТ РОДИМОГО ПЯТНА

Два года выписываю вашу газету и все номера подшиваю. Подшивка теперь ходит по рукам, а я стала и пропагандистом вестника, и консультантом по вопросам оздоровления.

Мне 58 лет. Я уже писала в вестник, предлагала выслать желающим семена болиголова бесплатно. И сейчас готова это сделать. Так что пишите, только вкладывайте конверт с обратным адресом.

А сейчас хотела бы поделиться одним хорошим рецептом. Когда вижу на улице людей с большими красными родимыми пятнами на лице, особенно женщин и девочек, мне становится их ужасно жалко. Я ведь знаю, как от этих пятен избавиться. Я тоже родилась с таким пятном на пол-лица. Мама, когда увидела меня, сказала: «Несчастный ребенок». Не знаю точно, кто ей посоветовал, но от родимого пятна она меня все же избавила. Мы жили тогда в деревне, в собственном доме. Было свое хозяйство, корова. Так вот, когда корова отелится, нужно местом, которое выходит после отела — оно кровяное, слизистое — натереть родимое пятно. Мама говорила, что она мне все лицо обмазала этим местом. Сделала это несколько раз, а потом место закопала в землю. Пятно стало бледнеть, а потом и вовсе исчезло.

Когда у меня родилась дочь, у нее на веке тоже было небольшое родимое пятно. Мама моя и ее от этого пятна избавила.

В детском саду, куда я водила дочь, у одной девочки над бровью росла шишка. Помню, врачи вроде бы установили, что опухоль злокачественная. Предложили операцию. Мама и бабушка той девочки обливались слезами. А моя мама посоветовала им натереть шишку коровьим местом. И представьте себе, шишка стала рассасываться, а вскоре исчезла совсем. Буду рада, если мои рецепты кому-то пригодятся.

Адрес: 680015, Хабаровск, ул. Вологодская, д. 30, кв.17. Пономаренко Нелли Васильевне.

ДЫШИТЕ ПО ФРОЛОВУ ПРОЖИВЕТЕ ДОЛЬШЕ

ТДИ-01 — ЭТО ТО, ЧТО НАДО

Сегодня у нас нет времени и места на все «корки» и долго расхваливать эндогенное дыхание. Поэтому обратимся лишь к письмам, которые ежедневно приходят в «ЗОЖ».

Мне 70. Вот уже полтора месяца, как занимаюсь на тренажере ТДИ-01 каждый день по 30 минут. Дыхательный акт в начале занятий был 3-5 секунд, сейчас — 20. Чего добилась?

Снизилось артериальное давление с 230/120 до 180/105. Стала пить меньше лекарств, нормализовался сон. Теперь засыпаю быстро и сплю спокойно.

Адрес: 452620, Башкортостан, г. Октябрьский, 35-й микрорайон, д. 33, кв. 54. Красноперовой Нине Петровне.

«ЗОЖ»: Нина Петровна задала Фролову несколько вопросов. Мы передали ему письмо для ответа.

***

С 1973 года страдал хроническим бронхитом, ежедневно кашлял. Последние несколько лет страдал еще и от бессонницы, часто снились кошмарные сны. Уже долгое время болею хроническим простатитом. Лечился в санаториях и больницах, но получал лишь кратковременное облегчение. На тренажере Фролова начал заниматься 5 февраля 1998 года. Через неделю совсем перестал кашлять. Еще через неделю полностью избавился от бессонницы. К концу первого месяца прекратились боли в предстательной железе и все проявления, сопутствующие хроническому простатиту. Летом я занимался ежедневно два раза в день по 30 минут. Второй месяц чувствую себя полностью здоровым человеком.

Адрес: Новосибирск, ул. Котовского, д. 50, кв. 156. Красношапке Анатолию Ивановичу.

Приобрести тренажер очень просто. Москвичи могут сделать это по адресу: Армянский пер., д. 13 (проезд до станции метро «Китай-город», выход на Маросейку), телефон для справок: 924-56-32.

Для иногородних. Переводы высылайте по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., 8. Фролову Владимиру Федоровичу. Фамилию и инициалы получателя указывайте обязательно.

Наложенным платежом тренажер не высылается.

Цена на ТДИ-01 88 рублей, а при почтовой отправке — 110 рублей. Изыскана возможность предоставить пенсионерам скидку — 8 рублей с каждого тренажера.

ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ ДЛЯ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ

Долгая жизнь извечно оставалась едва ли не главной мечтой человечества, предметом его забот, поиском врачевателей, алхимиков, ученых. Увы, и в наше время, хотя минули тысячелетия, вожделенная мечта не приблизилась ощутимо к идеалу, а кое-где, в том числе и в России, даже отдалилась. Похоже, жизнь наша запрограммирована на 120 —140 лет, но многие не одолевают и половины этого «расстояния». А коли и одолевают, то с грузом изнуряющих болезней...

Как изменить ситуацию? Какие шаги следует предпринять, чтобы жить долго и без болезней? Послушаем, что говорят по этому поводу американские специалисты.

Хорошая наследственность в вопросе долголетия и здоровья играет немалую роль. Однако родителей, как говорится, не выбирают. Это во-первых, а во-вторых, многие факторы зависят непосредственно от вашей сознательности и упорства.

•Мышечная масса. Мы утрачиваем около шести с половиной фунтов мышечной массы в год (1 фунт равен 3,33 г), причем этот процесс ускоряется после 45 лет. Без физических упражнений общая мышечная масса уменьшается на 22 процента у женщин и на 23 — у мужчин. Физические упражнения должны стать частью вашей жизни!

•Сила. Мышцы женщин достигают апогея развития к 30 годам. Далее физическая сила постепенно утрачивается, причем этот процесс ускоряется после менопаузы. Физические упражнения, в том числе силовые, необходимы с юности до преклонного возраста.

•Калории. В возрасте 70 лет для поддержания веса тела требуется употреблять на 500 калорий в день меньше. Питайтесь правильно!

•Жировые отложения. И мужчины, и женщины с годами прибавляют в весе. В среднем в организме 65-летней женщины, ведущей сидячий образ жизни, жира на 18 процентов больше, чем у 25-летней, причем большая часть жировых отложений скапливается в области живота, бедер и ягодиц. Физические упражнения помогают преобразовать жировую ткань в мышечную. 45 минут умеренных занятий каждый день нормализуют ваш жировой обмен.

•Кровяное давление. У представителей обоих полов кровяное давление повышается с годами, причем у мужчин этот процесс начинается раньше. Чтобы бороться с гипертонией, необходимо движение и уменьшение количества соли в рационе.

•Толерантность к сахару. Многие случаи диабета в зрелом возрасте связаны с избыточным весом и потерей мышечной массы. Необходимы физические упражнения и диета, богатая овощами и фруктами.

•Холестерол. «Плохой» холестерол увеличивает риск сердечных заболеваний. Бороться с ним помогают подвижный образ жизни, диета, богатая клетчаткой и ненасыщенными жирами, которые содержатся в оливковом масле и рыбьем жире.

•Температура. Способность регулировать температуру тела уменьшается с возрастом. Поэтому пожилые люди часто страдают гипотермией. Этому процессу помогают противостоять регулярные физические упражнения и правильный режим питания.

•Мышечная масса. Кости утрачивают минеральные вещества и становятся слабее как у мужчин, так и у женщин. У женщин этот процесс ускоряется менопаузой и нередко приводит к остеопорозу. Чтобы не допустить этого, необходимы упражнения. Лучшие из них — работа с тяжестями. Заниматься с гантелями и на тренажерах возможно в любом возрасте. Показан также прием кальция.

•Дыхательная функция. Эффективное использование организмом кислорода уменьшается на 30—40 процентов к 45-летнему рубежу, вызывая одышку и ослабление сердца. Полезны упражнения по аэробике, а также плавание, ходьба и бег трусцой не менее 20 минут в день.

«ЗОЖ»: Надеемся, вы заметили одну весьма важную деталь: в 9 из 10 пунктов проблемы продления жизни и укрепления здоровья связаны с физическими упражнениями. То есть позиция «Движение для здоровья» представляется авторам «способов» даже более важной, нежели «оздоровление пищей». Кстати, так оно, наверное, и есть на самом деле.

Хотите прожить дольше — больше двигайтесь, приобщайтесь к простейшим аэробным упражнениям, в первую очередь — к ходьбе. И не забывайте о занятиях с тяжестями. В последнее время тезис «это для молодых» подвергается серьезнейшей корректировке в сторону увеличения возрастных границ. За гантели и прочие приспособления для силовых упражнений берутся даже 80-летние. И не только мужчины, но и женщины.

Живите дольше!

Елена ПЕЧЕРСКАЯ.

Россиянка, проживающая на Украине, 41 год, познакомится для создания семьи с мужчиной, согласным на переезд в Зауралье, Алтай, Сибирь и живущим по принципам ЗОЖ.

Адрес: 329436, Украина, Николаевская обл., Снигиревский р-н, с. Елизаветовка, Терещенко Надежде Ивановне.

ххх

Надеюсь на встречу с мужчиной не старше 50 лет, порядочным, трудолюбивым, спокойным, для создания крепкой семьи.

Мне 43 года. Рост 156 см, полная, люблю домашний уют, работу на огороде, выращиваю цветы. Есть три дочери, двое пока живут со мной, старшая — отдельно. Деньгами не избалованы.

Адрес: 613013, Кировская обл., К.-Чепецкий р-н, п. Радужный. До востребования, п/п V1-ИР № 645570.

ххх

Вдова, 32 года. Рост 168 см, русская. Есть два сына — 10 и 8 лет. Познакомлюсь с одиноким мужчиной до 45 лет.

Адрес: 420080, Татарстан, Казань, п/п XIV-КБ, № 624249.

ххх

Познакомлюсь с мужчиной 55-65 лет с жильем, который любит природу, ведет здоровый образ жизни, Мне 59/165/60. Подробности письмом.

Адрес: 350062,Краснодар, до востребования, п/п № 629341.

ххх

Пенсионерка 58 лет. Живу в поселке городского типа. Жильем обеспечена. Рост 157 см. Вес 60 кг. Вдова. Человек жизнерадостный. Трудоспособная. Хотела бы встретить человека, с которым можно было бы прожить оставшуюся жизнь. Людей несерьезных и судимых прошу не беспокоить.

Адрес: 612140, Кировская обл., п. Дерновское. До востребования. Холменских Елизавете Ивановне.

ххх

Хотела бы, чтобы откликнулся на мое письмо мужчина моего возраста, одинокий и свободный. Мне 43/165/60. Телец. Русская. Живу с дочерью.

Адрес: 614070, а/я 2656 «Т».

ххх

Симпатичная русская женщина 57 лет , 158/70, одинокая, с добрым сердцем и мягким характером, чуткая, внимательная, с высшим образованием, познакомится с порядочным интеллигентным мужчиной для создания семьи. Отвечу на содержательное письмо с фотографией.

Адрес: 368300, Дагестан, г. Каспийск, а/я 51.

ххх

Мне 68. Вдова. Хотела бы познакомиться с мужчиной моего возраста, порядочным, живущим по принципам ЗОЖ.

Люблю природу и животных. Согласна на переезд в село, где есть река, пчелы, сад, огород.

Характер у меня спокойный. Рост 168 см.

Адрес: 392000, Тамбов, Главпочтамт, п/д № 760628.

ххх

Козерог. 49/158/70. Жильем обеспечена. Работаю. Познакомлюсь с мужчиной в возрасте 45-58 лет. Люблю рыбалку, собирать ягоды, грибы, травы.

Адрес: 423520, Татарстан, г.Заинск, а/я 27"А».

ххх

Хотелось бы встретить доброго, порядочного, внимательного мужчину без вредных привычек.

Мне 39. Люблю домашний уют, порядок, люблю готовить обеды, рукодельничать, интересы разносторонние, воспитываю 8-летнюю дочь.

Адрес: 663131, Красноярский край, г. Лесосибирск, 5 микрн, д. 6, кв. 3.Соколовой А.

ххх

Готова переехать на постоянное место жительства в любую семью, к пожилым людям. Согласна на любую работу — в школе, на почте, в больнице, в детском саду.

Адрес: 686070, Магаданская обл., пос. Омчак, ул. Клубная, д.25. кв.10. Валентине.

ххх

Вдова. 65 лет. Детей нет. Характер спокойный. Хотела бы встретить человека без вредных привычек. Надоело одиночество.

Жилье есть. Но согласна на переезд.

Адрес: Губкин, Белгородская обл., ул. Комсомольская, д. 41, кв. 26. Ширином Валентине Ал.

ххх

Пенсионерка, 66 лет. Рост 160 см, вес 52 кг. Веду здоровый образ жизни. Хочу познакомиться с единомышленником для создания семьи в возрасте 68—74 года из Москвы или Подмосковья.

Адрес: 101000 Москва, Главпочтамт. До востребования. П/п 655518.

Мой сын уже 7 лет болен шизофренией. Отзовитесь те, кому удалось излечиться или добиться ремиссии. А может, отзовутся народные целители, врачи?

Надежда помогает нам жить.

Адрес: 362003, Владикавказ, ул.Гончарова, д.200. Сумаевой Галине.

ххх

Мое обращение к тем, кто что-то знает о пупочной грыже, знает, как и чем ее лечить, а может, и сами излечились.

Адрес: 308023, Белгород, ул. Б. Хмельницкого, д.144, кв. 41. Харитоновой Александре Владимировне.

ххх

Буду благодарна тем, кто вышлет мне скорлупу кедрового ореха — 6 стаканов. Расходы по пересылке оплачу.

Адрес: 346916, Новошахтинск, Ростовская обл., ул. Пичугина,д.10, кв. 2. Санько-вой Валентине Мифодьевне.

ххх

Посоветуйте, чем можно помочь человеку, у которого деформирующий спондилез шейно-грудного отдела позвоночника.

К вечеру не могу стоять — спина просто не держит.

Нахожусь на 2-й группе инвалидности с неврозом.

Адрес: 623400, Екатеринбургская обл., Каменск-Уральский, ул. Добролюбова, д.12, кв. 38. Хуснутдиновой Римме М.

ххх

С февраля этого года у меня появилась паховая грыжа. Плановая операция хирургом назначена на осень. Ходить в темпе и долго — больно. Даже сидеть на жестком невозможно. Нетрудно понять мои переживания, когда я с грустью смотрю на свой велосипед...

Может, кто-то из читателей вестника поделится опытом, как уменьшить боль при ходьбе. Или вообще, может быть, можно вылечить грыжу народными способами? Это, конечно, маловероятно. Но буду также благодарен тем, кто расскажет, как проходит послеоперационный период, что надо делать в это время, какие упражнения можно выполнять, какие нет?

Адрес: 188350, Гатчина, Ленинградской обл., ул. Слепнева, д.15, кв. 137. Эртэ Андрею Петровичу.

ххх

Говорят, есть травка, которая называется «святая Папора». Растет где-то на Дону. Помогает при гипертонии. Кто знает эту траву, расскажите о ней, а может, кто-нибудь сможет выслать?

Адрес: 286027, Украина, г. Винница, ул. Космонавтов, д.51, к. 13. Карпусь П.Г.

ххх

Прошу выслать наложенным платежом цветы каштана. У моей дочери мастопатия, ей грозит операция.

Адрес: 462426, Оренбургская обл., г.Орск, ул. Лен. Комсомола, д.30, кв. 27. Лапыгиной Зинаиде Михайловне.

ххх

Нужны для лечения сахарного диабета семена манжетки. Вышлите, кто может. Расходы оплачу.

Адрес: 446470, Самарская обл., г.Похвистнево. ул.Гагарина. д.24, кв. 39. Труновой Г.И.

ххх

Для лечения рассеянного склероза нужна трава мордовник. Больна моя подруга уже 4 года. Кто может, вышлите, пожалуйста. Расходы оплачу. Медицина бессильна в лечении этого заболевания.

Адрес: 423630, Татарстан, г.Елабуга, пр. Мира, д.33»А», кв. 18. Мельниковой Нине Владимировне.

ххх

Читала в различных источниках о лечении пиявками.

Заинтересовал, в частности, метод санкт-петербургских гирудотерапевтов Ларисы Жихаревой и Василия Стасова. Лечение дорогое, но эффективное. Описаны случаи исцеления от парадонтоза, артроза, бесплодия, рассасываются кисты.

Прошу откликнуться тех, кто располагает информацией об этих специалистах, знает их координаты.

Адрес: 400064, Волгоград, ул. 39-я Гвардейская, д. 27, кв. 104. Стецюк Е.Ю.

ххх

Срочно нужна трава шикша, собранная во время цветения, для лечения ребенка от приступов эпилепсии. Расходы по пересылке оплачу.

Адрес: 665358, Иркутская обл,. г.Саянск, 1-69-136. Евпоповой Надежде Викторовне.

РЕЦЕПТЫ ИЗ XVIII ВЕКА

Хочу поделиться с вами двумя рецептами блюд, которые были известны еще в XVIII веке. Блюда эти подходят и худым, и полным. Но самое главное — они быстро готовятся.

Количество компонентов и пропорции — на вкус и по желанию.

ОВОЩНАЯ ПОХЛЕБКА

Поставьте кастрюлю с водой на огонь. Пока вода закипает, порежьте морковь с ботвой (раньше вершки от корешков не отделяли), помидоры, огурцы (если старые, то очистить от кожицы и вырезать семена), тмин (можно использовать и семена), листья амаранта (щерица), подорожник, капусту, укроп, петрушку, лук. Как только вода закипела, кладем в нее морковь, огурцы, помидоры, лук, добавляем растительное масло. Снова закипела — через 3 минуты кладем капусту и подорожник, еще через 3 минуты — все остальное, солим и выключаем огонь. Настаиваем 15-20 минут. Кладем лавровый лист. Картофель не добавлять. Витаминов в этой похлебке много. Готовится она 30 минут. Именно по такому рецепту варили похлебку повара из Флоренции.

ЖАРЕНЫЕ ОГУРЦЫ

Для этого блюда берутся только старые огурцы. Их нужно почистить, удалить семена и порезать. Поставить на огонь сковороду, налить в нее немного растительного масла, положить огурцы и жарить 10 минут. Затем добавить заранее порезанную морковь, лук и помидоры и жарить еще 10 минут. Потом посолить и если есть, добавить порезанный красный сладкий перец для аромата. Снять с огня. Подавать на стол в холодном виде. Аромат этого блюда напоминает приготовленные баклажаны.

Буду рада, если читателям вестника понравятся эти блюда. Сама я очень люблю готовить и угощать. И с удовольствием поделюсь другими старинными рецептами.

Адрес: 600005, Владимир, пр-кт Октябрьский, д. 45-а, кв. 40. Мордовцевой Раисе Петровне.

«ЗОЖ»: Уважаемая Раиса Петровна, мы ждем — делитесь!

СУП ДЛЯ СТРАДАЮЩИХ МИГРЕНЬЮ

Стресс и шум — не единственные причины, по которым начинает стучать в висках. Уже известно, что сильные и частые головные боли вызывает недостаток в рационе некоторых минеральных веществ, в частности, магния, кальция и железа.

Рецепт, который мы предлагаем, содержит все три полезных компонента. К тому же сама по себе теплая и жидкая пища успокаивает нервы и снимает стрессы.

1/2 чашки воды
2 зубчика чеснока, разрезанные пополам
3,5 чашки обезжиренного молока
4 картофелины среднего размера, нарезанные кусочками
1/4 столовой ложки соли
1 столовая ложка измельченной зелени петрушки
1/4 чайной ложки мускатного ореха
2 чайные ложки несоленого сливочного масла

Воду из чашки молока слейте в кастрюлю, доведите до кипения, положите чеснок, уменьшите огонь и добавьте картофель и соль. Закройте крышкой и держите на огне до тех пор, пока картофель не сварится.

Добавьте петрушку, перец, мускатный орех и оставшиеся полчашки молока.

Снимите кастрюлю с огня. Пусть немного остынет. Затем при помощи миксера или мелкого ситечка приготовьте суп-пюре. Перед подачей на стол слегка разогрейте. Добавьте масло.

БУЛОЧКИ С КЛЮКВОЙ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

В состав этих булочек входит клетчатка, получаемая из пшена, и ряд других питательных продуктов, полезных для диабетиков

1 апельсин
1/2 чашки меда
1 яйцо
3 столовые ложки растительного масла
1,5 чашки обычной муки
1,5 чашки муки грубого помола
1 столовая ложка порошка для выпечки или 1/4 чайной ложки соды
1/8 столовой ложки соли
1 чашка клюквы
3/4 чашки пшена
2 столовые ложки муки из проростков пшеницы (не обязательно)

Разогрейте духовку до 170 градусов. Смажьте маслом формочки, чтобы тесто не прилипало.

1 столовую ложку апельсиновой цедры перемешайте с 1/3 чашки апельсинового сока. Добавьте мед, яйцо и масло. Все взбейте.

В другой посуде смешайте оба вида муки, порошок для выпечки (или соду) и соль, влейте туда апельсиновый сок с медом, яйцом и маслом. Перемешайте. Должно получиться густое тесто. Добавьте в него клюкву и пшено, а также муку из проростков пшеницы, если пожелаете.

Выложите тесто в приготовленные формочки, наполняя их на 3/4. Выпекайте 20 минут.

БАНАНОВЫЕ ХЛЕБЦЫ

(смягчают симптомы менопаузы)

Приливы, колебания настроения и бессонница — вот лишь некоторые из тех симптомов, которые беспокоят женщин в период менопаузы. Льняное семя, входящее в состав этих хлебцев, содержит фитоэстерогены, которые ослабляют интенсивность приливов, предотвращают потерю костной массы, ведущую к развитию остеопороза, и защищают сердечно-сосудистую систему, понижая уровень холестерола. В этом блюде также содержится кальций и калий, которые помогают бороться с гипертонией и уменьшают риск сердечного приступа.

1/2 чашки сахара
1/2 чашки молока пониженной жирности
1 яйцо или 1 желток
3 столовые ложки растительного масла
3/4 чашки обычной муки
1/2 чашки муки грубого помола
3/4 чашки молотого льняного семени
1 чайная ложка пищевой соды
1/8 чайной ложки соли
1 очень спелый размятый банан.

Разогрейте духовку до 150°. Приготовьте противень или сковороду с тефлоновым покрытием.

В большой миске смешайте сахар, молоко, яйцо и масло. Взбейте до однородного состава.

В миске поменьше соедините оба вида муки, льняное семя, соду и соль. Перемешайте. Соедините с жидкими компонентами и разотрите. Добавьте банан и размешайте.

Вылейте в приготовленную сковороду. Выпекайте 40-50 минут, пока воткнутая зубочистка или оструганная спичка не останется чистой. Слегка остудите и еще теплым подавайте на стол.

Номер отпечатан офсетным способом в ИПК «Московская правда». 123845, Москва, ул. 1905 года, д. 7.
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Наш адрес: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., д. 8. Тираж 266000 экз. Заказ № 3613. Подписано в печать 14.08.98 г.
При перепечатке ссылка на вестник «Здоровый образ жизни» обязательна.
"Здоровый образ жизни" — Вестник "ЗОЖ" и "БВ" (в 2-х частях)
Цена свободная. Объем 2 п. л.
Рег. № 01189
Телефоны редакции: 923-88-23, 921-56-32
Редактор А. М. КОРШУНОВ

ВЕСТНИК «ЗОЖ» И «БВ»

№ 10 (142)

МАЙ

1999

Вы, конечно, думали, что с «Предупреждением» мы вас «надули». Как Мавроди с МММ или государство с ГКО. А вот и нет. Первый номер вы уже получили, второй — перед вами, а третий - в типографии. Дело все в том, что мы столкнулись с трудностями, которых по простоте душевной не предполагали. Однако теперь все в порядке: опыт мы приобрели, руку набили, и дело на потоке. Жаль, если кто-то дрогнув : мол, обманули — не подписался на 2-е полугодие. Конечно, дополнительные номера у нас есть, но рассылать их, поверьте, в нашем положении невероятно трудно, да и вам дороже. Словом, советуем вам продолжить подписку на журнал. На 4-й номер вы, конечно, же опаздали, а вот на 5-й и 6-й запросто. Что же касается 2-го номера, то в нем предпочтение отдано в основном макробиотике. Хорошая штука, если в ней разобраться. Полагаем, 2-й номер «Предупреждения» вам в этом поможет.

• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ».Индекс 26062.В том же каталоге в разделе «Журналы».

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩИХ...

Я тут смело ставлю три точки, ибо уверен: чьих это рук дело вы прекрасно знаете. Тем же, кто почему-либо еще не знает, скажу: самих утопающих, то есть, ваших собственных.

А что, мы разве тонем?! Не могу утверждать точно, применительно ко всем читателям, но верно и то, что мы уже не плывем. Ни саженками, ни брассом, ни даже « по-собачьи». Есть, знаете ли, относительно нашей сегодняшней жизни такая веселенькая причта. Пессимист мрачно тянет: « Будет хуже». Оптимист бодро парирует : «Хуже некуда»!

Что значит «некуда» ?! Что себе эти оптимисты позволяют ?! Тоже мне — «некуда». А скрытые резервы? Та же цена на бензин. Запад слезно просит, умоляет поднять. Отказать мы не можем. Своим — другое дело. Свои — это наше главное богатство, и его у нас много. Запад же один.

Или вклады населения. Копеечные зарплаты и пенсии своевременно не выплачиваются, а люди все несут и несут деньги в банки. А куда их девать? В чулок? Так завтра какую-нибудь девальвацию удумают. А в банке надежно. Ну, заморозят, к примеру, вклады. Так ведь не насовсем. Раз заморозят, так когда-нибудь и разморозят. Ну, электричество у них кончится или электроносители вообще.

То есть, если пошевелить мозгами, то скрытых резервов даже больше, чем открытых. Взять хотя бы снижение продолжительности жизни и количества населения за счет полной ликвидации бесплатной медицины, повышения цен на лекарства и прочих ухищрений. Чем не вариант? Он, кстати, уже действует.

Вот я и говорю : «Спасение утопающих — дело рук...». Они ведь там наверху все это не нарочно. Они ведь знают, что руки у нас есть и , стало быть, спасемся. Мне тут В. Песков , председатель оздоровительного клуба «Надежда» из города Верещагино, Пермской области прислал такой материальчик «Что есть, когда нечего есть?». Оказывается, еды этой вокруг навалом. Одного кофию — хоть Бразилию с прилегающими южными странами закрывай: и из корней одуванчика, и из корней лопуха, и из пырея, из желудей, наконец... А уж про остальное и говорить нечего. Я все откладывал материальчик-то. Думал — не время. А теперь вижу — вроде пришло.

Так что, в леса, друзья, в поля, в собственные огороды. Сушите, вяльте, консервируйте. Правильно говорят: « На Бога надейся, а сам не плошай». Мне тут один чудак прислал письмо о том, что в течение года проголодал 200 дней. Пил воду — и все. У них есть скрытые резервы, но и у нас, стало быть, есть. Так и выживем, хотя осень и зима будут скорее всего худшими из всех предыдущих.

Анатолий КОРШУНОВ.

Не все то ложь, что не знает Митрофанушка

С огромным интересом познакомился с содержанием вестника «ЗОЖ» и «БВ», который, к сожалению, выписали только с № 19 за октябрь с.г. Полагаю, что вестник очень нужен людям. Радует большое количество поднимаемых тем и разнообразие мнений читателей.

Хотелось бы сказать несколько слов о построении вестника. «Здоровый образ жизни» — а что это такое ? Что включает в себя понятие «образ жизни»? И почему мы сейчас поднимаем вопрос о «Здоровом образе»? А что до этого было? Нездоровый? А в чем? И только ли тема здоровья включает в себя понятие «образа жизни»? А тогда что еще?

В социалистическом обществе, в котором мы не так давно жили, на практике было осуществлено бесплатное здравоохранение. Худо-бедно, но оно было доступно каждому члену этого общества. Оно было здоровое или нездоровое? В целом это был действительно приемлемый подход к проблеме здравоохранения народа. Бесплатная скорая помощь, огромная сеть санаториев, профилакториев, детские и женские специальные учреждения и многое другое. Но при этом существовали и серьезнейшие ошибки. Главной из них является в корне ошибочное его **философское** направление: лечение заболеваний без учета иммунного статуса самого больного. Больного пытаются лечить по отдельным заболеваниям, а применение лекарственных синтетических средств, воздействующих якобы только на отдельный больной орган, в конечном итоге загоняет болезнь вглубь. Слабых синтетических средств не существует — любое из них в тысячи раз сильнее действия иммунной системы человека. В результате их приема иммунная система человека блокируется их воздействием и оказывается беспомощной перед простой инфекцией. В результате этого все, что касается лечения соматических заболеваний, оказалось просто мифом. Ужасающим следствием этих ошибок является сегодняшняя огромная смертность, отбросившая Россию на последние места в мире.

Второй серьезной ошибкой ортодоксальной медицины было то, что она полностью игнорировала многовековой опыт народной мудрости, народной медицины. Под лозунгом «Не навреди» жестоко каралось всякое инакомыслие в медицине. Причем все это было облечено в научную форму. Но... наука — это такая дама, которая может и изменять свою точку зрения.

Я полагаю, что главным философским направлением в «Здоровом образе жизни» должно стать обучение людей правилам, ведущим к раскрытию всех духовных и физических возможностей в человеке, которые поднимут его на ту высоту, которая задумана нашим создателем персонально для каждого живущего на земле.

С наступлением политической оттепели мы качнулись в противоположную сторону. Колдуны, маги , чародеи, экстрасенсы. А ведь они тоже несут определенную духовность. Какую? Не противопоставляют ли они себя божественной силе, космической справедливости, подменяют собой силу Бога? Для примера я бы хотел сравнить этот феномен с производством и употреблением сахара. Сахарная свекла — изумительный продукт, данный нам Богом. Первым документом, сообщающим о культурном возделывании свеклы и применении ее в качестве целебного овоща, считается список растений из садов вавилонского царя Меродах- бал-Адана (727- 711 годы до н.э.). Но человек нарушил заповеди Евангелия: « Не прибавляйте к тому, что Я заповедаю вам и не убавляйте от /того: соблюдайте Заповеди Бога вашего».

Колдовские манипуляции , так же как и производство продуктов питания, не предусмотренных Богом, — это происки сатаны. У нас в организме нет ферментов, расщепляющих сахар. Если у вас есть любые отклонения в здоровье, откажитесь от сахара. Особенно это касается женщин. Старение кожи, любая гинекология связаны с употреблением сахара, там же и зрение, и мужская потенция и т.д. и т.п.

Я надеюсь, что у меня еще будет возможность вернуться к этому вопросу и подробно рассказать читателям об этом.

Я полагаю, что где-то в начале каждого выпуска вестника этот основополагающий принцип должен быть вынесен в какую-то передовицу, помещаемую из номера в номер, чтобы потенциальный читатель четко представлял себе, как же вести именно « Здоровый образ жизни» и чем он отличается от «НЕЗДОРОВОГО».

Если позволите, я выскажу свою точку зрения на эту проблему и как я изобрел способ лечения доброкачественных опухолей, используя элементы «Здорового образа жизни» на примере лечения миомы матки. На способ получен патент Российской Федерации №2102079.

Под Образом Жизни вообще, я полагаю, следует понимать всю систему взглядов человека на свое существование на Земле, его мыслей, целей, поступков.

Первую составляющую системы « Здорового образа жизни» я назвал « Духовной Компонентой Жизни». Он есть у любого человека, чаще всего мы об этом даже и не задумываемся. Здесь действует закон космоса: «Людям дана свободная воля». Свой жизненный путь мы выбираем сами. Но... при ряде условий. Сейчас, когда мы поставлены судьбой, нами же выбранной, в нечеловеческие условия, то и в этом положении «киллером» становится не каждый. А ведь это его собственный выбор.

Вторую составляющую системы я назвал: « Энергетическая составляющая». Она, в свою очередь, подразделяется на :

- эффективное получение энергии человеком от продуктов питания;
- получение энергии человеком от применения физических, водных, дыхательных и других мероприятий.

Случайна ли та ситуация жизни, в которой мы оказались? Не есть ли это наша расплата за миллионы безвинно погибших соотечественников в предыдущие годы жизни нашего общества, за нарушение Заповедей Божьих, принципа Евангелия: «Не делай себе кумира и никакого изображения того, что на небе вверху, и что на земле внизу, и что в водах ниже земли. Не поклоняйся им *и* не служи им; ибо Я Господь, Бог твой, Бог ревнитель, *за* вину отцов наказывающий детей до третьего и четвертого рода, ненавидящих Меня. И творящий милость до тысячи родов любящим Меня и соблюдающим Заповеди Мои». Вы скажете, мы были маленькие и не могли влиять на ситуацию. А сейчас-то мы взрослые, а до сих пор не можем закрыть глаза умершему божьему созданию в угоду политическим пристрастиям. А вспомните Апостолов, которые шли на смерть и несли людям идеи Христа. Такие простые идеи любви! Возможно, нашему бывшему обществу как раз и не хватало главного: идей любви. Но, видно, основополагающие идеи социализма были слишком не жизненны, утопичны, если наши отцы и деды не смогли ситуацию направить в другое русло.

Духовность каждого человека, духовность всего общества — это самое сложное и самое слабое звено во всей природе человечества. Возможно, это объясняется тем, что сознание человеку было дано после формирования его физического тела. К сожалению, тема духовности слишком широкое понятие, и я приглашаю читателей к обсуждению этого вопроса. Чуть позже я объясню свою точку зрения на это. Я специально не поставил « Здорового образа», т.к. и НЕЗДОРОВЫЙ образ также имеет свою духовность. Я не хотел бы, чтобы вы ассоциировали это с каким бы то ни было типом общества, скажем, капиталистическим. Мало кто задумывался, но в его построении лежит идея такого построения экономики, которая присуща абсолютно здоровому человеку.

К. Марксу на его известный труд « Капитал» оппонировал кто-то из экономистов, утверждая, что физически здоровый человек и благополучное в плане экономики общество имеют в своей основе одну и ту же причину: свободное движение крови (для человека) и свободное движение капитала, т. е денег (для любой экономики) . Любые застойные явления в перемещениях этих компонентов вызывают то или иное заболевание. Возможно, нашим экономистам стоит обратиться к дебатам экономистов прошлого.

Я расскажу вам коротенькую притчу.

Жил-был на свете человек, его называли « Красным». Характер у него был задиристый. Да и в плане духовности у него был свой бзик : он считал свой образ жизни идеально правильным и хотел внедрить его на весь мир.

Эта идея в принципе нарушала самый главный постулат КОСМОСА — Свободу развития каждого человека, его воли. И тогда боги наказали этого человека: они отняли у него разум. Однажды его туловище провозгласило себя независимым от других частей тела. Каждый орган — руки, ноги тоже захотели стать самостоятельными, и... этот человек умер. Сумеет ли туловище нарастить себе новые органы, а руки и ноги — свое туловище?

Смысл притчи прост: в такой большой системе, как человек (или общество), — все взаимосвязано и лечить какую-то одну болезнь, не воздействуя на другие органы, нельзя.

Дорогие друзья, возможно, я отвечу сразу на большинство ваших писем: не тратьте время на поиск чудо-лекарств. Их в природе не существует. Основа вашего здоровья — это состояние вашей иммунной системы. **Здоровье — это образ жизни.** В нас заложены огромные возможности по самовосстановлению. Человек — это самонастраивающаяся, биологическая большая система, обладающая способностью самовоспроизводиться, мыслить. Отличительной способностью человека, как системы, является то, что для своего нормального существования он способен потреблять энергию из пищи и из окружающей среды. Но здесь присутствует интересная закономерность: при неправильном употреблении первой получение второй почти полностью блокируется: человек теряет интуицию, он лишается возможности получать помощь от высоких энергий. Создатель дал нам все. Задача опытного врача, целителя: научить пациента правилам управления своим организмом. Я всегда сравниваю работу врачевателя с преподавателем в школе обучения правилам вождения автомобиля. Типов автомашин — много, типов кораблей, самолетов тоже много. Но все они двигаются по определенным правилам, нарушение которых чревато серьезными последствиями.

Я полагаю, что изменение сознания нашего мышления от « халявной медицины» к тому, чтобы каждый из нас (неповторимый во всем космосе) обучился этим правилам, по возможности соблюдал их , сам был в ответе за свои поступки, здоровье — это и должно стать главным итогом «Здорового образа жизни». Как это сделать, давайте учиться вместе.

Москва. **Юрий СТРАХОВ.**

ЖИЗНЬ ЗАСТАВЛЯЕТ СЛЕДИТЬ ЗА СОБОЙ

Как-то в «ЗОЖ» опубликовали мое письмо о том, как я борюсь со своим артрозом. С тех пор прошло уже более полугода, а мне все пишут и пишут с просьбами рассказать обо всем подробно.

Но я не могу ответить на эти просьбы. Ведь потребуется изложить систему очищения по Семеновой, систему Ниши и так далее, то есть все, о чем в течение долгого времени говорилось в «ЗОЖ».

Сама я работаю на рынке. Занята буквально с утра и до вечера. И если есть какое-то свободное время, то трачу его на то, чтобы поддерживать свое здоровье и оставаться в форме.

Пишут в основном пожилые люди из деревень. Сообщают свои диагнозы и просят помочь. Как?! Я же не врач. Да и врач здесь бессилен: артроз — тяжелая болезнь и формы ее многообразны. Чтобы чувствовать себя более или менее нормально, нужно постоянно уделять ей внимание.

Это как чистить зубы. Утром и вечером комплекс упражнений по системе Ниши. Система эта не однажды описана в «ЗОЖ», дана и в книге Майи Гогулан «Распрощайтесь с болезнями». Кроме того, я лично добавляю к системе такое упражнение, как «велосипед»: лежа на спине, кручу «педали» 100 раз вперед и 100 раз назад. Плюс сюда же контрастный душ, воздушные ванны, диета с ограничением животных белков, очистка кишечника по Семеновой, очистка суставов лавровым листом по ее же методу, массаж ног.

Помогают мне в какой-то степени банки. Я использую из-под майонеза. Ставлю 2 штуки над коленями, две — с боковой наружной стороны, тоже чуть выше колен. Держу где-то от 5 до 10—15 минут. Курс — 10 дней. Затем 10 дней перерыв и еще 10-дневный курс. Через 2 месяца процедуру можно повторить.

Одним словом, в борьбе с артрозом самое главное терпение. Желание ходить на своих ногах заставляет меня заниматься собой каждый день. Тем более, что выбор небольшой: или сидеть дома без денег, хромая на обе ноги, или лечиться и работать, зарабатывая себе на хлеб. Сама жизнь заставляет меня следить за собой.

Екатерина ТОЛОКНОВА.
Хабаровск.

«ЗОЖ»: Очень умное, между прочим, письмо. Права Екатерина Константиновна: ведь каждый рассказавший нам о своей борьбе с тем или иным недугом в одночасье становится жертвой обвала писем. «Расскажите все подробно...». А как рассказать, если по поводу этого «подробно» написаны целые книги? Хорошо, у кого время есть. А у кого нет?

Так что совет вам, болящие наши: больше читайте о своих недугах да и вообще о том, как сохранить здоровье. Под лежачий камень вода не течет. Любое усилие выкарабкаться из болезни обязательно принесет хоть какую-то пользу. А уж усилие, подкрепленное знаниями, спасет и подавно.

Кстати, о семи ступенях очищения по Семеновой мы дали материал в первом номере нашего журнальчика «Предупреждение» — приложения к вестнику «ЗОЖ». В редакции он пока есть. Заказывайте — вышлем наложенным платежом. Вообще советуем вам подписаться на «Предупреждение», если вас интересуют более пространные и полные материалы на оздоровительную тему.

Что же касается Екатерины Константиновны, то адрес ее мы не указываем умышленно: пишет же она «нет времени».

ЧТОБЫ НЕ ОКАЗАЛОСЬ ПОЗДНО, ИЛИ ОТВЕТ А.У. («ЗОЖ» № 134)

Прочитал в вестнике № 2 (134) за 1999 год письмо некой А. У. «По поводу рубрики «Отзовитесь» и немного расстроился. И за автора письма, и за людей, которым это письмо адресовано. За А. У. потому, что она и не пытается понять тех, кому дает советы, и помочь в том, что советует. «Уметь читать и работать с текстом» — этот навык нужно формировать. Нельзя уметь все. Один умеет собирать лекарственные травы, другой — формировать амбарные книги, что, кстати, является частью умения работы с текстом. А. У. советует «не пропускать ни одной строчки» при чтении вестника. Так почему же она, рекомендуя уринотерапию для «твердолобых», не заметила про нее и таких строк «...Так долечилась уринотерапией (больше года чистилась, натиралась, пила, делала ванны), что встать не могла, покрылась красными пятнами, которые болели, зудели...», опубликованных в № 21 (129) за 1998 год на стр. 14.

Мне, между прочим, нетрудно было найти эту выписку из письма Александры Харитоновны Колмаковой из поселка Ванино Хабаровского края, которое так и называлось «Уринотерапия мне не помогла». Я составил для себя путеводитель по «ЗОЖ» по полугодиям за 1998 год и безо всякого труда нахожу то, что мне надо. Рецепты из «ЗОЖ» с 1992 по 1997 годы — по питанию, профилактике и лечению болезней — тоже собраны у меня в отдельную тетрадь. «Путеводитель» по «ЗОЖ»-98 я раздал друзьям и могу выслать всем желающим — и за первое полугодие, и за второе. Недорого. Возьму деньги только за стоимость пересылки и расходные материалы.

Сейчас вышло много книг и различных печатных изданий по оздоровлению. Всех не охватишь. «ЗОЖ» же по сравнению с ними ценен тем, что в нем ведется живая работа с людьми. Я, например, отдаю предпочтение только тем предлагаемым в нем рецептам, которые не просто где-то вычитаны, а опробированы на собственном опыте. Что касается моего личного опыта и опыта моих знакомых, то могу сказать, что мы убедились в действенности таких рецептов, взятых из вестника, как водка с полынью против гриппа («ЗОЖ» № 1, 1992 г. стр. 5), чистка суставов с помощью риса («ЗОЖ» № 7, 1997 г. стр. 14), черная редька с сахаром против сильного кашля («ЗОЖ» № 1, 1992 г. стр. 5), прополис с оливковым маслом против простатита («ЗОЖ» № 13, 1997 г. стр.11) и других. Знаю народное средство от бородавок — оно не из «ЗОЖ» — которое подсказала одна бабуля из Малой Вруты, что под Санкт-Петербургом. Место, усыпанное бородавками, надо потереть о потную лошадь. В отличие от многих других именно оно помогло в моем случае.

Ну, и в заключение хотел бы сказать следующее. Мне кажется, следование принципам здорового образа жизни — это одно из проявлений внутренней работы над собой. Ежели кто ленив, слаб духом и остановился в этой работе — болезни заставят вновь вернуться к ней — как минимум побегать по докторам и по аптекам. Только иногда это бывает поздно.

Адрес: 191002, Санкт-Петербург, ул. Рубинштейна, д. 23, кв. 137. Кудряшову Сергею Владимировичу.

ВСЕ ЛЕЧУ УРИНОЙ

В 21-м номере вестника за 1998 год мы опубликовали письмо Александры Харитоновны Колмаковой из Хабаровского края «Уринотерапия мне не помогла». И разумеется, получили оплеуху. Море возмущенных писем со ссылками на Малахова, Армстронга и прочих поклонников этого древнейшего, еще с ведических времен, метода лечения.

Нет никакой необходимости спорить по этому поводу с читателями. Тут все закономерно. Одна женщина в письме разнесла в пух и прах Николая Николаевича Штаба. Она попробовала лечить артрит по его рекомендации солью, смешанной со снегом. Перенесла жуткую боль, а успеха не добилась. Однако в папке писем для печати у нас лежит другое письмо от другой женщины, которая кланяется Штабу в ножки — мы письмо это, несомненно, опубликуем — лечила артрит, да-да, смесью снега с солью и добилась потрясающего эффекта. По тому же принципу кто-то в восторге от занятий на тренажере Фролова. Но есть люди, которые ругают тренажер на чем свет стоит. И никаких тут противоречий нет. Все здесь закономерно. Сколько людей — столько и различий в восприятии того или иного метода. В этом плане и лечение уриной — абсолютно не панацея. Однако, дабы успокоить армию потребителей «живой воды», мы публикуем письмо Аллы Ивановны из Тюменской области.

Пишу вам впервые — вестник выписываю недавно — и вот по какому поводу. В одном из номеров прочитала письмо женщины, в котором она критически отнеслась к лечению уриной, полагая, что в урине, кроме солей да ядов, ничего нет. Вот и решила заступиться за уринотерапию, ибо собственная урина, я бы сказала, лекарство широкого спектра и очень сильное. Убедилась в этом лет 7 назад, когда мне в руки попала книжечка Армстронга «Уринотерапия». И очень кстати. От стирального порошка «Лотос» у меня началась жуткая аллергия на руках. Три ночи я делала на руки повязки, смоченные уриной, и все прошло, как будто ничего и не было.

Однажды — я тогда была в декретном отпуске — мы с детьми жили в чужой республике, в совершенно незнакомой деревне. Маленькому было 1,5 года, и как-то ночью у него вдруг поднялась температура до 40. Ребенок не открывал глаз и не держал голову, был в бессознательном состоянии. Что делать? Лекарств нет, «скорую» вызвать невозможно — ответили: нет бензина, и в больницу отвезти не на чем. Мне стало жутко. Я знала, что температуру можно сбить, обтирая тело уксусом, но и уксуса не было. Тогда решила обтереть сына уриной. Разбудила старшего. Сколько смогли собрали урины, и я малыша обтерла уриной с ног до головы и несколько ложек дала ему внутрь. К утру температура спала до нормы. С тех пор, если она поднимается, применяю только урину. Эффект 100-процентно положительный.

Кстати, урина прекрасно лечит и кашель. Как-то своего старшего месяца три лечила таблетками и травами, пил он и мед с редькой, и даже молоко кобылы — но кашель не проходил. Помогла опять урина. Вылечился за три дня. За такое же время избавились мы и от страшного стоматита. Думала, что и за месяц не управимся. Полоскали рот уриной 2-3 раза в день, и через 3-4 дня все прошло.

В общем, что бы ни говорили, а факты вещь упрямая. Что меня больше всего восхищает: краткость лечения — 3-4 дня, и всегда с положительным результатом.

Семь лет мы в семье не пьем лекарств. Все лечу уриной, применяя ее и внутрь, и наружно. Только во время лечения нужно ограничить, а лучше вовсе исключить животные белки — мясо, рыбу, яйца и соль. Урина будет без запаха и неприятного привкуса. Помимо названных болезней, я лечила уриной гастрит, сухую себоррею, долго не заживающие гнойные раны, угри, гайморит, конъюнктивит, ангину, трещины на пятках. Но, думаю, возможностей у уринотерапии значительно больше.

Адрес: 626449, Тюменская обл., Лангепас, а/я 350. Алле Ивановне.

ВЗВОЛНОВАЛО ПИСЬМО С МЫСА ШМИДТА

В ответ на мое обращение в рубрику «Отзовитесь» по поводу лечения дисбактериоза у полуторагодовалого внука пришло много откликов, особенно из Сибири — видать, там знают толк в траволечении. Спасибо всем за сочувствие и участие. Но особенно порадовало письмо с бескрайнего побережья Ледовитого океана — из поселка Мыс Шмидта. Письмо шло целый месяц. Это было так неожиданно. Несомненно, добрый и великодушный человек поделился с нами своими рецептами. Только вот беда. По-видимому, он забыл написать свой адрес, имя, фамилию. На конверте только штамп «Шмидтовский районный узел федеральной почтовой связи». Мы послали на этот узел ответ с благодарностью нашему неизвестному корреспонденту и поздравлениями с окончанием полярной ночи. Написали и о том, что конверт сохраним для внука на память.

Вот о чем еще подумал. Нам по телевидению показывают разных политических деятелей, а надо бы чаще говорить о простых людях, живущих и работающих в таежной Сибири, на побережье Арктики. А то мы, проживающие в самом центре Европы, забыли, как велика Россия. И не знаем, сколь много у нас добрых людей.

И еще: недавно в местной газете прочитал стихотворение И. И. Уварова. Ему 85 лет. Не мог удержаться, чтобы не прислать стихи в «ЗОЖ» — прочитайте, в каком мажорном тоне он пишет о старости.

Здравствуй, старость.
Ты меня искала?
Вот он я, смиренен,
скромен, тих...
А мечтал предерзостно,
бывало,
Обскакать тебя
на вороных!
Не прошло. Пути
скрестились наши.
Их теперь уже
не раскрестить...
Как нам быть?
Сражаться рукопашно
Или мирно,
по-соседски жить?
Нет, сражаться,
видимо, напрасно,
Да и силы
слишком неравны.
Стань же мне
товарищем прекрасным.
Зажигай
вечерние огни!
Старость,
если ты меня уважишь,
Во сто крат
тебя уважу я!
Заживем с тобой мы
так, что даже
Юность позавидует моя.

Ну, а теперь о себе. Мне 59. С пяти лет болею полиартритом. Слава Богу, он у меня вялотекущий, проходит без обострений. Таблеток не пью, хотя иногда от болей не сплю ночами. К докторам не хожу, ибо, как написал в своем письме один читатель вестника, «они не знают, что нам советуют». Обливаюсь по Кнейпу до пояса холодной водой, а зимой — так просто ледяной. Мои даже говорят: «Ну, ты даешь!» Потом выполняю пять упражнений Питера Келдера. Принимаю настои трав, собираю и сушу сам — по методике Николая Мазнева. Многое беру из вестника. Одним словом, «врагу не сдается наш гордый «Варяг», и вестник мне в том помогает». Этой весной принимал залмановские ванны два раза в неделю. Знал о них давно, но нигде не мог достать скипидара.

И вот еще что. Жить по методике Мазнева работающему человеку трудно. Мне бы хотелось разыскать его, посоветоваться. Может, в редакции есть его координаты или кто-то из читателей знает, где его можно разыскать? Для меня лечение по его методике стало целью жизни.

Адрес: 413121, Саратовская обл., г. Энгельс, пр-т Строителей, д. 17, кв. 195. Костину Виктору Потаповичу.

«ЗОЖ»: Увы, мы тоже искали Мазнева и не нашли. Николай, откликнитесь. А может, читатели подскажут адрес. Тогда уж черкните письмо и нам. Что же касается стихов... Как-то вспомнилось есенинское: «Не жалею, не зову, не плачу...» Но пусть будут.

УРЕАМИКОПЛАЗМА ВЫХОДИТ ИЗ ТЕНИ

К сожалению, в семействе заболеваний, передающихся половым путем, что ни день — то прибавление. Поэтому наш вестник вынужденно уделяет этим недугам определенное место на своих страницах. Сегодня, отвечая на вопросы читателей об уреамикоплазмозе, мы публикуем беседу нашего корреспондента Елены Печерской с главным врачом Московского противогерпетического центра Татьяной Борисовной Семеновой.

«ЗОЖ». Татьяна Борисовна, почему количество заболеваний, передающихся половым путем, растет день ото дня? Скажем, о том же уреамикоплазмозе мы прежде просто не слыхали.

СЕМЕНОВА. У этого явления несколько основных причин . Во-первых, повышенная общительность и раскованность как основные достижения свершившейся сексуальной революции. Во-вторых, за эти годы значительно улучшилась лабораторная база, позволив медикам « вывести из подполья» и описать ранее неизвестные науке виды бактерий, вирусов, простейших. В — третих, наблюдается тенденция к общему снижению иммунного ответа, а это значит, что условно патогенная флора во многих случаях превращается в патогенную.

«ЗОЖ». Звучит загадочно.

СЕМЕНОВА. Ничего загадочного. Некоторые виды микроорганизмов способны существовать в человеческом теле, не вызывая заболеваний, при условии нормального иммунитета. Однако, если иммунитет снижен, они начинают усиленно размножаться и приводят к развитию заболеваний. Эту, заметьте, уже значительно окрепшую флору, вырвавшуюся из-под контроля иммунной системы и ставшую болезнетворной, заболевший передает своему половому партнеру, который в результате тоже заболевает. Если во время не принять необходимые меры, может начаться даже эпидемия. К такой « разгулявшейся» условно патогенной флоре, по-видимому, можно причислить гарднереллы (кстати, вот еще одна новая болезнь), уреамикоплазмы и некоторые другие виды микроорганизмов, которые способны сохранять жизнеспособность и активность именно на влажных теплых слизистых половых путей и передаются при половом контакте.

«ЗОЖ». Что же представляет собой уреамикоплазмоз?

СЕМЕНОВА. Следует заметить, что уреа — и микоплазма два разных вида микроорганизмов. Микоплазма была обнаружена на половых путях в 1937 году, а уреаплазма — лишь спустя 17 лет. Среди всех новых болезней этой группы данные виды микроорганизмов изучены и описаны наименее подробно. В нашей же стране их изучение только начинается. Известно, что они занимают промежуточное положение между микробами , вирусами и простейшим и по клиническому проявлению сходны между собой. Однако пока данных по этому заболеванию значительно меньше , чем , например, по хламидиозу.

«ЗОЖ» . Легко ли поставить диагноз и распознать заболевание, вызванное уреамикоплазмой?

СЕМЕНОВА. К сожалению, диагностировать его совсем непросто. Как и в случае с хламидиозом, мы обычно не имеем четкой клинической картины. Субъективные жалобы больного, как правило, очень незначительны : слабый зуд, слегка усилившиеся выделения из половых путей. Все это не вызывает особого беспокойства и заболевший долго не идет к врачу. Чаще всего визит к специалисту состоится уже на стадии осложнений. Иногда заболевание обнаруживается в ходе комплексного обследования по поводу бесплодия, воспаления придатков или цистита. Причем, как и хламидиоз, на обычном мазке уреамикоплазму обнаружить невозможно, необходимо сдавать специальные анализы.

«ЗОЖ» Насколько распространено это заболевание?

СЕМЕНОВА. Точной статистической картиной мы не располагаетм. Однако, по мнению многих специалистов, около 30-40 процентов поражений мочеполовой системы провоцируется именно этими микроорганизмами.

«ЗОЖ». Вы упомянули об осложнениях этой инфекции? Насколько они часты и серьезны?

СЕМЕНОВА. Уреа— или микоплазма вызывает воспаление половых путей у женщин и мужчин. При восходящем характере инфекции очень часто поражаются придатки и слизистые матки у женщин, что приводит соответственно к аднекситу и эндометриту. Аднексит сопровождается болями, эндометрит — кровотечениями, изменением менструального цикла, выделениями с неприятным запахом. У мужчин поражаются яички и предстательная железа, может наблюдаться понижение потенции и активности сперматозоидов. Заболевание способно привести к бесплодию. У женщин часто наблюдаются упорные самопроизвольные выкидыши. Инфекция может вызвать поражение почек (пиелонефрит), или мочевого пузыря (цистит). При всех подобных явлениях рекомендуется сдавать подробные анализы. Недешево, конечно, но ведь болеть себе дороже. Больная мать способна инфицировать плод. В этом случае, если ребенок вообще появляется на свет, он обычно мало весит и очень ослаблен. Часто у таких новорожденных наблюдается пневмония, которая приводит к их смерти в течение первого месяца жизни.

«ЗОЖ». Каковы пути заражения уреамикоплазмой?

СЕМЕНОВА. На это вопрос можно ответить однозначно. Болезнь передается только половым путем при непосредственном контакте слизистых.

«ЗОЖ». Способны ли эти микроорганизмы вызывать такие тяжелые последствия, как хламидии? Я имею ввиду болезнь Рейтера.

СЕМЕНОВА. По этому поводу мнения весьма противоречивы. Дело в том, что один из видов микоплазм даже называется микоплазма артритная. Судя по некоторым данным, микоплазмы обнаруживаются примерно у 30 процентов больных ревматоидным артритом. Иногда у них удается выделить и уреаплазму. Поэтому уреамикоплазму можно признать одним из микроорганизмов, приводящих к развитию артрита. Американские специалисты утверждают, что у 70-и процентов пациентов с болезнью Рейтера удалось обнаружить уреамикоплазму. Однако в этом случае ее следует рассматривать как сопутствующий фактор. Классическая картина болезни Рейтера, при которой поражаются суставы и слизистые оболочки глаз, все-таки связывается в первую очередь с хламидиями.

«ЗОЖ». Как лечат это заболевание в вашем центре?

СЕМЕНОВА. Курс лечения занимает обычно 10-14 дней (при хламидиозе — не менее 20). В лечении этого заболевания также используются антибиотики широкого спектра действия, особенно эффективен тетрациклиновый ряд. Обычно назначаем доксициклин, эритромицин в сочетании с иммуномодулирующей терапией. Естественно, как и при любом заболевании, передающимся половым путем, лечить следуеть обоих половых партнеров одновременно и до полного выздоровления избегать половых контактов, иначе инфекция будет ходит по кругу бесконечно. После окончания курса лечения необходимо сдать контрольный анализ. Вот, собственно, и все.

Не болезнь, а образ жизни

Итак, друзья, сегодня очередное занятие в нашей Школе диабета, в которой мы используем Программу обучения пациентов с сахарным диабетом, апробированную в Школе психологической саморегуляции при Российской диабетической ассоциации, а также другие материалы.

Разумеется, читатели спрашивают, почему именно диабет? Почему бы нам не открыть что-то вроде школ по обучению борьбе с артритами, туберкулезом, с теми же хламидиями, грибком «кандида албиканс» и так далее?

Мы в принципе отвечали на этот вопрос. Во-первых, диабет — одно из тяжелейших заболеваний, которое не знает пощады, поражая и детей, и взрослых. Во-вторых, по темпам роста числа заболевших оно, несомненно, занимает одно из ведущих мест среди самых опасных и распространенных болезней. Приведем лишь одну цитату из материалов Американской ассоциации по борьбе с диабетом.

«Из 15 миллионов американцев, больных диабетом II типа, более трети об этом даже не подозревают. Еще 21 миллион граждан Америки имеют высокий шанс развития болезни, так как обмен у них нарушен. Только в этом году более 187.000 человек умрет от диабета II типа, известного также под названием «инсулиннезависимый диабет».

Диабет способен повлечь за собой другие серьезные проблемы со здоровьем. Он является основной причиной поражения почек. У диабетиков вдвое увеличен риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Именно диабет приводит к ампутации конечностей, слепоте, внутриутробным дефектам развития и ранней детской смертности. Ранние симптомы, в число которых входят учащенное мочеиспускание, повышенная жажда, прибавка в весе, повышенная утомляемость, онемение конечностей, расплывчатое зрение, часто проходят незамеченными и вовремя не диагностируются.

Проблемы с диабетом приняли характер скрытой эпидемии».

Но есть и «в-третьих», что вносит в нарисованную мрачную картину оптимистические тона: диабет — одно из немногих заболеваний, и среди тяжелейших, вероятно, единственное, где успех лечения зависит исключительно от вас самих. Особенно это касается диабета II типа. Запомните при этом главное: диабет можно скомпенсировать правильно подобранной диетой и регулярной «порцией» физических упражнений. Не случайно девизом нашей Школы избран тезис: «Диабет не болезнь, а образ жизни».

В заключение о ваших письмах. Мы рады, что Школа вызвала широкий читательский отклик. Вы задали нам массу вопросов, порой весьма непростых. На ряд из них вы получите ответы на очередных занятиях. Однако многие вопросы требуют консультаций со специалистами. Этой проблемой мы занимаемся. Полагаем, уже в следующей Школе на некоторые вопросы мы подготовим ответы. Кстати, последний номер полугодия 11/12-й будет сдвоенный, то есть на 32 страницах.

Ну, а теперь за парты, друзья!

13 правил пищевого поведения при ожирении

«Лучшая приправа к еде — это голод».

Сократ.

«Никогда не раскаешься в том, что мало ел».

Т. Джефферсон (1743 — 1826).

Мы уже выяснили, что сахарный диабет — это не болезнь, а определенный образ жизни. Чтобы «уйти» от болезни, надо уйти от неправильного образа жизни. Это сложно? Нет, поскольку в том, чтобы вы были здоровы, нуждаетесь не только вы сами, но и ваши дети, внуки, ваша семья. Утраченное вследствие болезни здоровье не позволит вам заниматься любимой работой, а некоторые осложнения, возникающие вследствие хронически повышенного уровня сахара в крови, могут лишить вас радости передвижения и способности видеть окружающий мир. Разве красота земной природы или счастье от того, что вы можете быть полноценным членом своей семьи, не стоят того, чтобы сделать над собой усилие и победить тот неправильный образ жизни, к которому вы, может быть, подсознательно приучены с самого детства?!

Не делайте поправок на возраст. Мы живем до тех пор, пока хотим жить. Молодость — это не состояние тела, а состояние души.

Вы знаете, что уровень сахара в крови повышается вследствие того, что ваш организм не может вырабатывать дополнительное количество инсулина, чтобы закрыть потребности, которые есть у вас вследствие повышенного веса. Отсюда основное направление изменения образа жизни с сахарным диабетом второго типа — снижение массы тела. Ведь с каждым лишним килограммом вы теряете частицу своего здоровья. Если избыток веса превышает 15% — это рискованно. При этом нарушается работа всех органов на клеточном уровне. Страдает сердечно-сосудистая система, повышается артериальное давление. И кроме сахарного диабета появляется целый букет болезней.

В том, чтобы добиться снижения массы тела, нет ничего сложного. Для начала надо просто сознаться самому себе: «Да, я толстый». Посмотрите на себя в зеркало. Разве у вас здоровый вид? Неужели вы не чувствуете, как вам мешают эти лишние килограммы? Почему бы вам не сбросить этот груз с плеч долой и не стать таким же стройным, как в юности, а может быть, и таким же здоровым?

Вы уже решили? Тогда выясним: от чего мы поправляемся?

Вы скажете: «Я поправляюсь от еды». Совершенно верно. Однако все мы едим примерно одни и те же продукты, но одни поправляются, а другие — нет. Почему? Есть несколько причин.

Первая — наследственность. На нее принято сваливать все беды. Мол, как ни старайся, а если мама была полная, то мне сам Бог велел. Подобная покорность судьбе ничем не оправданна. Конечно, наследственный фактор играет роль, но не в такой безысходной степени. Наиболее сильна зависимость между матерью и дочерьми; менее значима она между матерью и сыновьями и еще менее — между отцом и его детьми. Однако в любом случае в плане массы тела у вас достаточно возможностей, чтобы не позволить наследственному фактору взять верх.

Проанализируйте для начала пищевые привычки членов вашей семьи — составляют ли они здоровое питание?

Вторая причина — национальная. В России всегда ценились крупные по габаритам люди. Если женщина, то чтоб дородная, если мужчина, и особенно начальник, так чтоб было много. Отсюда традиции как в питании, так и в питие: найдется ли народ, который потребляет водки и прочих дрянных крепленых вин больше, чем российский! И это при том, что на Западе сегодня — и не случайно — другие критерии.

Будьте современны — спортивная подтянутая фигура молодит человека, делает его в глазах

окружающих более энергичным и волевым.

Третья причина — диеты. И практика, и теория показали, что использование различных чудо-диет чаще всего лишь стимулирует в дальнейшем набор лишних килограммов. Происходит это оттого, что большинство диет не сбалансированы по важнейшим компонентам пищи. В случае с диабетом важны не диеты, а изменение пищевого поведения в целом.

Нельзя бороться с лишними килограммами от случая к случаю. Похудеть и сохранять в дальнейшем нормальный вес возможно только при изменении всего пищевого поведения.

Четвертая причина — пищевая наркомания. Пища для многих — источник успокоения. После приема пищи человеческий мозг начинает вырабатывать своеобразный гормон удовольствия, эдакий внутренний наркотик (типа морфия), который помогает снять стресс. Конечно, можно расслабиться за едой и забыть о насущных проблемах, но забытые проблемы отнюдь не решенные.

Не пытайтесь избавиться от проблем при помощи еды.

Ну, а теперь — каким должен быть нормальный вес, чтобы предотвратить развитие диабета второго типа? Есть простая формула «Рост минус 100». Для женщин из полученной цифры нужно вычесть еще 10 процентов. Данные эти примерно годятся для всех типов людей. И не убеждайте себя в том, что они недостижимы. Очень часто при диабете снижение веса на 4-5 килограммов позволяет добиться значительного улучшения самочувствия. Помните: с каждым потерянным килограммом вы становитесь здоровее и моложе.

И еще — не злоупотребляйте солью. Не злоупотребляйте, а не избегайте вообще.

Во всей этой ситуации есть главное, что предстоит вам усвоить: перемены в пищевом поведении, о которых идет речь, вовсе не временная мера. Это навсегда!

Понятно, начать новую практически жизнь трудно. Мы предлагаем вам 12 правил, которые позволят вам сделать первые шаги в правильном направлении и уже никогда не «сходить с дистанции».

• **Приобретение продуктов.** Начинайте с изменений в приобретении продуктов. Для кого вы покупаете сыр или колбасу? Для родственников? А едят ли они эти продукты? Может получиться так, что они и не любят их, и вам «придется» их съесть, чтобы они «не пропадали». Изменение образа жизни должно начинаться в магазине. **Не покупайте продукты впрок.** Иначе в один прекрасный день вы столкнетесь с проблемой их порчи и необходимостью быстро съесть.

• **Приготовление пищи.** Продукты куплены. Начато приготовление обеда или ужина. Не пробуйте то, что вы готовите. Можно «напробоваться» на 2000 килокалорий (КК) в день. Это вам противопоказано. Если это необходимо, попросите попробовать пищу кого-нибудь из близких.

• **Прием пищи.** Если вы живете в одиночестве и готовите еду только для себя, то готовьте пищу «на один раз», чтобы не доедать то, что осталось.

Чтобы не переедать, вставайте из-за стола слегка голодным. Чувство сытости приходит не сразу, поэтому оставьте немного пустого места в своем желудке.

Если у вас многочисленное семейство, никогда не доедайте за другими членами вашей семьи, в том числе и за ребенком. Любые причины, по которым вы переедаете, неуважительные.

• **Еда и телевизор.** Никогда не ешьте перед телевизором. Происходящее на экране может поглотить настолько, что вы забудете, что перед вами целое ведро сметаны, и съедите его за полчаса. Если вы привыкли что-то жевать во время просмотра телепередач, то ешьте капусту. Можно квашеную, но без хлеба и без масла.

• **Еда и удовольствие.** Но это удовольствие должна доставлять не сама еда, а обстановка, в которой вы принимаете пищу. Постелите красивую скатерть и не заставляйте ее большим количеством тарелок.

• **Еда и гости.** В традициях нашего народа — приглашать гостей и устраивать застолья с большим количеством еды. По всей видимости, изменить эту национальную черту достаточно сложно. Тем не менее вы должны знать, как вести себя в ситуации, когда вы оказались в компании перед накрытым столом.

Во-первых, очертите себе на столе границу, в пределах которой вы можете съесть любое количество продуктов. Выберите среди блюд те, что вам можно съесть (овощные салаты и т.п.).

Во-вторых, не афишируйте среди соседей по столу то, что вы соблюдаете диету. Всегда найдутся доброхоты, которые убедят вас в неправильности подобного поведения сегодня.

Наконец, если уж вы соблазнились на вкусную еду и приняли избыточное количество КК, то придется попотеть, для того чтобы от них избавиться. Съели кастрюлю жареной картошки — бегом пять километров по пересеченной местности.

• **Как не бросить?** Вы уже начали соблюдать диету. Как не бросить?

Во первых, всегда помните то, ради чего вы это делаете.

Во-вторых, помните, как тяжело было начинать. Продолжайте хотя бы для того, чтобы не начинать заново. Знайте — любой человек может похудеть, если он этого хочет.

Вы начали худеть. Но один килограмм в неделю не сделал вашу фигуру более стройной, и вам уже хочется все бросить. Не спешите. Потом вы будете испытывать чувство вины из-за того, что не довели начатое дело до конца. Угрызения совести часто тяжелее физического недомогания.

• **Промежуточный результат.** Чтобы ваше похудение было более наглядным, разбейте вес, который вам необходимо сбросить, на несколько равных частей. Это будут те ступени, которые помогут осознать важность промежуточных результатов. Это будут ваши маленькие победы над собой. Только не надо отмечать каждый сброшенный килограмм в ресторане, иначе вся работа пойдет насмарку. Не переживайте, если в какой-то месяц не удалось добиться желаемого. Продолжайте меняться, и на следующей неделе результаты вас поразят.

• **Фотография на холодильнике.** Вы уже похудели на 10-15 кг. Наверняка многие проблемы решены, и бросать следить за питанием вы не собираетесь. Если вам все еще тяжело — приклейте на холодильник свою старую фотографию, где ваш вес больше сегодняшнего. Туда же можете повесить и список болезней, которые вас погубят, если вы не станете следить за своим весом.

• **Не спешите.** «Тише едешь — дальше будешь». Не старайтесь похудеть быстро. То, что быстро приобретается, то и теряется очень быстро. Снижайте свой вес постепенно, без рывков. Так конечный результат будет лучше. В марафонской дистанции выигрывает не самый быстрый, а самый выносливый — помните об этом.

• **Выбирайте компанию.** Не надо рассказывать всем окружающим о том, сколько и какие болезни вы перенесли. Выбирайте себе компанию, в которой говорить о болезнях неприлично. Найдите спутника или нескольких человек, которые имеют те же проблемы и хотели бы похудеть. Встречайтесь, обменивайтесь рецептами, обсуждайте свои проблемы. Только делайте это не за столом, а на прогулке в парке.

• **Помогите другим.** Вспомните, как тяжело вам было вначале. Не упускайте возможности рассказать другим, как помогло вам то, что вы похудели.

• **Осознайте свою ответственность.** Человеку всегда трудно обвинить себя в своих проблемах. Гораздо легче найти «виноватого». Хочется вызвать к себе жалость и сочувствие со стороны окружающих людей.

Конечно, можно прийти к врачу и попросить у него таблетку от всех болезней сразу. Но такой таблетки нет. Только сами, своими усилиями вы можете восстановить свое здоровье.

Не пытайтесь сваливать вину за свое заболевание на врача или на государство. Ваше здоровье — ваша частная собственность. Если вы купили автомобиль и оставили его на улице с открытыми дверями, то смешно обвинять государство в том, что его угнали. Так и с вашим здоровьем. О нем вы должны заботиться сами.

Желаем успехов!

(Окончание на 10-й стр.)

ЧТО-ТО В ЭТОЙ СМЕСИ ЕСТЬ

Эти две наши странички в вестнике вряд ли когда будут пустовать, ибо четвертая-пятая часть почты — это рак. И мы вынуждены повторить в который уже раз: люди не только делятся своими успехами, пишут о крепнущей уверенности в излечение, но и о печальном исходе лечения сообщают тоже. Не всем помогает смесь — нет пока панацеи от рака и, возможно, не будет, а если и появится, то наверняка не скоро. Но даже при печальном исходе смесь в 90, наверное, процентах случаев — пусть не звучит это кощунственно — позволяет уйти из жизни без тех диких страданий, на которые, как правило, обречены раковые больные.

И, конечно, читатели спрашивают: почему мы «зациклились» на методике Шевченко и не уделяем внимания другим альтернативным способам лечения, которых, кстати, немало?.. Проще всего ответить: «Так сложилось». В первые годы существования вестника мы рассказывали о многих методиках, но положительные результаты, притом в довольно массовом порядке, принесли только публикации по смеси водки с маслом. Смесь эта — любопытная штука. Мы не однажды публиковали письма читателей, в которых они рассказывали о случаях излечения с помощью смеси заболеваний, с раком, казалось бы, ничего общего не имеющих. Собственно, в каждой почте есть одно-два таких письма. И нынешняя не исключение. Вот что пишет, например, о применении смеси Ольга Павловна Сергеева из Коми (точного адреса, к сожалению, нет).

«Мне 39 лет. Из них 28 мучаюсь аллергией: постоянно заложен нос, насморк, а в последние годы и астматические приступы. Чего только не перепробовала — все бесполезно. И вот, прочитав о лечении смесью водки с маслом, решила попробовать. И удивительно!.. После третьей декады нос задышал, открылся, насморк исчез, приступов почти нет. Наступило огромное облегчение!».

Что-то в этой смеси есть... Наши читатели со стажем наверняка помнят истории об исчезновении псориаза, снижении до нормального уровня сахара в крови у больных диабетом. И так далее, и тому подобное. Что же касается рака, то тут и говорить нечего. Впрочем, предоставим слово тем, кто пользуется смесью. Мы ничего не придумываем, а этим людям что-то придумывать нет никакого смысла.

САМОЕ СТРАШНОЕ, НАДЕЮСЬ, ПОЗАДИ

Я жительница Харькова. Свое первое письмо послала вам еще на Рождество, где подробно описала болезнь своей мамы — рак левого легкого 2-й стадии. В харьковском радиологическом институте в ноябре-декабре 1997 года она прошла курс лучевой терапии, затем принимала разрекламированное у нас средство «фларансин», далее настои из трав. Однако болезнь прогрессировала: усиливался кашель, падал аппетит, к вечеру поднималась температура.

С 3.08.98 я начала лечить маму по вашему методу строго по инструкции: 30 мл 40-градусной водки плюс 30 мл нерафинированного подсолнечного масла.

Теперь могу сказать, что самые страшные дни болезни остались позади. Мама жива, и за это огромное спасибо. Время лечения длилось 4 цикла и 10 дней, то есть почти 8 месяцев. Сейчас провели полное обследование: анализ крови, мокроты, рентгеноскопию, УЗИ печени, почек, кардиограмму сердца.

Результат потрясающий: опухоль рассосалась, метастазов нет. Остался лишь рубец после лучевой терапии и прослушиваются слабые хрипы в легких — как мне объяснили врачи, остаточные явления после облучения. Правда, у мамы ухудшилось состояние сердца, появилась одышка, высокое артериальное давление, но в любом случае я счастлива.

Вопрос же в том: следует ли маме продолжать принимать смесь?

В. ДОВГАЛЕВА.
Харьков.

«ЗОЖ»: Николай Шевченко ответил: «Навредить сердцу питьем водки с маслом нельзя. Можно только помочь ему. Пить же смесь надо еще год. Рентген не всегда способен «разглядеть» опухоль.

ЕЩЕ РАЗ О ПРОФИЛАКТИКЕ

Дорогие друзья! Многих из вас смутил мой вопрос в «ЗОЖ» №6 (138) к сотрудникам редакции: «А пьете ли вы подсолнечное масло с водкой для профилактики 15+15 раз в день на ночь?» Меня завалили письмами с вопросом: «Так какую же дозу нужно пить не для лечения рака, а просто для очищения организма, повышения иммунитета, для профилактики рака и прочих серьезных болезней: 15+15 (мл) или 30+30 (мл), как ранее я советовал в «ЗОЖ» №19 (127) за 1998 год?»

Сразу скажу: пить надо 30+30, эффект будет самый сильный и быстрый, вы можете тогда очень скоро почувствовать всю очищающую мощь этой смеси. Конечно, и меньшие дозы, хоть 5+5, тоже принесут пользу вашему организму, но ведь и действие тогда будет намного слабее. А я считаю, что если уж кто решился заняться своим здоровьем, то пусть делает это всерьез самым лучшим способом.

Мою фразу в редакции надо было понимать так: «А вы пьете ХОТЯ БЫ 15+15, если вам трудно пить больше?» Ведь на соседней страничке, посмотрите, я сам своей рукой вам написал твердо: «Если пьете один раз в день, то пейте вечером, 30+30».

Очень прошу всех: будьте внимательны, речь идет о здоровье! И слово автора метода (меня то есть) для вас должно перевешивать слова его комментаторов (пусть и самых-самых уважаемых!), если речь идет о самой схеме лечения.

А слова «на ночь», оказывается, тоже многие не поняли, просят объяснить — за сколько именно часов до отхода ко сну? Объясняю: чем ближе к этому моменту, тем лучше. То есть, если вы ужинаете где-нибудь около 19-20 часов, а ложитесь спать в 23-24 часа и позже, то для «профилактики-очищения» лучше и полезнее всего выпить смесь прямо по дороге в койку и тут же чем угодно слегка ее заесть. Можете потом немного и запить, чем хотите. А вот если вы ложитесь раньше 23 часов, то пейте смесь так же, как и при лечении рака, то есть перед ужином.

А еще часто спрашивают: «Можно ли проверять пригодность вашего метода для нас «гаечкой» (*или кольцом) на нитке, то есть маятником? Что делать, если «гаечка» запрещает больному лечиться водкой с маслом?»

Ответ: противопоказаний к лечению маслом с водкой нет! Никакие причины не препятствуют этому методу: ни возраст больного, ни другие сопутствующие болезни, ни склонность к выпивке, ни разные виды или типы нерафинированного подсолнечного масла или водки, ни самое ужасное самочувствие больного, ни принятые им ранее всевозможные другие противораковые мероприятия, никакие разновидности и стадии рака, саркомы, меланомы, никакие их метастазы в любые органы, ни разные «гаечки-гадалки-винтики» — не должны останавливать желающих спасти свою жизнь этим простым средством.

Проверять же этот спо-

сов лечения «гаечкой»-маятником просто бессмысленно: результат зависит только от настроения вашего подсознания, и больше ни от чего. При небольшом мысленном напряжении можно заставить маятник качаться или вращаться в любую желательную вам сторону. То есть можно заранее наверняка сказать, что если вам что-либо не нравится, маятник обязательно покажет то, чего вам больше хочется, а не то, что полезно вам на самом деле. Поэтому спрашивайте не «гаечку», как бы вам поступить в том или ином случае, а хотя бы здравый смысл. А еще лучше, внимательно прочтите статьи о раке в вестнике «ЗОЖ» за последние два года или сборник этих статей под названием «Рак: безнадежных больных нет!» 1999 года издания, будет легче принять правильное решение.

Николай ШЕВЧЕНКО.

С ПАПОЙ ПРОИЗОШЛИ ЧУДЕСА

Пишу вам из далекого Кыргызстана с тем, чтобы выразить огромную благодарность за то, что вы есть и помогаете в наше трудное время людям. Написать же хочу о большой беде, которая пришла в наш дом, хотя сейчас мы уже думаем, что справимся с ней.

Моему папе 71 год. Он добрый, сильный и здоровый мужчина. Но вдруг заболел. Поставили диагноз: рак мочевого пузыря 3-й стадии. Мы все были в шоке. Буквально за два месяца болезни и по этой причине — кровотечений он стал, как стена, белый и немощный.

24 августа его положили в онкологию в Бишкеке и предложили срочно операцию. Во-первых, у нас не было тех денег, которые запросили. Во-вторых, какой смысл делать операцию, если сами же врачи объявили, что существует прорастание рака в поджелудочную железу.

4 сентября его выписали. При этом нам сказали: «Коли не хочет делать операцию, то проживет не более месяца». И действительно, папа таял на глазах. Он уже не поднимался с постели, мочился через каждые 5-10 минут по каплям и с адскими болями. Все это видеть и слышать было ужасно. Вскоре он вообще перестал есть, никого не узнавал, и похоже, был как бы в коме. В этот момент нам и прислали методичку. Мы с мамой сразу решили: «Будь что будет — попробуем». Папу будили и давали три раза в день смесь. И тут, буквально в первую же десятидневку с папой стали происходить чудеса. Он начал все чаще приходить в себя, просил есть, иногда узнавал нас и спрашивал: какое число — ведь ему обещали жить всего месяц.

Во вторую десятидневку его всего выкручивало, у него все болело, его рвало — происходило все так, как описано в методичке. Временами папа даже говорил, что не хочет жить. В такие моменты мы брали методичку и читали ему текст, письма, убеждали что это идет борьба за жизнь... После трех десятидневок и долгого отдыха у него вдруг начались отеки и совсем перестала идти моча. Мы испугались и решили вызвать врача — уролога. Привезли мы его. Он с помощью катетора вывел из папиного мочевого пузыря 2 горшка грязи.

И папе сразу стало легче. Нам же доктор объяснил, что идет разложение опухоли и ничего хорошего ждать нечего. Мы сообщили, что лечим папу сами, по методу Шевченко, Он улыбнулся и отклонялся. Тем не менее папа пошел на поправку. Боли отступили, он начал садиться, вставать — прежде только лежал, даже ходить по комнате с помощью костылей. К Новому году ему не понадобились и костыли.

И вот на дворе весна 1999-го. В теплые дни папа выходит на улицу, что-то потихоньку мастерит, обрезает веточки на деревьях. Иногда ему бывает плохо. Но теперь он верит, что победит болезнь и продолжает пить смесь.

Кыргызстан.
Светлана Шербакова.

«ЗОЖ»: То, что человек поднялся с постели, чтобы не сказать более того, этим уже никого не удивишь. Таких случаев в анналах лечения по методу Шевченко немало. Но важна одна деталь: семья обратилась к врачу и это обращение принесло огромную пользу. Мы не однажды, кстати, говорили о том, что не следует избегать подобных обращений. Почему-то большинство наших читателей боятся официальной медицины, как огня, усматривая в этом что-то вроде предательства по отношению к народной медицине и к методу Шевченко. Это неверно. Мы постоянно советуем читателям во всех неординарных ситуациях обращаться не к знахарям, колдунам и экстрасенсам, а к врачам.

НА ПРОВЕРКУ ЕХАТЬ РАЗДУМАЛ

С некоторых пор выписываю вестник и читаю в нем все. Понял, что случаи улучшения состояния в борьбе с раком, продление срока жизни, а иногда и полного исцеления иным неверующим кажутся не более, чем рекламой метода Н.В.Шевченко. Люди сомневаются также в правдивости истории врача-хирурга из Тамбовской области В.С. Нуждова и даже в самом его существовании. Прежде всего, поэтому и решил рассказать о своей болезни.

Началось это осенью 1994-го года. Стал сильно уставать. При небольшом подъеме дороги как бы сковывало все поджилки ног, и сердце колотилось, как сумасшедшее.

В январе 95-го положили в районную больницу на обследование. Оттуда прямиком отправили в Пензу в онкологию. В направлении — мне его выдали— прочитал : «Заболевание восходящей части толстой кишки». Врачи таким образом пытались скрыть, что у меня рак.

10 марта 1995 года мне сделали операцию. В ноябре того же года я поехал в Пензу на проверку , после чего дочери — она меня сопровождала — сказали, что химиотерапию и облучение делать уже поздно. Все почки и печень поражены метастазами. Дочери также сообщили, что жить мне осталось очень немного и выписали наркотики. Мне же, когда я уходил из кабинета, врач эдак бодро сказал: «Через три месяца приедешь на проверку». Он, конечно, точно знал, что меня никогда не увидит.

Я вернулся домй, а через два дня жена случайно встретила пенсионерку-медичку, рассказала ей обо мне. Та ответила, что у нее есть хороший рецепт от рака: пить смесь 30 г нерафинированного подсолнечного масла с 15-ю мл 96— процентного спирта 3 раза в день за 30 минут до еды. Кто автор рецепта она не знала. Заметила только, что есть можно все.

Я начал пить смесь и ел при этом все подряд: каши с сахаром, творог с ним же, пил много — до трех литров в день — молока, парился в бане и загорал. В Пензу поехал только через год провериться на УЗИ. Там мне и сказали:

«У тебя разительные перемены и в печени, и в почках в лучшую сторону».

Книжечку «Рак. Безнадежных больных нет» жена купила 12 декабря 1997 года. Только с этого момента я стал лечиться «по правилам».

Сейчас чувствую себя хорошо. В моем хозяйстве лошадь, корова, телка. На всех кошу сено сам, работаю на огороде и вообще выполняю все физические работы, а мне, между прочим, пошел 77-й год.

Недавно возникла мысль вновь провериться на УЗИ. Но потом ехать в Пензу раздумал. Зачем? Не хочу время терять. А пить водочку с маслом продолжаю. И прошу редакцию поблагодарить Николая Викторовича за мое спасение. А кто не верит, может приехать и во всем убедиться сам. Если денег, конечно, не жалко.

Адрес: 442801, Пензенская обл., Кондольский р-н, с. Краснополье. Цыпцыну Василию Сергеевичу.

Я СПРАВИЛСЯ С ДИАБЕТОМ БЕЗ МЕДИКАМЕНТОВ!

Эта история берет начало в 80-х годах. Тогда у нас не было тренажеров и беговых дорожек, а членство в спортивных клубах стоило слишком дорого. Поэтому зимой я был почти полностью обездвижен. Единственное физическое упражнение, которое я регулярно выполнял, это время от времени протягивал руку за следующим куском пирога.

Когда наступала весна и начинался сезон прогулок, я терял в весе около 18 фунтов (5 кг). Однако за зиму я поправлялся почти на 30 фунтов. Не нужно было быть великим математиком, чтобы сообразить, что происходит. В конце концов мой вес оказался равным 244 фунтам. Я стал ходить медленнее и все время чувствовал усталость. К тому же у меня появилась непреодолимая жажда. Однажды вечером в апреле 1996 года я насчитал 8 банок из-под колы, которые опустошил меньше чем за час.

Следующее, что сохранилось у меня в памяти, — это больничная койка и диагноз «диабет». В госпитале в течение 5 дней мне кололи инсулин, чтобы понизить очень высокое содержание сахара в крови. Попутно меня учили делать инъекции самостоятельно. Именно там, пройдя ликбез по диабету, я впервые задумался о здоровом питании, физических упражнениях, калорийности различных продуктов и уровне содержания сахара в крови. И я решил во что бы то ни стало победить болезнь.

Оказавшись дома, я всерьез занялся ходьбой. Каждый день в любую погоду я ходил пешком не менее 35 минут. Кроме того, я стал ходить пешком с работы и на работу, что составляло 2 мили.

Госпитализация также заставила меня задуматься и о правильной системе питания. Отказавшись от пирожных и печенья, которые составляли основу моего рациона, я стал читать этикетки на продуктах, покупать фрукты, овощи, цельнозерновой хлеб и крупы. Я также стал есть овес и отруби с обезжиренным молоком, добавляя в них для вкуса чернику или клубнику.

Питался я три раза в день. Через 2-3 часа после еды я позволял себе съесть фрукт, кусочек нежирного сыра или морковку вместо чипсов.

В ресторанах я брал тушеную или запеченную рыбу. Иногда на работе я съедал свинину с картошкой и горошком. Но тогда за ужином ограничивался кусочком нежирной индюшатины с салатом. При этом я не чувствовал себя несчастным и обездоленным. Точнее, я вообще не чувствовал, что сижу на диете. Просто мое отношение к жизни стало более сознательным.

Месяц спустя после больницы я отказался от инсулина и принимал лишь незначительные дозы лекарств. Через два месяца я отказался и от них. Мои жировые отложения стали исчезать еще быстрее.

Примерно в это время я начал заниматься с гирями 3 раза в неделю.

Через год после больницы мой вес равнялся 170 фунтам, то есть я потерял 74 фунта! В этих границах я и держусь. Объем моей талии уменьшился на 10 дюймов, я крепкий, худой и мускулистый. Уровень сахара в крови ниже 100 миллиграммов на децилитр крови, в то время как в больнице он равнялся 290. Мой доктор до сих пор удивленно качает головой, оценивая мои достижения.

Теперь я лучше сплю, и у меня много энергии. В 61 год я чувствую себя лучше, чем когда-либо.

«ЗОЖ»: Наш корреспондент Елена Печерская нашла этот материал в одном из американских журналов. Увы, в ту пору мы не писали о диабете, и она не обратила внимания ни на название журнала, ни на имя героя рассказа. С другой стороны, какая вам разница — Джон он или Боб и в каком штате он живет — Миннесоте или Висконсине. Это истинное лицо. И рассказ мы привели только для того, чтобы показать вам: что в Америке, что в России средства для борьбы с диабетом одинаковые — диета и физические нагрузки. Одинаково возможен и успех.

Все сказанное касается и следующего материала, где на вопрос читательницы американского журнала «Prevention» отвечает американский же специалист. Наш дал бы такие же рекомендации.

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ — НЕ ПРИГОВОР

ВОПРОС: ***Большинство моих близких родственников страдают диабетом. Бабушка и один из братьев умерли от осложнений, сопутствующих этой болезни. Сестра перенесла диабетический шок. Сейчас мне 56 лет, я вроде бы не особо полная, диабета у меня пока не обнаружено, но есть гипертония. Что делать, чтобы предотвратить возможное возникновение болезни?***

ОТВЕТ: Ваше беспокойство понятно. Наследственный фактор играет важную, но, к счастью, не единственную роль в развитии диабета. Очень может быть, что вы в семье счастливое исключение, что случается, кстати, нередко. И все же лучше быть настороже и принимать соответствующие меры.

Важную роль в предотвращении диабета играет диета. Необходимо потреблять больше сложных углеводов — в основном цельнозерновые и продукты из них. Следует также отдавать предпочтение свежим овощам — они источник необходимых организму минеральных веществ, витаминов и клетчатки. Последняя в большом количестве содержится в отрубях. Достаточно трех-четырех столовых ложек, добавленных в утреннюю овсяную кашу.

В то же время необходимо предельно сократить прием простых углеводов. Речь идет не только о сахаре, меде и прочих сладостях, но и о всех подслащенных напитках, в том числе и сладких фруктовых соках. Если уж хочется, съешьте лучше какой-нибудь из фруктов — в них концентрация сахара ниже.

Трудно переоценить роль физических упражнений. Ими следует заниматься по 40 минут в день четыре-пять раз в неделю. Аэробика, плавание, бег, быстрая ходьба принесут несомненную пользу. В Индии для понижения уровня сахара в крови используют позы из хатха-йоги и технику дыхания из пранаямы. И то, и другое весьма результативно.

Боритесь со стрессом. Нервозное, взвинченное состояние вызывает резкий выброс в кровь инсулина, мгновенное понижение уровня сахара и немедленное желание съесть что-нибудь сладкое. Желательно овладеть техниками релаксации, медитации и самогипноза, чтобы в любой ситуации суметь снять напряжение и успокоить себя.

Наконец, прием 100 мкг минерального вещества, называемого хромом, с каждой едой также помогает снизить тягу к сладкому и даже уровень сахара в крови.

Все рекомендуемые меры не только способствуют профилактике диабета, но и помогут бороться с гипертонией.

ДАЕШЬ КЛУБЫ ЭНДОГЕННОДЫШАЩИХ!

Конечно, этот вот тезис относительно «проживете дольше» сильно смущает. Не нас, разумеется, а читателей, купивших тренажер Фролова ТДИ-01. Применьше.

Спросите: на чем основано предположение? Да на том, что на десяток, если не восторженных писем о тренажере, то, как минимум, положительных, всегда найдется одно, автор которого поносит тренажер на все корки, и нас, редакцию вестника, то есть, вместе с ним.

Разумеется, «редакция ответственности за рекламу не несет». Тут мы как все. «Рукописи не возвращаются, «При перепечатке ссылка...», ну и все такое прочее. Однако как бы мы от ответственности не самовысвобождались, а на душе при получении ругательских писем кошки все же скребут. Во-первых-то, рекламируем и пропагандируем мы! А во -вторых, понимаем, что большинству наших читателей вырвать из своего бюджета 100-120 рублей очень нелегко.

Между тем эти 10 процентов неудачников — вполне допустимые, естественные что ли, «издержки производства». Ну, не может все хорошо получаться у всех! И излечиваться все тоже не могут. Тем более, что большинство хочет сразу. Но ведь кто-то что-то делает не так, как следует, у кого-то болезни «зашли» слишком далеко, у третьих просто не хватает терпения, четвертые не могут разобраться в действительно несколько путаных методиках...

В этом плане есть определенное продвижение вперед. Владимир Федорович Фролов несколько дней назад положил нам на стол произведение на 4-х страницах убористым шрифтом, набранным на компьютере, и не без гордости заявил: «Вот! Последний вариант. Ну, теперь уже, по моему, все ясно». Методичку эту мы должны обязательно опубликовать, ибо тренажер приобрели, вероятно, не менее 4-й части наших читателей. Такая же часть раздумывает: покупать ли?

Покупать, друзья! И это не хитрая реклама с целью отъема у вас денег. Тренажер работает. Об этом свидетельствуют многочисленные уже письма читателей. Беда лишь в том, что многие хотят от него слишком много за слишком короткий срок.

Ускорить «процесс», разумеется, можно. И не надо для этого за тридевять земель ехать на консультацию к Фролову. Вот что, например, пишет нам Вадим Петрович Моргун из Ростова-на-Дону (адрес: 343010, пр. Чехова, д.105, кв.10):

«ТДИ-01 значительно расширяет наши лечебно-оздоровительные возможности. В этом я убедился, когда благодаря инициативе Геннадия Илларионовича Кольцова и Дмитрия Павловича Немчинова в феврале сего года встретился с девятью «коллегами», занимающимися на тренажере. Шестеро из собравшихся уже овладели эндогенным дыханием и щедро делились и обменивались опытом. У каждого из них до занятий имелся (кое-что осталось и по сей день) букет болезней, можно сказать, от корней волос до пяток. Но по мере занятий на тренажере наблюдается заметное улучшение здоровья. Правда, при этом, случается, обостряются болячки, носившие скрытый характер, но и они постепенно отступают. Кстати, отмечено, что у каждого процесс обучения эндогенному дыханию происходит индивидуально, со своими особенностями, но и с общим эффектом — оздоровлением. В итоге же все мы, участники сбора, остались довольны возможностью пообщаться и обменяться опытом тренировок на тренажере ТДИ-01".

Примерно о том же пишет Лариса Станиславовна Чечеткина (адрес : 163060, Архангельск, ул. Урицкого, д. 49, кв. 29). Она приобрела тренажер, освоила более менее гипоксическое дыхание, но к эндогенному подойти никак не могла. Случайно встретилась с подругой, которая, как оказалось, тоже приобрела тренажер, но уже с новой той самой инструкцией. Она ее внимательно — это стоит подчеркнуть —прочитала, обнаружила свои ошибки и теперь продвигается вперед.

«Хотелось бы знать адреса людей в нашей городе, занимающихся на тренажере. Время от времени встречаться и обмениваться опытом. Многие бы при этом избежали наших ошибок».

Все верно! Речь идет о создании простеньких клубов, занимающихся на тренажере ТДИ-01. Созвонились, назначили день, собрались, обсудили проблемы, поделились опытом и успехами, разошлись. Все.

Сергей Иванович Щитов из Уфы (адрес: г.Уфа-75, проспект Октября, д. 95/1, кв. 68) пишет: « Укажите в вестнике мой адрес. Может, кто-то захочет обменяться со мной опытом». Указали. Таким образом и уфимцы постепенно могли бы создать что-то вроде эдакого подвижного, летучего клуба. А может быть, в будущем и вообще получится что-то весьма серьезное.

Кстати, Щитов проводит свою методику освоения дыхания и в гипоксическом режиме, и в эндогенном:

« Почти в каждом номере газеты печатаются благодарственные отзывы об исцеляющем воздействии тренажера Фролова ТДИ-01. К сожалению, авторы не сообщают, как они достигли таких результатов, при каком режиме дыхания? Ведь самое главное -научиться правильно пользоваться прибором. Некоторые сообщают о том, что им удалось избавиться от довольно серьезных заболеваний за очень короткое время,что вызывает сомнение.

По себе чувствую, что этого добиться не так-то просто — процесс медленный и длительный. При этом происходит , по моему мнению, перестройка всего организма на клеточном уровне. Коме того, интерес к тренажеру, полагаю, в основном проявляют люди зрелого возраста или пожилые (мне, например, пошел 80-й год), для которых ТДИ-01 как соломинка для утопающих».

Сергей Иванович приводит свою схему занятий, задает вопросы. Мы постараемся не оставить их без ответа. Но хотелось бы, чтобы и читатели поняли: мы не можем превратить вестник в информационный орган поклонников тренажера. Повторяем: клубная идея, по примеру ростовчан, нам представляется лучшей формой помощи тем, кто приобрел ТДИ-01 и не может освоить его самостоятельно.

Что же касается официальной методики, то мы опубликуем ее в следующем сдвоенном (на 32 страницах) номере, который выйдет в последних числах июня.

Администрация «ЗОЖ» .

Москвичи могут приобрести тренажер ТДИ-01 по адресу: Армянский пер., д. 13 (проезд до станции метро «Китай-город, выход на Маросейку). Стоимость 110 рублей, для пенсионеров — 100 рублей.

Иногородние получат тренажер по почте, предварительно выслав 130 рублей, пенсионеры — 120 рублей по адресу : 101913 , Москва, Б. Спасоглинищевский пер., д.8. Фролову Владимиру Федоровичу. Жителям Сахалина, Камчатки, Магаданской области и Якутии высылать соответственно 150 и 140 рублей , так как в эти края посылки доставляются только самолетами.

КЛИЗМЫ С ПОДСОЛНЕЧНЫМ МАСЛОМ ОТ ПРОСТАТИТА

Я торгую подсолнечным маслом. Езжу по разным весям России и однажды попал со своим товаром в город Шарыново, Красноярского края. На рынке ко мне несколько раз подходил мужчина и просил продать осадок, то есть «гущу» подсолнечного масла. Я сначала было подумал, что у него, пенсионера, просто нет денег на хорошее масло. А потом все-таки поинтересовался, зачем она ему нужна. Оказалось, что собирал он эту гущу для профилактики простатита. Сам он вылечил у себя простатит гущей уже давно. И вот, оказалось, какой рецепт.

Собрать гущу нерафинированного подсолнечного масла, слегка подогреть и ежедневно 1 раз в день делать клизмы до улучшения состояния.

Как видите, все просто и абсолютно безвредно. Мужчина тот рассказал мне, что этим же средством можно лечить и аденому предстательной железы. Сам же он делает клизмы с гущей только для профилактики.

Буду рад, если этот простой рецепт кому-то поможет.

Адрес: Воронеж. ул. Героев сибиряков, д. 9, кв. 16. Азарову Александру Петровичу.

МУЖ ПРО ДАВЛЕНИЕ ЗАБЫЛ

Взять 10 лимонов средней величины, помыть не сильно горячей водой, дать ей стечь, порезать, как в чай, и все сложить в трехлитровую банку. Затем положить туда 0,5 л меда, 0,5 л сока алоэ, 0,5 л спирта (или коньяка или водки). Банку закрыть капроновой крышкой и поместить в темное место строго на 40 дней. На 41-й день пить по 1 ст. ложке за полчаса до еды 3 раза в день. Мой муж успел попить 12 дней, и давление его оставило на 12 лет, а было 230-250/120-130. Если постигнет сильный стресс, также надо попить. Также этот настой можно применять от простуды.

Адрес: 403440 Волгоградская обл., г. Серафимович, пер. Песчаный, 17, Подтелковой Агрипине Прокофьевне.

ЕЩЕ РАЗ ПРО МЕДОВЫЙ МАССАЖ

Я вам уже писала однажды. Мое письмо было напечатано в № 20 за 1998 г. под названием «Помог медовый массаж», от головной боли. И вот с тех пор письма посыпались, как из мешка, я не успеваю отвечать, а больные ждут ответа. Я уже боюсь подходить к почтовому ящику.

Описываю все подробно. Диагноз мне установили «Церебросклероз I-II ст.». Назначили лечение: церебролизин, магнезию, ноотропил, витамин B_6... После этого мне предложили медовый массаж. Человек, предложивший это, славится у нас как народный лекарь. Он сам мне предложил свои услуги, но сначала я должна была по его совету очистить кишечник.

На 2 л теплой кипяченой воды я добавляла 2 ст. ложки яблочного уксуса и первую неделю делала клизму каждый день, вторую — через день, третью — через два дня и четвертую — через три. И только после этого стала делать медовый массаж. Меда нужна одна литровая банка. Мед должен быть сильно засахаренный. Накладывали мед на весь позвоночник и не размазывали по спине, а шлепали. Когда мед растает, он расползается по всей спине, и тогда надо шлепать по всей спине довольно долго, пока мед не превратится в клей и снова не загустеет. Когда руки отнимаешь от спины, то такое впечатление, что тянется с кожей и чувствуется слабая боль. Тогда процедуру прекратить, мед смыть теплой водой и насухо вытереть. Массаж мне делали на дому у массажиста, поэтому отдыха не было. Сделала я десять процедур и, слава Богу, третий год, как не пользуюсь таблетками. Вот и все. Мне хватило десяти, а кому-то, может, потребуется больше или меньше. Делала каждый день.

Желаю всем страдающим головной болью скорейшего выздоровления.

Адрес: 396750 Воронежская обл., г. Богучар, ул. Виноградова, 45/1, П. Н. Т.

РЕЦЕПТ ДАЛ ВРАЧ

1. Каждый день есть чеснок, 1 перышко обязательно, лучше утром натощак, если сможете.

2. Берется по 1 ст. ложке шалфея, ромашки, календулы, зверобоя. Все перемешать. Из этого сбора взять 1 ст. ложку, залить 1 стаканом воды и довести до кипения на водяной бане. Грудным детям давать 4 раза в день по десертной ложке, взрослым — доза побольше.

Этот рецепт нам дала врач, когда мой ребенок в грудном возрасте болел дисбактериозом.

3. А еще из аптечных препаратов очень хорошо помогают бифидумбактерин и бактисубтил.

Адрес: 443020 г. Самара, ул. Венцека, д. 74, кв. 98, Карповой Елене.

КАК Я ВЫЛЕЧИЛА У МАМЫ ЭКЗЕМУ

Я постоянная читательница вестника и хотела бы помочь тем, кто болен экземой. Мои рецепты просты и доступны. А сколько радости они принесли в мой дом. Три года назад я вылечила свою маму от сырой экземы. Руки и ноги ее были покрыты гноем, сочилась кровь. Года четыре мыкались с ней по больницам, мазалась разными мазями, но улучшений не было никаких. Руки чесались, на коже появились трещины. Мучения были страшные. И вот одна бабушка Шура из поселка Оричи сказала, что маму можно вылечить за неделю. Я, конечно, ей не поверила, но рецепт запомнила. Взять мочу больного и прокипятить ее три раза — утром, в обед и вечером. Этой прокипяченной мочой смазывать больные места как можно чаще. Не поверите: через неделю мама была здорова, а кожа три года — чистой.

Потом как-то заметила, что на руках у нее вновь появляются болячки. Я решила попробовать другое средство. Еще загодя приготовила такой настой. В марте набрала половину 3-литровой банки сосновых иголок и залила доверху подсолнечным маслом. Закрыла полиэтиленовой крышкой и поставила в темное место под кровать. Простояло масло с иголками год. Так вот когда у мамы вновь стали появляться болячки, я этим маслом воспользовалась. Процедила его. И три раза смазала ей руки. Все отлично зажило.

Буду рада, если кому-то мои советы помогут. Хотелось бы, чтобы они дошли до Екатерины Сергеевны Карпухиной из Саранска, Александры Ильиничны Дроздовой из села Ермаковское Красноярского края, Валентины Владимировны Андриановой из Владимира, Галины Федоровны Кисслер из Ижевска, Т. А. Оплесниной из села Вильгорт, что недалеко от Сыктывкара, Людмилы Владимировны Борисовой (для ее сына) из Петропавловска-Камчатского, Тамары Алексеевны Зуевой из Клайпеды, Надежды Казанцевой из башкирского села Рухтино, Галины Ивановны Мельниковой из Казани и многих других.

И еще. Я работаю воспитателем в детском саду. И по опыту знаю, что некоторые дети мочатся в кровать во время тихого часа. Советую родителям погреть ребеночка в ванне с

хвойным экстрактом. Многим это помогает.

Адрес: 613003, Киров, Кировская обл., п. Костино, ул. Парковая, д. 11, кв. 16. Черновой Нине Петровне.

ВЫРАЩИВАЙТЕ ГЕРАНЬ НА ОКНАХ

Евдокия Михайловна Панфилова из поселка Ардатово Нижегородской области в одном из вестников спрашивала, как лечить воспаление тройничного нерва и вообще невралгию. Предлагаю ей и всем, кому нужно, проверенный на себе рецепт с геранью. Листья обыкновенной домашней герани, которая красиво цветет на наших окнах, прикладывайте к больному месту на ночь, сверху — вату и завяжите чем-нибудь. Если не надо никуда ходить, то можете это делать и днем. Когда снимете повязку, смажьте это место жирным кремом или маслом, так как герань может вызвать раздражение и зуд. Прикладывайте листья герани до полного выздоровления. Мне бывает достаточно 3-4 раза. Выращивайте герань на окнах. Это настоящий целитель.

Адрес: 404111, Волжский, Волгоградской области, ул. Набережная, д. 57, кв. 26. Герасимовой Марии Николаевне.

ПОНАДОБИЛОСЬ 2 БУТЫЛКИ ВОДКИ

В вестнике №2 за 99-й год прочитала просьбу о том, как лечить воспаление тройничного нерва. Я тогда на это письмо не ответила — времени не было, но в 4-м номере вестника встретила ответ на эту просьбу А. К. Громовой, которая писала, как она вылечила воспаление у своей мамы тройным одеколоном. Тут решила поделиться опытом и я. Заболела в 1958 году, когда мне было 25. Думала, зуб. Пошла к врачу — все в порядке. Направили в неврологию, оттуда — опять к стоматологу. Пока решали, что у меня и чем лечить, я потеряла в весе до 36 кг, и, как мама говорила, «осталось только помыть да повыть». Стала она искать того, кто мог бы мне помочь. Оказалось, что недалеко от моей родной тети живет врач, которому тогда было уже за 80. Вот он-то меня и вылечил.

Принял дома, долго расспрашивал, где болит, что, не была ли на большом сквозняке. А потом предложил простое средство, которое мне и помогло.

10 крупных зубков чеснока почистить, мелко порезать и залить одним стаканом водки. Настаивать 7-10 дней. А потом этим составом натирать больное место. Так как у меня болела левая сторона лица, то я натирала ее всю — область глаз, щеку, подбородок, за ухом, десну. Втирала ладонью (а в десну пальцем) через каждые 15-20 минут как можно больше и при этом находилась в тепле. Внутрь состав не принимать. Понадобилось мне 2 бутылки водки. Настаивать можно в любой посуде или банке. Залили один стакан, дня через 3-4 ставьте другой — к тому времени как первый закончится, подоспеет новый настой. И так далее. Улучшение я почувствовала уже через неделю, а до полного излечения натиралась больше месяца.

Адрес мой прошу не печатать, так как отвечать нет времени — много работы в саду.

Лидия СТРУКОВА.
Омск.

ПОСЛЕДНИЙ ПРИСТУП БЫЛ В ИЮНЕ 97-го

Пользуюсь советами вестника по рекомендации своей родственницы — она постоянная ваша подписчица. Хотела бы поделиться своим опытом лечения бронхиальной астмы.

Приступы были по 2, 3 раза и более в сутки. Без ингалятора из дома не выходила. Однако последний приступ случился в июне 1997-го. А лечилась так. Отказалась от всех молочных продуктов, за исключением молока. Принимала с ним неочищенный скипидар, который покупала в хозмаге — на ночь по 5 капель на столовую ложку молока, а потом еще и запивала стаканом молока. По утрам обливалась прохладной водой, снижая ее температуру каждый день на 1 градус. Теперь обливаюсь холодной водой прямо из-под крана. Вот и все хитрости.

О себе. 47 лет. Четверо взрослых детей — трое сыновей и дочь. Дочь в 27 попала в аварию, сын в 24 — получил сильнейшие ожоги. После всех перенесенных стрессов заработала сахарный диабет. На инсулине 5 лет. Надеюсь на выздоровление. Дети, слава Богу, все живы и здоровы. И я счастлива, несмотря на диабет. Надеюсь вылечиться и хотела бы знать, кто-нибудь из читателей вестника сумел избавиться от инсулинозависимого сахарного диабета или я буду первой?

Адрес: 357965, Ставропольский край, Левокумский р-н, пос. Новокумский, ул. Школьная, 13/3. Киреевой Ольге Ивановне.

КАК ВЫВЕСТИ БОРОДАВКИ

30-40-миллиграммовый пузырек из-под лекарств заполнить луковой шелухой, залить 9-процентным уксусом и настаивать 10 дней в темном месте. На ночь смочить в этом растворе марлечку и приложить к бородавке, закрепив лейкопластырем. У сына на руке было соцветие бородавок. Они все исчезли за три дня.

Адрес: 422170, Татарстан, г. Мамадыш. ул. Советская, д. 35, кв. 6. Гарифовой Н. А.

ЕЩЕ РАЗ О ПОЛЬЗЕ ЗВЕРОБОЯ

Много читала противоречивых мнений о зверобое, но мне хочется добавить кое-что к его положительным свойствам. У бабушки была язва голени диаметром 10 см. Бабушке в ту пору было 80, и врач говорил, что уже не заживет. Так вот она делала примочки — днем — мочу, на ночь — настой зверобоя, и язва затянулась бесследно. А когда у деда на руках выступили гнойнички — мы тоже стали ему делать примочки из зверобоя. Причем не соблюдая никаких пропорций. Зверобой же собирали и сушили тоже сами, не зная, правильно ли делаем.

Адрес: 442250, Белинский, Пензенская обл., ул. Калычевская, д. 55. Лукьяненко Людмиле Федоровне.

КРИАЛИН ОТ ЭКЗЕМЫ

Мой дед был ветеринарным врачом, и у него всегда под рукой был криалин. Он советовал при экземе на руках делать следующее. Налить в тазик горячей, как можно терпеть, воды, накапать туда 20-50 капель криалина и держать руки в этой воде до тех пор, пока она не остынет. Затем поднять руки вверх, дать им обсохнуть и смазать чистым глицерином. Делать такие ванночки, пока экзема не пройдет.

Адрес: 428031, Чебоксары, пр. Яковлева, д. 10, кв. 160. Кандасовой Ольге Самуиловне.

СЫНУ ТОГДА БЫЛО 8 ЛЕТ

38 лет тому назад мой сын — ему тогда было 8 лет — заболел воспалением почек. Положила его в больницу, где воспалительный процесс по неизвестным причинам стал усиливаться. Скажем, до больницы белка в моче было 0,25 %, а после выписки — 9 %, и моча стала красного цвета. Врачи вызвали меня и сказали, что возможно повышение азота в крови и,

(Окончание на 14-й стр.)

(Окончание. Начало на 12-13-й стр.)

как следствие, внезапная смерть. Я пришла домой, упала на колени и попросила Господа Бога прийти на помощь.

У меня была книга «Лекарственные растения и способы их применения в народе». Авторы М. А. Носаль и М. Носаль. Я как сердцем почувствовала, что найду в ней спасение. Прочитала все 250 страниц за одну ночь и выписала травы, которые мне были необходимы. На следующее утро пошла к врачам посоветоваться, и они разрешили, сказав, что сын все равно помирает. В те времена травами официально не лечили, но я узнала, что в московской аптеке №1 на улице 25 Октября нужные мне травы продаются. И я поехала в эту аптеку. Накупила трав и стала лечить сына. Опишу подробно, как я это делала.

Смесь №1. Применяется при появлении в моче крови.

1. Льняное семя — 2 столовые ложки.
2. Семена тыквы, неочищенные , мелко порезанные — 2 столовые ложки.
3. Семена конопли — 2 столовые ложки.
4. Липовый цвет — 2 столовые ложки.
5. Листья ежевики — 2 столовые ложки.
6. Цветы бузины черной — 2 столовые ложки.
7. Трава зверобоя — 2 столовые ложки.
8. Цветы ромашки — 1 столовая ложка.

Все хорошо перемешать. Взять 4 столовые ложки смеси на 0,5 л кипятка, напарить 30-40 минут, процедить, отжать. Всю порцию выпить за день в 4 приема равными частями за 1 час до еды.

Смесь №2. Применяют при воспалении почек и мочевого пузыря.

1. Березовые почки — 4 столовые ложки.
2. Цветы бессмертника песчаного — 4 столовые ложки.
3. Трава грыжника — 2 столовые ложки.
4. Липовый цвет — 2 столовые ложки.
5. Ягоды боярышника — 100 штук.
6. Ягоды рябины — 100 штук.
7. Ягоды ежевики зеленые — 100 штук.
8. Корни бузины низкорослой, мелко порезанные — 4 столовые ложки.
9. Трава зверобоя — 4 столовые ложки.
10. Веточки ликоподия, порезанные — 4 столовые ложки.
11. Цветы ромашки — 2 столовые ложки.

Все хорошо измельчить (рябину и ежевику растолочь) и перемешать (кроме ягод боярышника — они добавляются потом). Берутся 4 столовые ложки смеси на 1 литр холодной воды, довести до кипения, 5 минут прокипятить, кастрюлю снять с огня, завернуть в одеяло, закрыть сверху подушкой и напаривать всю ночь, а утром прокипятить на небольшом огне 10-15 минут.

При снятии с огня в горячий, но не кипящий отвар высыпать 100 растолченных ягод боярышника и напаривать под одеялом и подушкой еще 4 часа. После этого смесь хорошо растереть толкушкой, процедить и отжать. Принимать по 50 граммов через каждые полчаса — это для взрослых, сыну же я давала через каждые полчаса по 1 столовой ложке. Диета молочная, бессолевая и ежедневные теплые ванны на ночь.

Сначала сын пил смесь №1 две недели. Уже на второй день моча стала светлая и прозрачная, как стекло. Врачи в больнице засуетились, обрадовались. Сразу стали брать анализы, и обнаружилось, что они значительно улучшились. Через две недели начала давать смесь №2. Спал он на перине, ноги были в тепле, а на поясницу я ему сделала поясок из кроличьей шкурки. Лучше бы из заячьей, но я не нашла. Дополнительно принимал солнечные ванны, лежа на полушубке. Не помню точно, сколько мы лечились, но еще с месяц наличие белка в моче анализы показывали.

Сын, слава Богу, выздоровел. Ему сейчас 46 лет. И ничего подобного за эти годы не повторялось.

Адрес: 144007 Электросталь, Московской области, ул. Победы, д. 20, корп. 5, кв. 80. Якименко Галине Игнатьевне.

СПАСИБО СТОИМИРУ МЛАДОВУ

Мне пришлось многое пережить, прежде чем избавиться от язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки. Заболел я в 1958 году. Лечился бальзамом Шостаковского (был такой), альмагелем и прочими средствами. Применял и народные рецепты: алоэ (просто ел листья, смешивал с вином, водкой и спиртом), сок капусты, картофеля, соблюдал диету. Спал только на корточках. Спасался от болей минеральной водой «Боржоми» или «Ессентуки № 4». Ночью принимал по 5-7 раз пищевую соду. Ездил на курорты, но никаких улучшений не достиг.

С 1974 года у меня появилось отвращение к пище. Не мог есть никаких овощей, фруктов. Перед едой обязательно рвало. Дали мне группу инвалидности, сняли с военного учета. Состояние было отчаянное.

И вот в 1980 году знакомые подарили мне книгу «Мед и медолечение» болгарского ученого Стоимира Младова. Издание третье. София, 1974 год. По этой книге все болезни лечатся только медом. Я решил испробовать. У меня была язва луковицы 12 п. к. с плохой проходимостью. Кстати, лечение гастрита, язвенной болезни желудка и 12 п. к. одинаковое.

Лечение проводил следующим образом. Брал полстакана (примерно 100 г) не очень горячей кипяченой воды, растворял в ней столовую ложку с верхом нежидкого меда. Обязательное условие: перед приемом этого раствора он должен быть теплым. Выпить за 1,5-2 часа до еды 3 раза в день. Пить только маленькими глотками. Суточная доза не должна превышать 150 г меда.

Рекомендуется принимать мед утром и вечером по 30 г, а днем 40 г. Продолжительность лечения 1-2 месяца. Можно сочетать медолечение с медикаментозным. Это — с повышенной кислотностью. С пониженной — принимать так же, но смесь меда должна иметь комнатную температуру и пить «лекарство» непосредственно перед едой.

Через 10-12 дней у меня прекратились боли. Я не заметил, как стал все есть, не соблюдая диету. Прекратилась изжога. И вообще я просто-напросто стал забывать о своих болячках. Провел курс лечения 1,5 месяца и больше не повторял. Вот уже 19-й год совершенно здоровый человек. Стараюсь голодать 40 часов в неделю, так как имею излишний вес. Ем все подряд, но люблю что покислее. Ни разу не выпил соды, нормализовался стул, исчез геморрой.

Помните условие: мед должен быть натуральный, любой, но не из переработанного сахара... Итог же всего следующий: в поликлинике сняли с учета лет 15 назад, никакой язвы не находят. Моя книга ходит по рукам по всему городу, иногда месяцами ее не вижу. Десятки людей, которые вылечились, благодарят за помощь. Нет ни одного, которому бы не помогло это лечение.

Адрес: 460022 г. Оренбург, ул. Народная, 8-24, Климонтову Ивану Прокофьевичу.

ОТЗОВИТЕСЬ!

Кто применял растение «дихоризаидра микан» («живой волос»), прошу выслать отросток с указанием расходов, а также АСД фракции 1, 2, 3.

Адрес: Украина, 330035, г. Запорожье, пр. Маяковского, д. 5, кв. 2.

* * *

Может, кто-то знает народные методы лечения внутричерепного давления у ребенка четырех лет из-за родовой травмы.

Адрес: 412340, Саратовская обл., г. Балашов, ул. 30 лет Победы, 19а, кв. 1. Ефремовой Любови Николаевне.

* * *

Хочу попросить читателей вестника посоветовать мне, как лечить «болячки» членов моей семьи. У мужа во сне сводит судорогой ноги. У меня по ночам болят ноги выше подколенных ямок, бывает сильная ломота. Дочь страдает сенной лихорадкой (аллергией на цветущие растения).

Мне подарили портативный аппарат низкочастотной магнитотерапии «МАГ-30-3». Хотелось бы узнать, кому и при каких заболеваниях он помог.

Адрес: 142517, Московская обл., г. Павлово-Посад, ул. Ново-Мишутинская, 9-52. Варковастовой Валентине Александровне.

* * *

Убедительно прошу откликнуться всех, кто знает, как лечить хронический герпес. Заранее благодарна.

Адрес: 427900, Удмуртия, г. Сарапул, ул. Азина, 88-51. Третьяковой В. М.

* * *

Мне 52 года. Мой диагноз: «Атеросклероз нижних конечностей». На пальцах стоп открылись трофические язвы. Сделали две операции, а язвы не заживают. Предлагают ампутацию стопы. Отзовитесь, пожалуйста, кто имеет опыт лечения. Может, кто вышлет свои рекомендации? Заранее всем очень благодарен. Оплачу все расходы.

Адрес: 156025, г. Кострома, ул. Ново-Полянская, д. 11/47. Рожкову Я. П.

* * *

Обращается к вам мама с большой просьбой помочь моей дочери 9-ти лет. Она болеет сахарным диабетом I типа с 1997 года. Сейчас поставлен диагноз «Аллергический дерматит», «Увеличение щитовидной железы I ст.», «Артрит голеностопного сустава». Прошу откликнуться, кто может помочь советом по лечению этих заболеваний.

Адрес: 606110, Нижегородская обл., г. Богородск, пер. К. Маркса, 14-8. Коловой Татьяне Витальевне.

* * *

Вестник «ЗОЖ» — моя последняя надежда. Перенесла две операции на почках, но камни все равно образуются, больше нет сил. Мне 42 года. Врачи объяснили, что камни — коралловидные, и их трудно убирать из почечных лоханок. Помогите, пожалуйста, советом.

Адрес: 612460, Кировская обл., Зуевский р-н, п/о Мухино, д. Опаренки. Любимовой Любови П.

* * *

Есть у меня внучок восьми лет. У него очень потеют ладошки. Из-за этого тетради всегда грязные. После лечения у врачей эффекта нет. Помогите, пожалуйста, советом.

Адрес: 353221, Адыгея, Тахтамукайский р-н, пос. Элем, ул. Ильницкого, 3-13. Романцеву Игорю.

* * *

Моему брату 39 лет. Результаты биопсии: альвеолярный эхинококк на фоне цирроза печени. Поражены печень и легкие. Если кто-то знает народные средства, как изгнать это заболевание или хотя бы приостановить его развитие, пожалуйста, подскажите.

Адрес: 630126, г. Новосибирск, ул. Выборная, 99-67. Галактионовой Зинаиде Семеновне.

* * *

Я болею поликистозом почек, пиелонефритом и расстройством мочеиспускания с сильными болями и резью. Медикаментозное лечение уже не помогает. Очень прошу, посоветуйте мне, как лечить эти заболевания народными средствами. Заранее благодарю.

Адрес: 188900, Ленинградская обл., г. Выборг, ул. Приморская, 13, кв. 24. Черниковой Нине Васильевне.

* * *

Прошу о помощи всех, кто излечился от заболевания «красная волчанка».

Адрес: 676405, Амурская обл., г. Свободный, ул. Серова, 62-52. Стратиенко Татьяне Ивановне.

* * *

Для лечения расширения вен на ногах и болей в коленных суставах нужно 100 или 200 г молотого мускатного ореха, чтобы сделать настойку. Мне 70 лет. Оплачу все ваши расходы.

Адрес: 432012, г. Ульяновск, пр-т Гая, д. 7, кв. 43. Лазаричевой Анне Алексеевне.

* * *

Моему сыну 20 лет. Диагноз: миокардиодистрофия. Лежал несколько раз в больнице. Отзовитесь, у кого есть какой-либо опыт по лечению этого заболевания.

Адрес: 692330, Приморский край, г. Арсеньев, ул. Совхозная, 94. Юдиной Наталье Ивановне.

* * *

Мне 58 лет. У меня трофические язвы на обеих голенях. На правой больше 25 лет не заживали, делали три операции. Добрые, милые люди, пожалуйста, кто может что-то посоветовать, отзовитесь, напишите.

Адрес: 423630, Татарстан, г. Елабуга, ул. Чехова, 6. Власовой Валентине Павловне.

* * *

Отзовитесь, очень прошу, те, кто излечился нетрадиционным методом от фиброзной мастопатии. Жду ответа с нетерпением.

Адрес: 403740, Волгоградская обл., р/п Рудня, Красное, 70-2. Омельченко Любови Васильевне.

* * *

Очень прошу помочь моей больной дочери. В 1990 году ей удалили грудь, а в 1996 году обнаружили рак легких. Делали химиотерапию. В этом году опять химия. Водка с маслом не подходит. Прошу, кто может, выслать Марьин корень. Расходы оплачу.

Адрес: 443041, г. Самара, ул. Арцибушевская, 34а, кв. 16. Черменской Е. Г.

КЛУБ ЗНАКОМСТВ

Мне одиноко в этом мире. Хочу по-настоящему устроить свою жизнь с мужчиной 60-65 лет. Согласна на переезд в пределах Приморского или Хабаровского края. Мне 58 лет, 164 см, Дракон, Рак. Хорошая хозяйка. Подробности при переписке.

Адрес: 682860, Хабаровский край, п. Ванино, п/п I-ВС № 746665.

* * *

Вдова, 61 год, рост 165, без вредных привычек, отличная хозяйка, жизнерадостная, трудолюбивая, имею жилье, земельный участок. Дочь и внуки живут отдельно. Хочу познакомиться с мужчиной без комплексов и вредных привычек, материально и жильем обеспеченным.

Адрес: 357070, Ставропольский край, Андроповский р-н, Курсавка, Главпочтамт, до востребования, п/у АВЯ 849224.

* * *

Мне 51 год, рост 167, русская, голубоглазая, темноволосая. Живу у моря. Работаю. Два взрослых сына живут отдельно. Обеспечена всем. Люблю уют в доме, тепло в семейных отношениях, порядочность во всем. Отвечу на письмо мужчине, которому буду нужна как подруга, жена, с которым могу разделить радости жизни и невзгоды. Согласна на переезд.

Адрес: 692763, Приморский край, Хасанский р-н, пос. Зарубино, ул. Строительная, 23-5. Головкиной Людмиле Марковне.

* * *

Ищу спутника жизни моих лет или до 65. Мне 57/160/85, приятной внешности. Умею делать все. Хочу о ком-то заботиться.

Адрес: 601121, Владимирская обл., Петушинский р-н, пос. Вольгинск, ул. Новосеменовская, 21-13. Пановой Лидии Сергеевне.

* * *

Добрая женщина 62/164/66, без вредных привычек, с чувством юмора, образование высшее, без жилищных проблем, имеющая гараж, машину, дачный участок, любящая животных и природу, хотела бы познакомиться с мужчиной, желательно москвичом, соответствующего ей возраста и взглядами для серьезных отношений. Устала от одиночества.

Адрес: 129515, Москва, ул. ак. Королева, д. 9, к. 3, кв. 32 (для Ларисы Борисовны).

Лекарства с вашей кухни

Расстройство пищеварения. Классическое средство с бабушкиной кухни, применяемое в этом случае, — имбирь. Лучше всего натереть свежий корень имбиря и настоять одну ложку, залив стаканом кипятка. Через десять-пятнадцать минут процедить и выпить. Можно пользоваться пакетиками готового имбирного чая.

Диарея. Весьма действенным может оказаться кардамон. Если стул настолько участился, что возникла угроза обезвоживания, кардамон как природное вяжущее средство подсушит кишечник. Одну столовую ложку порошка кардамона залейте стаканом кипятка и настаивайте десять-пятнадцать минут.

Головокружение и тошнота. Если это связано с пищевым отравлением, заварите чай из имбиря и кардамона, смешайте одну чайную ложку сухого кардамона с половиной ложки свежего тертого имбиря и залейте стаканом кипятка. Дайте настояться десять-пятнадцать минут, затем процедите и выпейте. Если у вас кончился имбирь, не беда: можно заменить его мятой. Она тоже поможет, хотя менее эффективна, чем имбирь. Залейте две столовые ложки свежей мяты стаканом кипятка, дайте настояться под крышкой пять-десять минут. Затем процедите и выпейте.

Синусит. Если у вас проблемы с синуситом, достаньте с полки тимьян. Это растение обладает антисептическими свойствами и традиционно используется при респираторных инфекциях. Заварите чай: одну-две чайные ложки сухого тимьяна на стакан воды, дайте настояться десять минут и пейте три раза в день.

Заложенный нос. В этом случае настала пора вспомнить о хрене. Это еще одно древнее лекарство от проблем с дыхательными путями, и если вы хоть раз вдыхали его запах, вам не надо объяснять, почему. Лучше всего намазать ложечку хрена на хлеб и съесть его.

Кашель. Если вы хотите избавиться от кашля, лучше всего воспользоваться тимьяном. Это растение не только служит антисептиком, но и поможет снять спазмы в бронхах. Можно приготовить чай из тимьяна и пить его три раза в день, пока не выздоровите. Для этого надо настоять одну-две чайные ложки травы на стакан кипятка в течение десяти минут.

Болезни мочевых путей. В этом случае ваш лучший помощник — петрушка. Петрушка является великолепным природным диуретиком. В растении содержатся вещества, усиливающие отток мочи и улучшающие кровоснабжение почек. Залейте кипятком несколько побегов свежей или одну чайную ложку сухой петрушки, дайте настояться, затем процедите и выпейте.

Если у вас трескаются губы. Смочите пакетик черного или зеленого чая теплой водой и подержите его, прижимая к губам, около пяти минут. Пакетик не должен быть горячим! По мере необходимости смачивайте его снова. Эту процедуру можно повторять по нескольку раз в день, используя свежие пакетики. При этом на губах не должно быть помады.

Продукты детского питания полезны и взрослым. Да! Пюре из моркови или шпината, выпускаемые для малышей, могут стать вашим тайным оружием в борьбе с раком. Они содержат бета-каротин в самой мягкой для усвоения организмом форме. Как выяснилось, то же самое вещество усваивается втрое хуже, если источником его получения служит сырая морковь или шпинат. Как объясняет Черил Рок из Калифорнийского университета, измельчение и дальнейшее прогревание пюре способствует максимальному высвобождению бета-каротина из овощей.

Насколько это важно? Судите сами. Исследования показывают, что женщины, которые едят морковь и шпинат чаще двух раз в неделю, уменьшают риск развития рака молочной железы вдвое.

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Кому нужен любисток, пишите, вышлю семена. Не забудьте вложить чистый конверт.

Адрес: 356402, Ставропольский край, Благодарненский р-н, с. Спасское, ул. Ленина, 60. Соколову Анатолию Александровичу.

* * *

Для москвичей и жителей Подмосковья могу предложить 200 г сабельника болотного (декопа) и три бутылки (по 0,5 л) готовой настойки сабельника на водке. Телефон: (095) 556-6460.

Адрес: 140160, Моск. обл., г. Жуковский, ул. Дугина, 25-43. Сатановской Е. С.

* * *

Высылаю посадочный материал: более 50 лекарственных культур, в том числе: аралия, алтей, боярышник, бадан, барбарис, болиголов, душица, жостер, калган, золотой корень и многие другие. Каталог с условиями вышлю в вашем конверте.

Адрес: 600023, г. Владимир, 24-й проезд, 12. Смирнову Александру Дмитриевичу.

* * *

Имею возможность выслать корни сабельника болотного, родиолы розовой, элеутерококка, семена синеголовника, чистотел, пижму, корни девясила, морозника в молотом виде, плоды боярышника, корень бадана, марьин корень, различные сложные сборы закавказских трав для лечения почек, печени, желудка, сердечных заболеваний. Кому надо, вышлем по низкой цене. Пишите заявки. Просьба указывать диагноз и количество сырья. Ответим всем.

Адрес: 357030, Ставропольский край, г. Невинномысск, ул. Новая, 15-73. Дмитрию Сергеевичу.

* * *

Имею возможность выслать ромашку, спорыш (горец птичий), пижму, шиповник, чистотел, каштан, полынь, крапиву, цикорий, подорожник, мяту, а также подробный рецепт и действие их на болезни.

Адрес: 347916, Ростовская обл., г. Таганрог, ул. Вишневая, 17-22. Сухомлинову Игорю Дмитриевичу.

* * *

Наш город Шуя находится в 18 км от Иванова. Город зеленый, через него протекает рыболовная река Теза, вокруг города много прудов. Для охотников — утки, гуси, кабаны. По соседству продаются два хороших дома с газовым отоплением, с садами. Можно найти и дом в деревне. Если кто-то захочет купить здесь себе дом, пишите мне, всем отвечу, только вложите конверт.

Адрес: 155600, Ивановская обл., г. Шуя, ул. Алимова, 48. Лоскутовой Валентине Николаевне.

* * *

Зожевцы! Кто не получил сабельник, вышлю осенью. Ваш травник.

Адрес: 424020, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 43. Васеневу Ювеналию Ивановичу.

* * *

Прочитала в вестнике о целебных свойствах медвежьей желчи и медвежьего топленого жира. У меня есть 45 г сухой желчи в 3 желчных мешочках.

Желчь находится в желчных пузырях, и резать их для пересылки нежелательно. Нужно брать мешочек целиком. Если кто-то нуждается в медвежьей желчи — напишите. Отвечу на письмо при наличии конверта с обратным адресом. О цене договоримся.

Адрес: 612760, Кировская обл., пос. Песковка, ул. Северная, 9. Левановой Людмиле Васильевне.

* * *

Много лет занимаюсь лекарственными травами. Если кому-то нужна информация о травах, об их применении, вышлю бесплатно при условии чистого конверта с подписанным обратным адресом. Если кого-то интересуют лекарственные травы Восточной Сибири, готов обсудить этот вопрос письменно.

Адрес: 662990, Железногорск, ул. Школьная, д. 53, кв. 19. Муратову Ивану Михайловичу.

Вниманию подписчиков журнала «Предупреждение»!

Читателям случайно попало несколько бракованных первых номеров, которые начинаются с 17-й страницы. Сдайте их в свои почтовые отделения с просьбой вернуть в ГЦ МПП. Мы вышлем на ваши почтовые отделения замену.

Номер отпечатан офсетным способом в ИПК «Московская правда»: 123845, Москва, ул. 1905 года, д. 7.
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
При перепечатке ссылка на вестник «Здоровый образ жизни» обязательна.

Наш адрес: 101000, Москва, Армянский пер., 13.
Для писем: 101000, Москва. Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» и «БВ».
Тираж 476000 экз. Заказ № 2375. Подписано в печать 18.06.99.

«Здоровый образ жизни — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».
Цена свободная. Объем 2 п. л.
Рег. № 01189
Телефоны редакции: 923-88-23, 924-56-32.
Редактор А. М. КОРШУНОВ

ВЕСТНИК «ЗОЖ» и «БВ»

№ 24

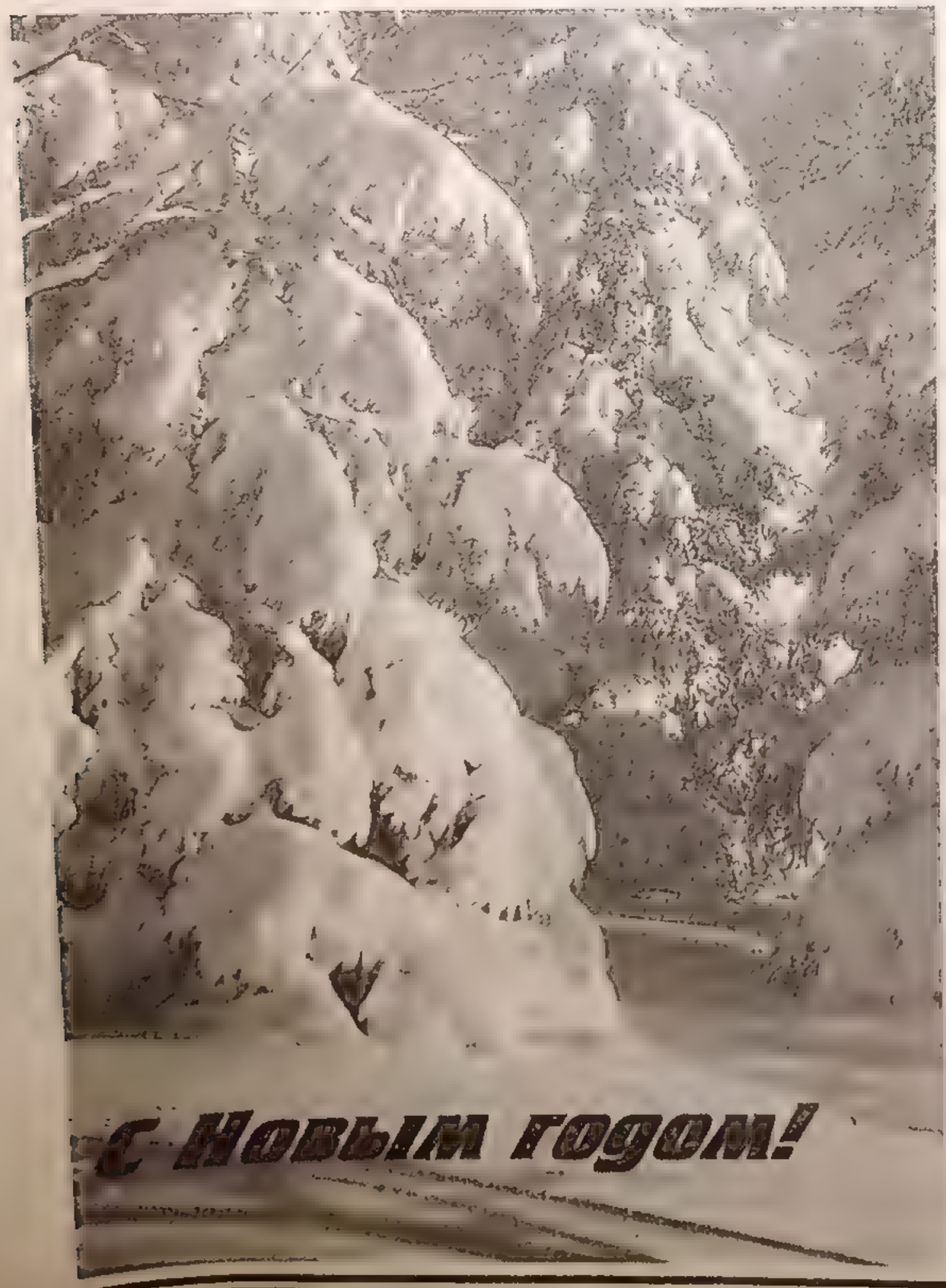
(156)

ДЕКАБРЬ

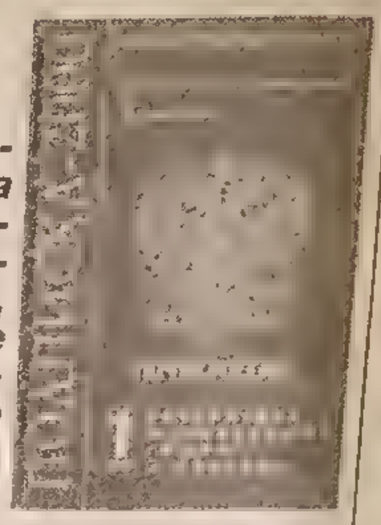
1999

• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062 в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни».



КОЛОНКА РЕДАКТОРА



ДО ВСТРЕЧИ В 2000 ГОДУ

Да, да, до встречи в 2000-м, ибо в минувшем году наша программа полностью выполнена, и до грядущих праздников — встречи Нового года, Рождества — мы уже не встретимся. Конечно, хотелось бы подвести какие-то итоги.

Конечно же, не политические. Тут упаси Боже. В последнее время я просто боюсь включать телевизор, потому что знаю: получи я на экране изображение и услышь все, что доносится до слуха, — бессонная ночь обеспечена. В прессе примерно то же самое. Читать газеты не только страшно – это становится опасно для здоровья. Стойкий микроб депрессии одолевает душу, делает вялым тело и упрямо навязывает вопрос: зачем я живу?

У меня есть надежда предполагать, что наш вестник навевает читателям иные чувства. Люди пишут о том, что вестник становится для них отдушиной, чтение его создает оптимистичный настрой, очищает душу, позволяет увидеть светлое в черном, и так далее, и тому подобное.

Я, между прочим, думаю, что это главное. Главное – не в том, скольким людям мы помогли улучшить свое здоровье, вылечиться от тех или иных болезней, хотя это, конечно, тоже очень хорошо. Но главное все-таки действительно в том настрое и заряде оптимизма, которые несет в себе вестник.

В принципе, это не заслуга его создателей. С небольшой долей лицемерия я могу сказать, что этот успех стопроцентно принадлежит вам, ибо тот самый настрой, о котором идет речь, конечно же, создаете вы, ваши письма, ваши усилия по умножению рядов ЗОЖевцев. У меня есть блокнот, в который я заношу идеи, предлагаемые читателями. Он довольно толстый, но исписан весь – от корки до корки. Впору заводить новый. Ни один журналист со всеми его талантами не мог бы дать столько пищи для размышлений, сколько предлагаете ее вы. К стыду своему скажу, что до редакторства в вестнике у меня, москвича, было определенное мнение о провинциалах, тем более о тех, что живут в глухих деревнях, поселках, на необъятных просторах неуютной России. Честное слово, порой меня буквально потрясают письма, которые приходят в «ЗОЖ» из этих самых медвежьих уголков. Чтение их наполняет душу светлой радостью, благодарностью и в то же время горечью: как же можно обречь на нищету, на вымирание, на бесправие и унизительное существование такой народ!

Что ж, давайте заботиться о себе сами. Давайте создавать свой мир. Мир своих радостей, своего счастья, своего здоровья, своей свободы, своей гордости, дабы оставаться полностью независимыми от того, что хочет левая нога какого-нибудь местного «величества», да и центрального тоже.

Вот такой сегодняшний разговор в нашей колонке. Администрация вестника «ЗОЖ» поздравляет всех читателей с Новым годом, желает всем счастья, насколько это возможно. Так держать и спасибо всем!

Анатолий КОРШУНОВ.

Напоминаем наш почтовый адрес: 101000, Москва. Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» и «БВ».

СЕ -19

В НОЧЬ ПОД РОЖДЕСТВО

Особенности национальной встречи Нового года, равно как и иных праздников Нового года, общеизвестны. Один и тот же извечный вопрос: ты меня уважаешь? Клара Доронина с ее удивительным талантом и острым умом предлагает иной вариант. Она предлагает и Новый год, и Рождество провести в духе старинных русских традиций.

В 1699 году Петр Первый в последний раз праздновал с Патриархом Андрианом Новый год по древнему обычаю следующим образом:

На Кремлевской площади сидели они на своих престолах в драгоценных одеждах, их окружали бояре и народ. Патриарх, взошедши на возвышение, кропил людей святою водою и, поднеся золотой крест Государю для целования, желал ему многие лета и счастливого царствования. И это было 1 сентября 1699 года. А в полночь первого января 1700-го по постановлению царя Петра I колокол Ивана Великого возвестил начало всенощного бдения в Успенском соборе. А на площадях стояли нарядно убранные игрушками елки, наряженные, они светились и в домах.

Стефан Яворский, митрополит Рязанский, произнес красноречивую проповедь в пользу необходимости перемены празднования Нового года по указанию Государя и поздравил Петра I и всех присутствующих в соборе с Новым годом. Введенные в Кремль полки с распущенными знаменами и солдатами, одетыми по парадному, с привезенными пушками, палили из орудий и приветствовали барабанным боем и щедрым фейерверком наступление Нового года после молебна. Духовенство, послы, бояре, иноземные гости пировали у царя, сидевшего у праздничного стола со всем своим семейством. Народ веселился на площади перед дворцом, угощался выставленными для него яствами, водкой, вином и пивом.

Гремела музыка, пели придворные и патриаршие певчие, веселили народ скоморохи. Сам царь объезжал главные улицы столицы и поздравлял народ с Новым годом. Во дворце гремел бал до утра.

Празднование первого дня 1700 года стало днем перемены летоисчисления от Рождества Христова.

Празднование Рождества Христова в XVI-XVII вв. начиналось ранним утром в царских палатах. Царь Всея Руси делал тайный выход. Любили благочестивые государи ознаменовать все великие праздники благотворительными делами. В сочельник, когда вся Москва, и самый богатый человек, и последний бедняк, готовилась каждый по своему достатку к празднику: нищета московская наполняла все площади еще до заутренней. Не захочет, мол, царь, чтобы кто-то из его подданных оставался голодным в праздничные дни.

Ранним утром венценосный богомолец, сопровождаемый небольшим отрядом военных и несколькими подъячими тайного приказа, скрытно выходил в народ. Одежды надевал царь простые, боярские. Шествие направлялось к домам призрения, к сиротским домам, богадельням и тюрьмам. Теснился бедный люд по площадям на пути шествия. Жаждали сирые, убогие, калеки получить милостыню из рук Государевых. В темень зимней московской ночи несли фонарь впереди Государя: встречные на пути оделялись деньгами. Направлялась процессия в большой тюремный двор. Кого из колодников, жалующихся на неправедный суд, освобождал по царской милости, кому послаблял наказание, а кого одаривал рублем или полтиною. Всем назначался праздничный стол.

Совершив свой поход, царь возвращался в покои, отдыхал, переодевался, выходил в Золотую палату в белой, шелком крытой шубе, отороченной золоченым кружевом и золотой нашивкою, окруженный сонмом своих приспешников. Слушал бой царских часов. Потом шествовал в Успенский собор, где стоял за вечернею. Архидиакон обменивался с Государем и со всеми присутствующими поздравлениями.

При первом мерцании вечерней звезды славили Христа во дворце. В Столовой избе Государь принимал гостей по уставу-обычаю, жалуя их белым и красным медом в серебряных и золотых ковшах. Специальные подносники подносили мед гостям.

В десятом часу утра расплывался над Москвою первый мелодичный гул красного благовеста к обедне, подхватываемый колокольнями сорока сороков московских. Начиналось празднование по всей Руси.

От Спиридона-Солноворота до самого сочельника готовилась вся Русь ко встрече Великого Праздника Рождения Спаса-Христа, несущего светлое благоволение к погрязшим во грехе землянам, чтобы привести их к Царствию небесному.

Целый день постятся, не принимая никакой пищи в Рождественный сочельник, благочестивые люди, памятующие о преданиях отцов и дедов, чтобы встретить Грядущего Спасителя мира.

Наступает вечер; тьма ложится на землю. Белые снега укрывают мир. И вот вспыхивает на востоке ярким светом Вифлеемская звезда. На нее устремлены все взоры Православной Руси: «Христос рождается!» И вносится в дом старшим в семье связка сена, стелется в красном — переднем углу на столе, накрывается поверх сена чистой скатертью, под божницею далее устраивают, уже на скатерти, необмолоченный сноп ржи или пшеницы. По бокам снопа помещается кутья, сочиво.

Кутья готовилась по такому рецепту: проваривались 250 г зерна пшеницы до мягкости, отдельно размачивали в воде до набухания 150 г изюма без косточек и 150 г плодов инжира. Все хорошенько в холодном виде перемешивалось со 100 г меда.

Сочиво готовилось следующим образом: полтора стакана пшеницы сваривается в виде жидкой каши. В макотерке растирается полтора стакана мака и добавляется полстакана меда. Жидкая кашица меда с перетертым маком подмешивается к охлажденной пшеничной каше, и добавляются ядрышки грецких орехов полтора стакана.

Устанавливается на стол взвар из сушеных плодов слив, груш, яблок, сушеных ягод: вишен, земляники, черники.

Начинается ритуал вечери в кругу семьи. Теплится у образов зажженная хозяином лампада. Детки, даже малолетние, терпеливо ждут, ведь перед сочельником был шестинедельный пост. Как Матерь Божия Мария, ожидая дитя свое, не подносила к устам своим скоромного, а вкушала пищу постную, так и каждый христианин должен. Ароматным лугом пахнет сено, и в доме витает магическая связь нынешнего времени с тем далеким временем рождения Христа-Спасителя в хлеву, в яслях.

Высушенное разнотравье, подстеленное под скатерть в Святой Вечер, не выбрасывается. А очень бережно сохраняется. Пучок такого сена, скормленный домашней скотине, снимет порчу у коровы и прогонит ведьму, которая невидимо сдаивает молоко. Овцы и козы многородными станут. Лошади не подпустят ласок вередливых, что мучают их по ночам, гривы спутывая. Домовеюшке в сенцах в уголке посыпать надо, да под печку пару стебельков. Все порадуется Домовой, что уваженьем пользуется у хозяев, и озоровать не станет. Под квочку постелить чуток надо, чтобы яиц пустых не было. И к корыту свиному прикрепить — аппетитом поросята отменным отличаться будут. Под крыльцо такого сенца притрусить, прибавив горсточку зерна любого, чтобы нива урожайная была. Чесноку пару долек, чтоб нечистые силы не подступили к дому, и несколько монеток, чтобы деньги водились.

Старшему в доме хозяйка подает миску с ложкой, деревянные, с кутьею и сочивом, чтобы до того, как сесть за трапезу, накормить домашних животных святой вечерею. О полночь в Святой вечер говорит Божия скотинка человеческой речью между собой, восхваляя хозяев, после того как попробует дары святочные. Начинает хозяин с собаки:

Год служил мне, дом сторожил. Святой вечер приходит, Бог рождается, порадуйся со всеми нами.

К корове с поклоном обращался:

Матушка — кормилица наша, порадуйся с нами.

К лошади протягивал краюшку свежеиспеченного хлеба, круто посыпанного солью:

Работники, помощники мои, благословляю Вас именем Божиим.

Всех домашних животных обходил с поклоном и благодарствием. Шел в сад и одаривал каждое дерево горсточкой еды, подсыпая ее у корешьев, благодарил за плодоношение их и благословлял на цветение.

«Братьев меньших наших, которых Господь дал нам в услуженье, накормил и теперь нам самим не грех к столу, к трапезе приступить», — говорил, возвратясь из двора. Тлеющим ладаном на вербовой головне обкуривал избу, избавляясь от нечистой силы, и, наконец, по старшинству сажал за праздничный стол семью свою, благословляя. Прочитав молитву

«Отче наш», подбрасывал с ложки кутью или же сочиво к потолку. После этого приступала семья к еде.

Пшеница — главная еда в такой праздник — она сыграла главную роль в спасении Христа. Когда Дева Мария убегала от Ирода, то встретила молодого парня Василия, сеявшего пшеницу. «Сегодня сеешь, а завтра жать будешь», — сказала ему. А наутро спрашивает Ирод парня, который жал: «Не видел ли ты убегающей матери с дитем?» «Видел, — отвечал Василий, — когда сеял». «От сеяния до жатвы времени много, — подумал Ирод, — не поймать мне». И отказался от погони. С тех пор пшеница — главная еда среди блинов с медом, фасоли, бобов, грибов, картофеля, каши гречневой, капусты и разносолов. Ничего из живого, а только дары растительного царства. И начинались гадания: из снопа выдергивается соломина, с колосом — к урожаю, с обмолоченным — к недороду. Девки, что на выданье, хватали ложки со стола и во двор. Стучат ложками, откуда пес залает — с той стороны жених будет. Особы, долго в девках засидевшиеся, на крышу будки собачьей норовили взгромоздиться голыми ягодицами, подморозиться чуток. Чтоб замуж выйти уже в этом году.

Смотрели в зеркало девушки в полночь. Должна каждая сидеть наедине в пустой комнате, принеся с собою два зеркала и две свечи. Стол застилала скатертью. Зеркало — одно побольше, другое поменьше. Зажигали свечи. Зеркало одно напротив другого. Молча, проговаривая про себя: «Покажись мне в зеркале, мой милый». И показывался.

Выходила девица на перекресток с зеркалом в лунную ночь и, наведя зеркало на луну, говорила: «Суженый, ряженый, покажись». Придет и покажется.

Выходила девица с первым куском во рту за калитку и спрашивала у первого проходящего его имя; тем именем будет называться ее муж будущий.

Ходят ночью к церковным дверям и слушают: если представится, что поют печальное — несчастье, если же веселое пение услышится — на добро.

В глубокую темную ночь выдергивают из поленницы дерево. Гладкое — муж тихий и добрый, суковатое — сердитый, расколотое — дурной и волокита.

Выливают сырой яичный белок в кипящую воду и смотрят на свернувшийся комочек: вид церкви — венчание, кольца — обручение, корабль с парусами — дальняя дорога для мужчины, для женщины — выход замуж в чужую сторону, опустится белок на дно — несчастие.

Никакой народ не представляет нам столько забав на Рождественские праздники, как наш, русский, который, слава Богу, еще не очужеземился.

Много примет и суеверий связано с праздником Рождества.

Запоет петухом курица на Святой Вечер — будет радостным год. Хотя в другие дни года такую курицу зарубить надо и обязательно на пороге, иначе несчастье накличет.

Присесть на веревку, которой спутывают корову или лошадь на пастбище — враги обессилеют.

Если на Рождество или Святой Вечер кто-нибудь из родни голос повысит или же заругается — целый год кутерьма в семье.

Долги возвратить обязательно. Иначе не выйдешь из бедности. Если за трапезу сел в сочельник с обидою на кого-либо, не прощая врага своего, дети твои несчастливыми будут.

Хлеб со стола уронили — чья-то душа из твоего рода на том свете страдает, без молитвы твоей. Били себя ложкой по затылку, чтобы та душа приснилась и рассказала, чем помочь ей.

Если на Рождество корова отелится — молоко лечебным станет для семьи. А свинья поросят принесет: соблюдать посты в этот год хозяевам строго надобно в среду и пятницу.

Удо свое мужской пол медком смазать должен втихаря, после первого опорожнения заполночь — крепко будет. А женскому полу на низ живота крест из меда наложить — дети, рожденные в этот год, здоровыми будут.

А после утреннего служения в церкви Рождества Христова ходят колядующие со звездою и поздравляют с праздником Рождества Христова.

А на Рождество устраивают праздничный стол, на котором должно быть непременно двенадцать блюд. Двенадцать — число священное. Двенадцать дней тянутся святки, освященные великими событиями рождения Христа. С 7 по 17 января мясо разрешает есть Православная церковь народу своему.

ГАДАНИЕ НА ВОСКЕ. Если гадающий хочет увидеть лицо колдуна или колдуньи, которые навели на гадающего порчу, то надо в предновогоднюю ночь поставить миску с водою на крыльцо своего дома или же на порог входной двери своей квартиры. Растопить столовую ложку настоящего воска на огне и, неся расплавленный воск к миске с водою, проговорить: «Именем ангела моего хранителя заклинаю, покажи, злодей или злодейка, свое обличье в воде. Аминь. Аминь. Аминь».

Вылить воск в воду с высоты своего роста, не наклоняясь. Дождаться, пока воск остынет. Вынуть изображение. В изображении ясно вырисуется образ колдуна или колдуньи. Не мстить. Послать мысленно этому человеку энергию сожаления, пожелать добра. Тупым концом ножа нарисовать на изображении крест и закопать в навозную кучу или же спустить в унитаз. А лучше всего закопать в кучки земли, вырытой кротом в саду, приговаривая: «Дела злыя отдаю Земле, как все мертвое Земля поглощает, хоронит. Пусть колдовство и наветы на меня сгинут».

ГАДАНИЕ НА ПОЛОТЕНЦЕ. Ночью вывешивают девицы полотенце перед своим окном. И обязательно белое, льняное, приговаривая 3 раза: «Суженый, ряженый, приди и утрися моим полотенцем. Лицо свое от пота вытри, руки белые оботри. Оставь след на моем полотенце». Поутру с зарею идут снимать полотенце. Если засырело, то выйти замуж в этом году. Если не намокнет оно к утру, то долго ждать жениха. А совсем сухое — никогда не быть замужем.

КОЛЬЦО, ПУК СОЛОМЫ И КУСОК ХЛЕБА. Накрывают платком своим кольцо, пук соломы и кусок хлеба. Девушка, желающая знать свою жизнь, должна вынуть сама, засунув руку под платок. На что первое натолкнется сразу. Кольцо — замужество, солома — бедность, хлеб — достаток.

КУСОЧКИ ХЛЕБА НА ОКНЕ. Накануне Нового года кладут на подоконник в сенцах или на веранде, в холодной части дома, или же за окно столько кусочков хлеба, сколько гадает девушек. Эти кусочки должны лежать всю ночь. Каждая девушка должна пометить свой кусочек по цвету ниткою. Если цел, то, значит, счастье в этот год. Если съеден, то несчастья жди.

ГАДАНИЕ НА ИГОЛКАХ. Намазывают две иглы салом или воском. Опускают вместе их острием в стакан с водою и замечают, как они тонут. Если пошли на дно прямо и скоро — то исполнение желаний. Сошлись вместе — замужество. Легли друг на друга — выход замуж в этом году. Острием друг против друга — любовь. Разошлись на дне стакана — препятствие и неуспех в делах. Гадают мужчины, женщины замужние также, и каждый по своему разумению находит в этом свое предзнаменование.

БОБЫ ИЛИ ЖЕ ФАСОЛЬ. Должны быть белыми, 41 штука. Разделяют их без счета на три кучки, на глаз. Первую часть берут в одну руку. От других кучек отсчитывают по 4 боба и откладывают в сторону в одну линию 3 раза. В другую линию выкладывают первую часть, которая была в руке.

А в третью линию — все, что осталось от двух кучек. Все линии выкладываются по порядку, одна за другою, на столе.

1-я линия — голова. Четное число бобов — счастье, веселие, достаток. Нечетное — печаль, горе, убытки.

Четное число во второй линии — счастливая любовь, встреча, подарки, дружба, здоровье. Нечетное — все наоборот.

Четное число в третьей — счастливое путешествие, исполнение желаний, нежданный, но дорогой гость. Нечетное — оборотная сторона медали.

СНИМАНИЕ САПОГА. Если ж мужчине, будь он стар или млад, не везет в выборе подруги, или же жена его непослушна, легкомысленна и блудлива, то в новогоднюю ночь или же в одну из ночей Рождественских святок, ложась спать, он должен положить в один из своих сапог металлическую денежку. Проговорить надо перед сном три раза: «Суженая, ряженая, приди ко мне и сними сапоги с моих ног». Во сне должна показаться обязательно суженая, если не женат, и снять сапоги. И надо заметить, с какой ноги начала — с правой или левой. Если с левой, то мысленно надо хлопнуть ее по заду. Если с правой — то поцеловать в уста.

Женатому — жена покажется. Наутро одарить ее денежкой, что в сапоге была, и веником как бы шутя огреть ее по спине легонько. Блудливые мысли у нее пропадут. Век верна будет. Только делать это с умом. При несущественных подозрениях в неверности и легкомыслии ее сам пострадает навеки, присушая сердце свое в безнадежной любви.

БРОСАНИЕ МОНЕТЫ В ВОДУ. Чашу наполняют водой с непочатого ведра. А из крана наполняют чашу два раза, выливая, и только на третий раз оставляют. Монета должна быть тонкая и мелкая. С высоты роста своего бросают ребром в воду. Если от воды отобьется и выскочит из воды — все загаданное сбудется. Упадет плашмя и потонет — орлом ляжет, все хорошо будет, решкой — трудности будут. Можно произнести заговор на денежную удачу в честном деле: «Святой Архангел Михаил, с поклоном к тебе раб Божий (имярек), жду помощи твоей в моих честных делах, благослови [illegible] своею на успех (назвать дело свое: строительство дома, [illegible] своего промысла, приобретение необходимого, на учебу детей).

На увеселение и удовольствие удачи не просить. Как сбудется, трех нищих одарить.

ЗДОРОВЬЕ, ЧЕСТЬ, СВОБОДА

Единомышленники, читатели «ЗОЖ»! К вам обращается харьковчанин Владимир Мазуров. Мы живем в трудное время, и моральная поддержка — это главное, в чем мы нуждаемся. Наши государства, судя по всему, не собираются это делать. Так давайте поддерживать друг друга.

Что является абсолютными ценностями? Я искал ответ на этот вопрос почти полжизни.

Без матери холодное, голодное военное детство, безалаберное отрочество, затем работа на полный износ — все это привело к тому, что уже к 30 годам я стал больным человеком. Вот тогда я и задумался: а что же главное для людей в жизни?

Образно говоря, я «советовался» с философами, с историками, психологами, писателями, поэтами... Искал у них ответ на этот вопрос. Более всех мне «помог» Лев Толстой. С его помощью и с помощью других «мудрых мира сего» я сделал для себя вывод: «Абсолютными ценностями для человека остаются здоровье, честь (чувства совести и собственного достоинства), свобода».

С тех пор я занимаюсь самовоспитанием. Очень много читал о нравственном и физическом здоровье, о любви, дружбе, общении, питании, оздоровлении, долголетии... Я научился выбирать книги, отдавая предпочтение классике, научным, мудрым произведениям. Природа, книги, милые сердцу люди стали моими лучшими друзьями. У них я черпал разум, покой и волю. Более того, я стал использовать весь полученный опыт в своей жизненной практике. Не скажу, что я не болею. «Букет» возрастных болезней есть. Но я успешно противостою хворям.

А теперь о господине случае. В одном из пунктов ксерокопирования я наткнулся на забавный, буквально «стреляющий» по разуму рисунок неизвестного художника-карикатуриста. Это мой новогодний подарок зожевцам вместе с девизом: «Никогда не сдавайся!»

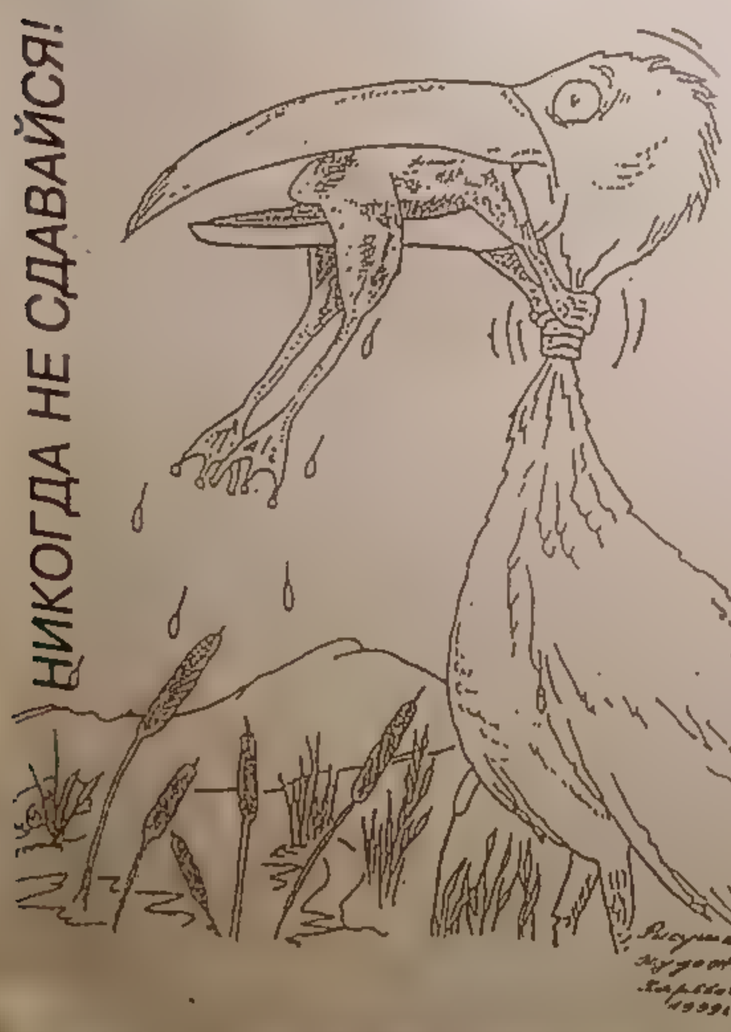
Заканчивая письмо, повторяю сказанное в его начале: давайте всеми мерами поддерживать друг друга: советами, рекомендациями, добрым словом, юмором, наконец.

В заключение напомню слова великого русского поэта:

«На свете счастья нет,
А есть покой и воля...»
А. С. Пушкин.

Отвечу всем. От вас подписанный конверт.

Адрес: Мазурову Владимиру Федоровичу. 610045. Украина. Харьков, переулок Шекспира, д. 7, кв. 16.



Друзья! Автор дал к рисунку подпись: «Никогда не сдавайся!». А какие варианты предложили бы вы? Это наш новогодний конкурс. Победителей ждут премии:

первая — 1000 рублей

две вторые — по 500 рублей

три третьи — по 300 рублей.

Ждем предложений!

В 18-м номере вестника мы опубликовали коротенькое эссе москвички Татьяны Чаплыгиной «В лесу».

Так, пустячок! Мимолетное наблюдение, штрих, впечатление... Спустя некоторое время Таня прислала очередной рассказик, иллюстрировав его симпатичным собственным рисунком. Правда, рассказик в редакционном портфеле некоторое время полежал и потому вроде опоздал — на дворе уже зима, Новый год, а Таня — про осень с ее желтым праздником. Но рисуночек мы все же решили показать читателям — есть настроение.

ИЩИТЕ, И ВЫ НАЙДЕТЕ

На мое письмо, опубликованное в 15-м (147-м) номере вестника «Самое главное — быть нужным», пришло много откликов. Ничего подобного я и не ожидала. Спасибо за теплые слова. Более всего удивило то, что многие называют меня мужественной. Не знаю, может, со стороны виднее, но я просто очень хочу жить, а не существовать биологически.

Не обижайтесь, кому пока не ответила. В день получается 1 — 2 письма. Но постепенно справлюсь со всей почтой. Есть и проблема: конверты. Даже половина моих корреспондентов не догадалась вложить для ответа конверт...

А пока хочу сказать вам, дорогие мои, не ждите чуда. Помогите себе сами. Если не записаны в библиотеке, запишитесь поскорей. Впереди зима, свободного времени будет побольше. Займитесь самообразованием. Хорошо бы и обследоваться у врачей, уточнить свои диагнозы, провериться на УЗИ...

Но библиотека — самое важное. Там работают энтузиасты, другие просто не смогут — зарплаты смешные. Если же станете завсегдатаем, ее работники вам обязательно помогут: подберут книги, статьи по интересующим вас проблемам. Если книги не выдаются на дом, приучите себя заниматься в читальном зале. Это и лучше, ведь дома многое отвлекает. По мере приобретения знаний, постепенно у вас сложится своя система оздоровления. Не бойтесь, экспериментируйте. Организм в конце концов сам подскажет, что вам нужно. Только прислушивайтесь к нему.

Я когда-то занялась обливанием холодной водой, полгода издевалась над собой, пока не поняла, что это не мое. Потом пробовала голодать, а позже узнала, что при малокровии — а оно у меня с детства — это не желательно.

В конце концов я остановилась на гимнастике, массаже, траволечении, дереволечении, уринотерапии, самовнушении (по Л. Хей), дыхании по Бутейко (ходила на курсы). Сейчас обучаюсь сама дыханию по Стрельниковой, осваиваю глинотерапию, раздельное питание. Всего, разумеется, не объять, но отберите свое. И вперед! С верой и с надеждой. И любите себя, позволяйте иногда просто поваляться, ничего не делая.

Тем, кого гнетет одиночество, советую познакомиться с книгами Дейла Карнеги. Удивительный человек и замечательные книги.

Адрес: Задорожной Евгении Алексеевне, 692519, г. Уссурийск, ул. Некрасова, 92-б, 9.

НАС ИСЦЕЛИЛА ПОЛЫНЬ

Хочу нижайше поклониться вам за свое исцеление и за все то доброе, что делаете для людей. Мне 52 года. И я просила смерти у Бога. Почему? Дальше вы поймете. Но Господь не оказал мне такой услуги.

Меня буквально замучили липомы — начали расти, как грибы. Десятки раз перечитывала «ЗОЖ» в поисках средства. Каждый раз останавливалась на статье о полыни в 8-м номере. Но что-то удерживало. Решила пить водку с маслом. Из вестника же узнала, что перед лечением надо помолиться Богородице Пантанасса Всецарице и попросить исцеления. Я это сделала! И о, чудо! Наступило какое-то прозрение! Интуитивно почувствовала, что мне нужна именно полынь. А ее нет, рано, еще не цветет. Так же внезапно вспоминаю, что у меня есть веники где-то четырехлетней давности из полыни.

Раньше мы держали коз, я их пасла, учила молитвы и каждый раз приносила домой веник из полыни. Любила ее запах в доме. Но чтобы принимать внутрь... А ведь Господь тогда еще располагал, что мне веники пригодятся!

Лечение начали в июне. Уговорила соседку, дала ей газеты почитать, и она сразу согласилась. После двух операций ей предстояла третья — все опухоли. И самочувствие у нее такое же — нет сил, и все тут.

У меня эта «хроническая усталость» очень давно, а совсем плохо стало года два назад: сильное головокружение, спотыкалась и падала на ровном совершенно месте, вдруг на мгновенье теряла сознание, болели сердце, суставы, тело — все выкручивало и ломало, отнималиось левая нога и рука, болел низ живота, подташнивало, аппетита никакого, и слабость была такая, что при приготовлении пищи приходилось ложиться через каждые 10 минут отдохнуть. В онкологию еще не обращалась. Сама проводила всякие чистки, они приносили слабые результаты. А вот как стала принимать полынь, липомы рассасываются, одна совсем исчезла, от другой — осталась половина.

Полынь сделала чудо! Это потрясающе, когда однажды просыпаешься, а у тебя ничего не болит, не качает, не тошнит! И ты совершенно здоровый человек! Никак не могу поверить. Мне кажется, это сон. Прекрасный! И даже сейчас, когда так трудно жить, все так сложно и трагично, моя душа поет... от радости. У меня открылись глаза на мир — какой он красивый! А я столько лет прожила в темноте... Все соседи и знакомые говорят, что я изменилась. Такое же состояние и у моей соседки. Опухоль рассосалась. Женщина стала здоровой и жизнерадостной. Результат выздоровления у обеих одинаков!

Сейчас полынь принимают наши мужья, друзья, соседи, родственники, в общем, те, кого мы смогли убедить. От всей души хочу, чтобы каждый испытал то, что произошло с нами!

Л. ПЕРЕПЕЛЯТНИКОВА.
Элиста.

«ЗОЖ»: Увы, автор письма просила не давать ее точный адрес. Однако он есть в редакции. Но мы не убеждены, что он так уж необходим нашим читателям. Дабы избавить заинтересовавшихся подробностями от лишней переписки, мы решили повторить рекомендации по лечению полынью из 8-го номера «ЗОЖ» за 1999 год.

Кстати, в этом номере два материала на вышеобозначенную тему. Это беседа с профессором Валерием Андреевичем Иванченко «Новый удар по причинам болезней», в которой речь идет о так называемой «русской тройчатке», и рецепт Афанасенко, который мы публиковали еще в 1997 году. Заметим при этом, что тройчатка Иванченко дает просто прекрасные результаты, о чем сообщают наши читатели в своих многочисленных письмах (некоторые мы публиковали. — Прим. Адм.) Поэтому начнем именно с тройчатки.

В тройчатку № 1 входят: пижма обыкновенная (цветочная корзинка), трава полыни горькой и порошок гвоздики. Базовая доза порошка из цветов пижмы — 1 г, суточная — до 3 г. Для полыни горькой соответственно 200 — 300 мг на прием, суточная доза до 1 г. Для порошка гвоздики — 0,5 г и до 1,5 г. Иванченко советует принимать порошки в капсулах — иногда они продаются в аптеках. Однако большинство читателей сообщают о том, что смешивали все три компонента, высыпали смесь в ложку и запивали водой.

Как принимать тройчатку? В первый день — одну дозу за 30 минут до еды. Во второй — перед завтраком и обедом. В третий — перед завтраком, обедом и ужином. Затем желательно принимать тройчатку (дневную дозу) раз в неделю в течение нескольких месяцев, иногда до года. При язвенной болезни желудка и эрозийных гастритах принимать тройчатку № 1 не рекомендуется. Важно также знать о том, что прием гвоздики может повысить кровяное давление.

Составные тройчатки № 2: порошок тмина обыкновенного (разовая доза 0,5 г, суточная — 1,5 г), порошок цветов календулы (1 г на прием, до 3 г в сутки), наконец, порошок корней аира обыкновенного (0,5 г на прием, до 1,5 г — в сутки). Схема приема точно такая же, как и тройчатки № 1: после почти двух недель приема 3 раза в сутки назначается профилактическая доза 1 раз в неделю (1,5 + 3 + 1,5).

Теперь о приеме полыни по Афанасьеву. Прежде всего во всех случаях речь идет о сухой полыни.

Вначале, в 1-й день, класть по одному сухому цветочку на язык, слюной размочить и со слюной проглотить, можно запивать. И так, через каждые 2 часа с утра до вечера.

На 2-й день можно уже по 2 цветочка проглатывать и за 4 дня довести дозу до кончика чайной ложки полыни. С 5-го дня принимать полынь 3 раза перед едой и на ночь (4-й раз) в течение 14 дней, можно даже до 30 дней, доведя дозу с кончика чайной ложки до 1/4 — 1/3 чайной ложки. Теперь ее можно даже разжевать и подержать во рту, чтобы продезинфицировать зубы, десны, полость рта.

Заготовленную полынь в новолунье протереть руками и просеять через дуршлаг. Просеянную проглатывать в сухом виде, а непросеянная пойдет на приготовление напара для клизм, спринцеваний, закапывания в глаза, уши, нос или полоскания рта.

Клизмы начинать со 2-го дня курса лечения и проводить в течение 7 дней. Вечером после стула большая клизма до 2-х литров, начиная с 0,5 литра теплым напаром полыни (42 — 43 градуса). После выброса лечебная клизма 50 — 100 г, которая остается на ночь. Одновременно с клизмами надо начинать спринцевание влагалища и уретры 2 раза в день, утром и вечером, теплым напаром полыни (42 — 43 град.).

Напар полыни приготавливать, исходя из пропорции: 1 ч. л. полыни на 1 литр воды. Прокипятить не более 30 сек., настоять 7 — 10 мин.

Спринцеваться 2 раза в день первую неделю, 1 раз — вторую неделю, до 30 дней с одновременным закапыванием в нос, глаза, уши. Спринцеваться до прекращения всех признаков поражения инфекцией мочеполовых путей. Профилактику потом проводить обязательно 2 раза в год, весной и осенью, хотя бы по 14 — 30 дней.

Почему рекомендуется сухая полынь? Для того, чтобы она прошла через весь ЖКТ и пролечила все участки. Отвары полыни не доходят до кишечника. Можно полынь закатать в хлеб, обмазать вареньем, медом и все проглотить. Миомы могут рассосаться за 1 месяц лечения полынью.

Детям можно рекомендовать цитварную полынь. Она без горечи. Ее можно добавлять в супы, каши и другую еду.

ВОЗРАСТ — ЛИШЬ СОСТОЯНИЕ ТЕЛА, НО НЕ ДУШИ

Помнится, еще во времена «Советского спорта», где регулярно публиковалась страничка «Здоровый образ жизни», предвестник нынешнего нашего издания, мы частенько говорили о том, как прожить долго и счастливо. Собственно, человечество ищет код к таковой жизни, вероятно, с тех пор, как оно существует. Вероятно, оно и продолжит этот поиск в грядущем 21-м веке. Трудно даже предположить, какие успехи ждут ученых на этом пути. Впрочем, не будем гадать, пытаясь заглянуть в будущее. «Живите сегодня» — давайте руководствоваться этим девизом.

26 октября 1999 года «Московский комсомолец» опубликовал интервью с академиком Шабалиным. Академик, директор НИИ геронтологии, ученый с мировым именем рассматривает проблему долгой жизни в России, увы, не столь оптимистично, как бы нам с вами хотелось. Вот его ответ на последний вопрос корреспондента относительно того, как продлить молодость.

«Все болезни от лени,— говорит Шабалин.— Если мы не даем оптимальную нагрузку на организм, его возможности начинают резко падать. Будь то мышечная система или интеллект. Головной мозг – самый ленивый орган.

Нужно правильное питание. Главное – не переедать и подниматься из-за стола с чувством легкого голода. Помните, что съеденная пища перед сном на 50 % повышает токсические эффекты. Ужинать надо минимум за 3 часа до сна. Не зашлаковывайте организм жирами. Доказано, что крысы, живущие на голодной диете, живут вдвое дольше, чем те, которые едят, что называется, хлеб с маслом.

К человеку эта аналогия, правда, отношения не имеет. У нас отсутствие средств на пропитание толкает людей на приобретение некачественных продуктов, а они только усугубляют и дестабилизируют организм. Откажитесь от жиров животного происхождения и переключайтесь на растительную пищу.

Полезны бани, парилки. Нужно следить за кишечником, чтобы в нем не было застоев. Ну и, конечно, — постоянное движение: гимнастика, прогулки, свежий воздух. И как ни банально, проветривание комнаты перед сном. Интеллектуальная нагрузка хотя бы в виде чтения книг тоже не повредит.

Помните главное: нужно не искать таблетки молодости, а создавать здоровый образ жизни».

А теперь посмотрим, что советуют в этом же плане американские специалисты, исходя из того, что на земле не так уж мало людей, переваливших за 100-летний рубеж.

УЧИТЕСЬ У ТЕХ, КОМУ ЭТО УДАЛОСЬ

Большинство из нас, действительно хотело бы дожить до ста, однако при условии, что они останутся здоровыми, независимыми и не утратят способности радоваться жизни. Томас Перес, геронтолог, автор книги «Живите до ста!», считает: «Большинство из нас способно дожить до 85-90 лет, однако средняя продолжительность жизни исчисляется 76 годами. Почему? В этом повинен главным образом нездоровый образ жизни».

СДЕЛАЙТЕ ЭТО СЕЙЧАС!

Доктор Перес убежден, что даже те, у кого нет генетической предрасположенности к долголетию, могут сделать многое, чтобы продлить свои дни на этой земле. Чтобы вы могли с полным правом сказать о себе: «Мои года — мое богатство!», он рекомендует предпринять ряд шагов к более здоровому образу жизни и привычкам.

1. Откажитесь от курения. Если вы курите, то тем самым ускоряете процесс старения и приближаете многие болезни, в том числе и рак.

2. Не злоупотребляйте алкоголем. Умеренное потребление алкоголя (1-2 порции в день) уменьшает риск развития заболеваний сердца. Однако избыток спиртного разрушает печень, ускоряет старение и увеличивает опасность возникновения многих заболеваний.

3. Не утрачивайте подвижность... Физическая активность защищает от сердечно-сосудистых заболеваний, поддерживает мышечную массу и сжигает жир. Начинайте с малого, но не откладывайте начало на завтра.

4. Питайтесь правильно. Диета с низким содержанием жира и холестерола, обогащенная свежими овощами и фруктами, понижает риск развития заболеваний сердца и заметно улучшает качество жизни. Рацион, перенасыщенный жиром и холестеролом, вызывает ожирение, которое, в свою очередь, может привести к диабету, сердечно-сосудистым заболеваниям, раку и ускорить старение. Лишние килограммы также обостряют симптомы артрита. Принимайте витамин Е (400-800 м. е. ежедневно). Этот витамин является активным антиоксидантом, уменьшающим вредное воздействие свободных радикалов.

УЧИТЕСЬ МУДРОСТИ У СТАРШИХ

1. Не считайте возраст ограничением. Многие склонны полагать, что радость жизни уходит вместе с юностью. Но те, кто дожил до ста, никогда не оглядываются назад. Они находятся «здесь и сейчас», обладая достаточной мудростью и опытом, чтобы ценить каждое мгновение жизни.

2. Активным должно быть не только тело, но и ум. Доктор Перес считает, что все достигшие столетнего рубежа сохраняют интеллектуальную активность, занимаясь тем видом деятельности, который их интересует. Можно решать кроссворды, играть в бридж, читать детективы, играть на музыкальном инструменте, рисовать, танцевать. «Не уставайте узнавать новое, — советует доктор Перес. — Ходите на курсы. Путешествуйте. Начните учить иностранный язык. Да мало ли что можно делать с интересом и удовольствием!»

3. Научитесь держать стресс под контролем. Большинство ровесников века справляется со стрессом очень хорошо. Они не «зацикливаются» на стрессовых ситуациях, а двигаются вперед, сохраняя оптимистическое отношение к действительности. В значительной степени этому способствует чувство юмора, помогающее легче смотреть на жизнь и снимающее напряжение. Большинство людей преклонного возраста верит в Бога, и молитва поддерживает их в жизни. Кроме того, существуют специальные упражнения для снятия стресса, роль которых с возрастом увеличивается. «Двадцать минут в день, потраченные на медитацию, окупятся сторицей, — говорит доктор Перес. — Они улучшат деятельность сердца, понизят кровяное давление, прояснят ум, причем это действие будет продолжаться значительно дольше, чем время, затраченное на расслабление».

Администрация «ЗОЖ».

А КИСТУ-ТО НЕ НАШЛИ

Читатели все еще — правда, куда реже,— поругивают Владимира Федоровича Фролова. Вот, мол, купили тренажер, а что с ним делать – просто не знаем. И так, и эдак пробовали дышать – толку нет. Ну, просто как в басне Крылова «Мартышка и очки». Разумеется, это мнение меньшинства, в основном не пожелавшего разобраться в методике. Тут же и те, что от тренажера, как от таблетки, ждут быстрого результата. Наконец, есть люди, и без этого не может быть, которым по какой-то причине тренировки на тренажере просто-напросто не подходят.

Повторяем: таковых неудачников меньшинство. В основном же тренажер верой и правдой служит многим людям. С успехом его, кстати, применяют и врачи. То есть тренажер ТДИ-01 снискал уважение и у официальной медицины. В настоящее время мы получаем достаточно много писем от людей, которые используют тренажер с великой пользой для себя. Вот одно из таких, подчеркнем – совершенно рядовых писем.

«Хочу сообщить о результатах применения тренажера Фролова ТДИ-01, которым я пользуюсь с января 1999 года. Результаты воздействия этого способа дыхания на мой организм просто замечательные. Мне 84 года. До применения этого тренажера у меня была гипертония, болели суставы, плохо срасталась нога после перелома, беспокоил желудок, находили кисту на почке.

Я дважды ломала одну и ту же ногу — в 1994 году и в 1999-м. Сравнивая страдания после этих переломов, я обнаружила колоссальную разницу. В 1994-м меня мучили адские боли в течение 3-х месяцев, гипс сняли через полтора месяца, на костылях ходила два месяца, потом – с палочкой, ну и затем в течение долгого времени испытывала боли в связи с переменой погоды.

Тренажером я начала пользоваться за месяц до второго перелома. И каково же сравнение! Сломанная нога болела лишь пять дней. Ходить — пока в гипсе – а точнее, передвигаться с помощью табуретки я стала через неделю, на костылях пошла через две недели, через три — при помощи палочки. Спустя месяц я выбросила и ее. Через три недели после перелома я попросила хирурга снять гипс, так как он просто свободно болтался на ноге: отечность спала, и нога приняла нормальный вид.

Все это я отношу на счет тренажера. Кстати, получив перелом, я не только не прекратила занятия, хотя первые дни нога болела, а напротив, увеличила их число. Вместо одного сеанса утром стала дышать утром и вечером. Теперь у меня ничего не болит. Ни желудок, ни ноги, ни руки. Недавно на УЗИ проверили мою почку и – о, чудо(!) – кисту не нашли. Нормализовалось и давление».

Адрес: Кондратенко Р.В., ул.Профсоюзная, д. 11/11, кв.16, Москва.

Вот так-то.

Москвичи могут приобрести тренажер ТДИ-01 по адресу: Армянский пер., д. 13 (проезд до станции метро «Китай-город», выход на Маросейку).

Стоимость тренажера ТДИ-01 — 140 рублей, для пенсионеров — 130. Тем, кто хочет получить тренажер по почте, следует предварительно выслать соответственно 160 и 150 рублей по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., 8, Фролову Владимиру Федоровичу.

Для тех, кто проживает в странах СНГ, а также на Сахалине, Камчатке, в Якутии и Магаданской области, стоимость тренажера с учетом пересылки — также соответственно 180 и 170 рублей. (р).

Скоро Новый год, и каждая хозяйка будет готовить к праздничному столу что-то необычное. Не обойтись в новогоднюю ночь без картофеля. Из него, кстати, можно приготовить несколько блюд.

Розовое пюре

5-6 штук моркови почистить, порезать и положить в кастрюлю. Добавить немного воды или овощного бульона, 1-2 столовые ложки растопленного маргарина или сливочного масла и припустить под крышкой до мягкости. Отдельно отварить картофель (примерно 0,8-1,0 кг) и перетереть вместе с морковью через сито или провернуть на мясорубке, залить кипящим молоком. Масла добавить по вкусу.

К розовому пюре уместно подать котлетки. Их можно сделать из мяса или овощей — это уж вам решать. Но я предлагаю такие.

Котлеты из кабачков и картофеля

Для этого блюда вам понадобятся: 1 кг кабачков и 0,5 кг картофеля, 3-5 яиц, зелень, если есть, 1-2 луковицы и 120 г растительного масла для жарки.

Кабачки очистить и потереть на крупной терке. Картофель отварить, пропустить через мясорубку. Все смешать, добавить петрушку, укроп, яйца, лук, перец, муку, соль.

Сделать котлеты, обвалять в муке с яйцом и жарить на растительном масле. Подавать горячими. Можно со сметаной, зеленью.

Котлеты из топинамбура

800 граммов клубней очистить и сварить в соленой воде со столовой ложкой уксуса, процедить, протереть через дуршлаг, остудить, добавить 3 сырых желтка, 1/2 стакана просеянных белых сухарей, соль, перец, 2-3 столовые ложки сливочного масла. Хорошо вымешать, разделать на котлетки и жарить в кипящем растительном масле.

Приятного аппетита, дорогие ЗОЖевцы! Желаю всем счастья, здоровья, любви и всего наилучшего. А редакции — долголетия, большого тиража, добрых читателей и здоровой полноты вестника.

А это стихотворение для всех его читателей.

Скоро Новый год
И рубеж веков,
Что нас всех там ждет,
Знаю наперед.
Будут слезы счастья,
Будет радость встреч.
Хвори и напасти
Мы прогоним с плеч.
Всем советам «ЗОЖа»
Следовать мы будем.
И пернатых тоже
Мы не позабудем.
Важно помогать
И себе, и людям.
Славы не искать.
Всласть она не будет.
Доброту дарить
От души, от сердца
И здоровым быть —
Это к счастью дверца.

Адрес: Суворовой Людмиле Валериевне, ул. Дарвина, д. 75, Мичуринск, Тамбовская обл., 393740.

Торт из овощей. Сварить в мундирах овощи: свеклу винегретную, морковь, картофель. Сварить яйца. Когда остынут, почистить и нарезать кубиками помельче. Берете широкое блюдо и укладываете слоями: 1 — лук, 2 — свекла, 3 — морковь, 4 — картофель, 5 — маринованные или соленые огурцы, 6 — зеленый горошек, 7 — морковь. Каждый слой заливается майонезом (не много), а самый последний — погуще. По бокам подровнять ножом и тоже обмазать майонезом, сверху густо посыпать рублеными яйцами (можно половину торта — зеленым луком). На белом фоне красиво будут смотреться розы из свеклы и моркови, зелень петрушки. В центре можно посадить «цыпленка» из желтка.

У нас на Кубани этот торт называется весенним салатом. А если нижний слой сделать из мелко нарезанной сельди, то получится «сельдь под шубой».

Надеюсь, что этот салат украсит ваши новогодние столы, а если времени хватает, можно его делать каждый день.

Адрес: Игнатовой Ирине Васильевне, ул. Кочубея, д. 5, кв. 10, пос. Яблоновский, Адыгея, 353222.

НЕ СЛЕДУЙТЕ УКАЗАНИЯМ СЛЕПО. ИЩИТЕ И АНАЛИЗИРУЙТЕ

Итак, друзья, это наша последняя встреча в 1999 году. И очень хочется надеяться, что в 2000-м общение онкобольных — только вы представляете и понимаете, как важно в такой ситуации человеческое общение — продолжится. К такому предположению есть все основания. Наш девиз: «Рак можно победить» — это не пустые слова с целью подбодрить болящих. Это наша генеральная установка. Рак можно победить, и люди его побеждают. Конечно же, это тяжелая борьба. Конечно же, не всегда она завершается успехом. Из Красноярска нам прислала письмо женщина. Она предчувствовала, что борьба проиграна. «Лечусь смесью два с половиной года, — писала она. — Первые полтора года самочувствие было терпимое, скорее даже удовлетворительное. Но последний год становится все хуже и хуже: сохну, потеряла вес, слабость, почти не встаю, не ем, кашель, задыхаюсь, словом, дело идет к концу. Но я очень благодарна и Н. В. Шевченко, и вестнику «ЗОЖ» за то, что вы помогли продлить мою жизнь и, может быть, облегчить уход из нее...». У женщины этой была очень серьезная просьба и был приложен домашний телефон. Мы позвонили. Увы, поздно. Предчувствие оказалось верным. Но сбылась и надежда: ушла из жизни женщина легко.

Понятно, что эти строки мало гармонируют с предновогодними настроениями, но что поделаешь: жизнь есть жизнь. Зато буквально пронизывают радостью подчас очень короткие реляции наших читателей, которым смесь помогает выстоять в борьбе с коварным недугом. Буквально телеграфной строкой сообщила о себе И. Ф. Давыдова из Астрахани (адрес, конечно, есть). Она пишет: « Спасибо. Лечусь с 12 декабря 97-го года по настоящее время. Через полтора года пропала опухоль (горла), кровь нормализовалась, продолжаю пить смесь спирта с маслом по первой методике. Еще раз спасибо за ваши дела».

Или вот еще из Острогожска С. Д. Фомичева сообщает:

«Отец моей подруги вылечил вашим способом рак языка. Долго мучился, не решался, не хотел пить, болел. И вот теперь все прошло. Но лечение продолжает». Кстати, хотелось бы особо подчеркнуть: при раке горла, языка, миндалин и так далее смесь работает очень хорошо. Причем, чем злее рак, тем успешнее ее применение.

Разумеется, не все здесь так просто. Раз-два —потопил смесь месяц, другой, третий, год – и все прекрасно. Многократно повторяли и повторим еще раз: смесь Шевченко, равно как и все прочие методы и методики официальной медицины и медицины народной, помогает далеко не всем. Очень многое зависит от самого человека, от его веры в успех, от психологического настроя, от способности заставить свой мозг включить все возможные механизмы защиты, которыми обладает организм. Не кукситься, не стонать, не жаловаться, не впадать в пессимизм и уж тем более не поддаваться мыслям о скором конце или самоубийстве.

Не менее важный компонент и диета. Сегодня вряд ли кто-то даст точный ответ на вопрос: что помогает больше – смесь водки с маслом или диета, разработанная Николаем Шевченко. Вероятно, сочетание первого со вторым. И очень может быть, что второе даже в большей степени. Не случайно мы в одном из последних номеров опубликовали материал целителя из Сочи Геннадия Гарбузова о так называемой диете Моэрмана. Этот голландский врач только с помощью диеты вылечил 135 больных из экспериментальной группы в 150 человек. При этом у некоторых излечившихся рак был настолько запущен, что от них отказались врачи. Любопытно, что диета Моэрмана во многих компонентах совпадает с рекомендациями по питанию Шевченко. Коренное отличие состоит в том, что Моэрман настаивает на приеме предельных доз витаминов, особенно витамина С, и разрешает больным употреблять кисло-молочные продукты. Отсюда предложение для всех, кто приступает к лечению смесью водки с маслом: не следуйте слепо рекомендациям. Думайте и анализируйте. Последнее особенно важно. К примеру, в последнее время появляется все больше сведений о том, что льняное масло (в тех же, разумеется, дозах) может оказаться эффективнее подсолнечного или какого-либо иного. Дело в том, что льняное масло содержит жирные кислоты Омега-3, которые успешно подавляют свободные радикалы.

Впрочем, отложим теоретические наши изыскания на следующие номера. По этому поводу материалов у нас достаточно, и мы обязательно познакомим с ними читателей, а пока предоставим слово тем, кто лечится.

При этом мы ничего не придумываем, а нашим читателям придумывать что-либо нет никакого смысла.

ВАЛЕРИЙ КИКОТЬ: ДЕЛА ИДУТ НЕПЛОХО

Помните, в одном из номеров вестника мы опубликовали письмо Валерия Кикотя из Алтайского края. Да, да, рак правого легкого. Тяжелое состояние. Обсудив все «за» и «против», стал принимать водку с маслом. В том письме он сообщил, что смесь его вернула к жизни. И вот очередное письмо.

И снова пишет вам Кикоть Валерий Васильевич, инвалид первой группы. Прежде всего о своем здоровье. Как у меня идут дела. Пожалуй, могу сказать, очень неплохо. Смесь водки с маслом работает прекрасно. По крайней мере по отношению ко мне. Пью уже 9-й месяц. Потихоньку прибавляю в весе. Сельчане говорят, что посвежел лицом, помолодел. Наверное, смесь (30Х30) не только убивает раковые клетки, но и молодит.

Сейчас глубокая осень. По сибирским меркам уже холодно, а я даже шапку не надеваю. Частенько идет снежок. По утрам заморозки. Тем не менее продолжаю ездить на мотоцикле в районную киносеть за кинофильмами. 18 км по морозцу в одну сторону, да 18 — в обратную. И ничего — ни насморка, ни повышенной температуры. А ведь до смеси я и летом-то нередко носом шмыгал, простужался, стоило чуть подостыть.

Продолжаю работать в центре кинодосуга. Наш директор смеется: «Это тебя кино вылечило!»

Да, работа, если она в радость и любима, дает многое. Это и заинтересованность, и общение с людьми, и хорошее настроение. Все верно. Однако уверен: не будь масла с водкой, давно бы закопали в землю.

Осенних осложнений в моем самочувствии не наблюдается. Температура в норме. Болей в груди нет, упадка сил тоже. Огород и сад (37 соток) убрал, заготовки на зиму сделал. Теперь свободного времени больше. Отвечаю вечерами на письма, которые идут и идут. Те, что без чистых конвертов, приходится откладывать в сторону. Не обижайтесь: у меня крохотная зарплата и пенсия по инвалидности.

Адрес: Кикотю Валерию Васильевичу, ул.Театральная, 43, пос. Труд, Топчихинский р-н, Алтайский край, 658071.

«ЗОЖ»: Валерий Васильевич, не пугайте нас. Ваши эксперименты с подневольным закаливанием и трудовыми подвигами весьма опасны. Силы вам нужны для борьбы с раком. Мы за вас весьма переживаем и беспокоимся. А читателям предлагаем из большого перечня стихов ча-

стущим, которые вполне могут пригодиться в ночь под Рождество или под Новый год. Тем более с учетом, так сказать, политической обстановки в стране.

Светлый рай нам обещали,
В нем теперь мы и живем.
Ни получки, ни аванса...
Обещания жуем.

Ой-люли, ай-люли,
Мы давно уж на мели.
Жить с деньгами всякий сможет
Ты без денег проживи!

Депутаты кормят нас
Сладкими речами.
Как вам, певчие дрозды,
Спится-то ночами?
Ой-люли, ай-люли,
Избиратель на мели.
Жить с мандатом каждый сможет...
Без мандата проживи!

Безработные в России,
Как грибы, рождаются.
Это, что ли, перестройкой,
Миша, называется?
Ой-люли, ай-люли,
Горбачев не на мели.
С фондом жить сумеет каждый...
Ты без фонда проживи!

Жить в Сибири без угля
Можно, уверяют.
Но с условием одним —
Чтоб все время в мае.
Ой-люли, ай-люли,
Мы, как прежде, на мели.
Коммунальные проблемы
Нас давно с ума свели!

Сдал бы мне в аренду кто
Африки кусочек.
Из одежды нужен там
Лишь фиговый листочек!
Ой-люли, ай-люли,
Где вы, кровные рубли?
Жить с валютой всякий сможет...
Без «зеленых» проживи!

ВОЗРАЖЕНИЙ БЫТЬ НЕ МОЖЕТ

У Натальи Николаевны из Омска (точный адрес, разумеется, в редакции) меланома. 40 лет. В последнее время лечится смесью водки с нерафинированным подсолнечным маслом. История болезни началась где-то в марте 1997 года. Именно тогда перенесла операцию на стопе с удалением лимфоузлов под коленом и в паху. Не будем останавливаться на этом периоде подробно. Послушаем, что пишет Наталья Николаевна.

Благодаря профессионализму врачей функции стопы не были нарушены, что дало мне возможность ходить, даже не хромая, да еще в обуви на каблучке. На момент выписки— оперировали меня в НИИ имени Герцена в Москве – метастазов не было обнаружено ни в одном из органов. Назначили сильнейшую иммунотерапию. Состояла она из разновидностей интерферона: Роферон, Интронг-А и другие, продолжалась в течение шести месяцев.

Однако в декабре 1998-го обнаружились метастазы в забрюшинном лимфоузле, и последовала новая операция. Затем было назначено четыре курса химиотерапии, от которой я отказалась, четко представляя ее последствия и зная из уст самих врачей, что меланома на химию практически не реагирует.

Вернувшись домой в Омск, я в течение месяца проводила сокотерапию, пока случайно не познакомилась с ксерокопией метода Шевченко. С 21 января 1999 года и по сей день я пью смесь водки с маслом, строго соблюдая все рекомендации, изложенные в книге «Рак. Безнадежных больных нет». В питании придерживаюсь еще более строгой диеты, чем предложена в книге. Совсем не употребляю мяса, мясных бульонов, яиц, хлеба. Основу питания составляют овощи (сырые и тушеные), каши на воде, рыба с минимальным содержанием соли, изредка ржаные и пшеничные сухарики, фасоль, горох, соя, орехи, пророщенные зерна, ягоды: брусника, клюква, облепиха, калина, рябина, черная смородина.

Все годы болезни я веду активный образ жизни: отказалась от инвалидности, работаю главным экономистом на хлебозаводе. Помогают быть в форме шесть правил здоровья по К.Ниши, а также внимание семьи (муж и двое детей 16-ти и 11-ти лет), родственников и, наконец, огромное желание жить. За годы болезни я сильно изменилась: как бы прозрела духовно. Преодолела страх перед недугом. Не один раз покаялась в грехах, уверовала в истинного Бога и поняла, что на все воля Божья, как Богу угодно, так и будет: что же теперь роптать, стенать, обижаться и плакать.

Между тем результаты обследований не радуют. Медики считают, что болезнь прогрессирует и ремиссия отсутствует. Я тем не менее начала 6-й цикл лечения водкой с маслом и ни в коем случае не хочу отступать и сдаваться. Ведь кто считает себя больным, тот признает себя пораженным. А я — здорова! Так что очень прошу вас не прислушиваться к голосу тех, кому не нравится раздел в газете по онкологии. Наоборот, больше печатайте материалов о раке, ибо найти доступную литературу о таком коварном недуге очень трудно.

Да, чуть не забыла. Я рассказала врачам о своем лечении водкой с маслом. Они сопроводили мой рассказ улыбкой, не отговаривая, но и не придавая методу серьезного значения. И это притом, что все отмечают хорошее физическое состояние моего организма и достаточно сильный иммунный статус. Так чем он, этот статус, поддерживается? Уверена: смесью водки с маслом. И возражений на этот счет быть не может.

«ЗОЖ»: Это вовсе не бравурное письмо. Хотя порадоваться за Наталью Николаевну можно. Порадоваться ее воле, жажде жизни, способности настроить себя на борьбу с болезнью. Более того, не давать повода даже заподозрить, что она больна. Повторяем еще раз: адрес Натальи Николаевны в редакции и обладателей успешного опыта борьбы с меланомой не только смесью Шевченко, но и другими методами очень просим поделиться.

СТОЛЕТНИК, МАЙСКИЙ МЕД И ВИНО

Мы не однажды подчеркивали, что водка с маслом — отнюдь не единственный способ борьбы с раком. Не скроем: возможно, поверхностно, мы писали о настойке болиголова, методе Голюка, настойке зеленых грецких орехов на керосине и так далее. Обо всем этом, наряду со смесью Шевченко, речь пойдет в новом году. А пока совсем уже оригинальный рецепт. Мы обнаружили его в Интернете в виде выписки из статьи профессора Савицкого — врача Онкологического института Иркутска. Предлагаем вам точное описание рецепта.

Больная находилась на лечении в указанном институте с диагнозом рака матки в стадии гангренозного распада ткани. Была выписана как неизлечимая. Прошло продолжительное время, больная была подвергнута обследованию. Оказалось, что больная здорова и прибавила в весе 22 кг. Медицина заинтересовалась, и оказалось, что она дома принимала для лечения болезни следующее: 1,5 кг измельченного столетника в возрасте от 3 до 5 лет (столетник за 5 дней до срезания не поливали), 2,5 кг майского меда, 5 л красного крепкого вина 16—18 гр. Все вышеизложенное поместить в стеклянную посуду, желательно темного цвета, перемешать и поставить в темное прохладное место на 5 дней. Банка должна быть плотно закрыта. Принимать в следующем порядке: первые 5 дней по 1 чайной ложке в день, а все последующие дни 3 раза в день за час до еды по 1 ст. ложке. Наибольший срок лечения 2—3 недели (желательно 1,5 месяца). Смесь с этой дозировкой рекомендуется для лечения туберкулеза легких, язвы желудка и других органов, воспалительных процессов названного характера. Особенностью смеси является то, что в первые дни приема у больного появляется необычный аппетит.

Порция: столетник — 375 г, мед майский — 675 г, вино виноградное — 375 г. Этим же способом можно излечить многие болезни: головную боль, заболевания желудка, кишечника, женские болезни, ангину, грипп. Новый способ лечения является одновременно и лечебно-профилактическим.

ВСЕ ИДЕТ К ТОМУ, ЧТО ОБРЕЧЕННЫХ НЕ БУДЕТ

В российской прессе промелькнуло сообщение о новом методе, разрабатываемом отечественными трансплантологами, который позволяет добиваться удивительных результатов в борьбе с болезнями, еще недавно считавшимися неизлечимыми. Наш корреспондент Елена Печерская побывала в Московском институте трансплантологии и пересадки органов, Военно-морском клиническом госпитале, расположенном в подмосковном городе Купавне. Она встретилась с учеными и практиками, занятыми разработкой и внедрением этого поистине революционного метода.

В беседе принимают участие Евгений Васильевич КОЛПАКОВ, профессор, заместитель директора Института трансплантологии и пересадки органов, Андрей Степанович БРЮХОВЕЦКИЙ, профессор, начальник неврологического отделения Военно-морского клинического госпиталя, Андрей Анатольевич ГРИЦЮК, кандидат медицинских наук, хирург, и Владимир Васильевич ЗАБРОДИН, пациент.

«ЗОЖ». Евгений Васильевич, когда появились первые разработки, которые легли в основу нового метода?

КОЛПАКОВ. Я думаю, что первотолчком можно считать исследования российских и зарубежных ученых в области пересадки клеток приблизительно десяти-пятнадцатилетней давности. Среди наших зарубежных коллег следует отметить шведа Олафа Бакстрема, американца Ивена Снайдера и других. Тот факт, что научная мысль как в России, так и за рубежом, двигалась приблизительно в едином русле, свидетельствует: необходимость развития новой отрасли медицины назрела объективно. И все-таки мы по праву гордимся тем, что приоритет в данной области принадлежит отечественным ученым. У колыбели нового метода стояли академики Татьяна Борисовна Дмитриева, Валерий Иванович Шумаков, член-корреспондент РАМН Геннадий Тихонович Сухих , профессор Владимир Павлович Чехонин и другие представители передовой российской науки.

«ЗОЖ». В чем основные черты и особенности нового метода?

БРЮХОВЕЦКИЙ. Новое направление родилось на грани консервативной и трансплантационной терапии, то есть, иными словами, на стыке общепринятых методов лечения и пересадки органов и тканей. Суть его состоит в следующем. Я подчеркиваю, мы не лечим, а заменяем поврежденные клеточные структуры, которые в силу самых различных причин (инфекция, травма, ранение и так далее) уже не в силах выполнять свои функции в организме. Причем, как вы, вероятно, заметили, речь идет не о трансплантации органа, а о внутритканевой реконструкции, то есть о восстановлении внутритканевой структуры.

«ЗОЖ». Как это происходит на практике?

БРЮХОВЕЦКИЙ. При помощи самых точных современных диагностических методов удается установить, что определенные зоны, предположим, в головном мозгу больного, в результате травмы или аутоиммунного процесса лишились нормального кровоснабжения, и нервные импульсы в них нарушены. Это означает, что, хотя формально данная клеточная структура сохраняется, в действительности она мертва. Такие омертвелые нервные клетки необходимо заменить, и тогда утраченные функции органов и тканей восстановятся.

«ЗОЖ». Какими способами можно этого добиться?

БРЮХОВЕЦКИЙ. Нам на помощь приходит новейший метод цитотрансфузии — пересадки нервных клеток. Собственно говоря, точнее было бы сказать не «пересадки», а «переливания». Область погибших клеток в мозгу больного можно уподобить выжженному полю, а практику врачей образно сравнить с действиями сеятеля. Можно «вживлять» новые клетки непосредственно в область повреждения, предварительно вычислив ее с точностью до тысячной доли микрона. Именно так поступают наши коллеги на Западе. Однако ограниченность материальных ресурсов в сочетании с необходимостью немедленной, оперативной помощи больным заставила нас пойти по другому пути. Мы просто «переливаем» здоровые клеточные структуры в ствол мозга, и они сами устремляются в область, испепеленную катастрофой. Как выяснилось, живые клетки настолько «разумны», что способны мигрировать по мозгу именно в нужном направлении. Полученные извне стволовые клетки — это «оазисы» молодой, регенерирующей ткани. В результате такого переливания человеческий мозг, структуры которого омертвели вследствие дегенеративных, вирусных, аутоиммунных заболеваний, кровоизлияния или травмы, обретает как бы второе дыхание. Вслед за полученным извне импульсом включается внутренний механизм самоисцеления. Далее необходима помощь и поддержка регенерологов, реабилитологов и врачей других специальностей.

«ЗОЖ». Чтобы «починить» поврежденную структуру мозга, требуется хирургическое вмешательство? Расскажите более подробно о том, как именно производится пересадка нервных клеток в больной мозг.

БРЮХОВЕЦКИЙ. Собственно говоря, наш метод трудно назвать операцией в традиционном смысле этого слова. При обычном оперативном вмешательстве можно точно вычислить момент, когда анестезиолог дает наркоз, хирург берется за скальпель и так далее. Не составляет труда подсчитать и время, которое потребуется от начала до конца операции. В нашем случае цитотрансфузия в головной мозг проводится поэтапно и может продлиться две — две с половиной недели. Что касается скальпеля, то он скорее всего вообще не понадобится. Нами разработаны значительно более тонкие и современные малоинвазивные технологии. Чтобы вмешательство завершилось успешно, необходимо проведение рентгенохирургии, биосборки, восстановления вегетативной иннервации, магистрального и циркулярного кровотока... Ведь человеческий мозг, как известно, дело тонкое.

«ЗОЖ». При каких заболеваниях эффективность нового метода подтверждена практикой?

БРЮХОВЕЦКИЙ. Говорю без преувеличения: мы помогаем обреченным и возвращаем надежду отчаявшимся. Совсем недавно этим больным твердили: «Медицина здесь бессильна». При огнестрельной травме мозга эффективность такого вмешательства равна 100 процентам, при кровоизлияниях в мозг — приблизительно 80 процентам. Мы стараемся прийти на помощь и больным рассеянным склерозом, правда, излечиваемость при этом недуге существенно ниже: лишь 20-25 процентов. Кстати, опыты, проводимые в лабораторных условиях за рубежом, позволяют утверждать, что пересадка стволовых клеток мозга, несомненно, имеет перспективы как метод лечения болезни Альцгеймера, Паркинсона и прочих «дрожательных»

синдромов. Все они, как и множественный склероз, вызываются повреждением миелиновых оболочек. А вот, кстати, на консультацию пожаловал пациент Забродин, которого я считаю своим «шедевром». Он сам расскажет вам о себе.

(В кабинет без посторонней помощи входит мужчина лет 50, заметно припадающий на левую ногу).

ЗАБРОДИН. Я полковник в отставке, в настоящее время имею вторую группу инвалидности. В 48 лет перенес обширный инсульт, который привел к полной парализации с потерей двигательной и речевой функции, частичной утратой памяти. Был совершенно беспомощен и отрезан от окружающего мира. После цитотрансфузии сначала восстановилась подвижность пальцев рук. Через два с половиной месяца с поддержкой стал ходить, началось поэтапное восстановление речи. Сейчас самостоятельно передвигаюсь по дому, могу обслужить себя и даже вожу машину — правда, под контролем жены... Речевая функция и память восстановились полностью.

БРЮХОВЕЦКИЙ. Я глубоко убежден, что наш метод способен принести существенную пользу при травматической олигофрении, детском церебральном параличе и других тяжелейших недугах. В настоящий момент от этих больных отвернулись судьба и общество; вероятно, трансфузия нервных клеток вернет многих из них к полноценной жизни.

«ЗОЖ». Может ли новый метод внести луч надежды в жизнь больных эпилепсией?

БРЮХОВЕЦКИЙ. Пока мы не занимались этой категорией пациентов, однако в лабораторных условиях получены весьма обнадеживающие результаты. Особенно эффективна пересадка нервных клеток при эпилепсии травматического происхождения.

«ЗОЖ». До сих пор мы беседовали о больных с поражениями головного мозга. Но страдания многих пациентов обусловлены поражением спинного мозга. Можете ли вы оказать им помощь?

ГРИЦЮК. Да, в нашем госпитале ведется большая работа со спинальными больными. В этих случаях требуется обычное хирургическое вмешательство, то есть скальпель и руки хирурга. Причем подобные операции достаточно сложны и продолжительны, могут длиться до10-12 часов. Нередко у таких больных мы производим аутотрансплантацию, то есть пользуемся собственными клетками и тканями пациента, перенося их в очаг повреждения.

«ЗОЖ». Андрей Степанович, у наших читателей, естественно, возникнет вопрос о том, откуда берут клетки для трансфузии в поврежденный головной мозг. Кто служит донором в этом случае?

БРЮХОВЕЦКИЙ. На первом этапе развития метода мы использовали клетки погибших людей и абортированных человеческих эмбрионов. Как вы понимаете, это было сопряжено с немалыми трудностями. Ведь пересаженные клетки должны быть совместимы с организмом нового хозяина, иначе они будут им отторгнуты. Сейчас неоценимую помощь нам оказывает специальный банк культур клеток, созданный при Институте имени Сербского. Культурирование, то есть посев «нужных» клеток в питательную среду, позволяет получать их практически в неограниченном количестве. Перед трансфузией проводятся специальные анализы, тапирование на совместимость, чтобы свести к минимуму возможность отторжения.

«ЗОЖ». Не хотелось бы слишком резко возвращаться к суровой действительности, и все-таки... Какова стоимость подобного вмешательства?

КОЛПАКОВ. Пока новая область медицины не получает финансовой поддержки со стороны государства. Институту приходится изыскивать внутренние ресурсы, госпиталю — опираться на поддержку военного ведомства, к которому он относится. Между тем, во всем мире аналогичные операции стоят достаточно дорого — 200-250 тысяч долларов. У нас они обходятся в 80-100 раз дешевле. Что касается консультаций, связанных с вопросами пересадки клеток, то мы проводим их бесплатно абсолютно для всех. Достаточно позвонить в наш институт по телефону 190-72-92.

«ЗОЖ». Как вы оцениваете перспективы разрабатываемого вами метода в новом веке и тысячелетии?

ГРИЦЮК. Я думаю, что будущее именно за ним, и сфера его применения будет расширяться. Уже сейчас им начинают пользоваться при лечении артрозов, а ведь различными поражениями суставов только в нашей стране страдает около 15 млн. человек. Сегодня мы стоим на пороге полной реконструкции человеческого мозга, биоинженерии тканей, биоинженерной пластики суставов... В принципе возможно применение метода и в комплексной терапии злокачественных опухолей.

«ЗОЖ». Если возможно, давайте остановимся на этом вопросе несколько более подробно.

БРЮХОВЕЦКИЙ. Мы научились восстанавливать нарушенное кровоснабжение тканей, но ведь возможен и обратный процесс. Стоит лишить опухолевую ткань притока крови и питательных веществ, и она неизбежно начнет съеживаться и уменьшаться в размерах...

КОЛПАКОВ. Одним словом, разработана не просто революционная технология. Речь идет о новой идеологии в медицине, абсолютно нетрадиционном подходе ко многим проблемам. Пересадка клеток позволяет полностью или отчасти ответить на вопросы, которые еще вчера считались тупиковыми в медицинской науке и практике.

НЕ ОСТАВЬТЕ НАС

Помещенное в 14-м номере вестника "ЗОЖ" письмо я написал с большой благодарностью за то, что вы осуществляете такое великое издание, вовсе не рассчитывая на публикацию. В ответ хлынул поток писем с просьбой поделиться методами преодоления последствий инфаркта, инсульта, гипертонии. Я встретился с большим человеческим горем и страданиями, о которых поведали мне люди, перенесшие инсульт. В один миг превратиться в калеку — это большая человеческая трагедия, за которой неподвижный или малоподвижный образ жизни, психологический надлом, депрессии, нарушение человеческого счастья, мрачные и трагические мысли. Чем могу, я помогаю: отвечаю на каждое из писем. Но мой опыт и знания далеко не всеобъемлющи. Я обратился к редакции вестника «ЗОЖ» с просьбой открыть постоянную рубрику для публикации материалов по преодолению последствий инсульта. Уверен: эта просьба будет учтена. Теперь обращаюсь от имени большого числа больных к читателям. Помогите, откликнитесь с милосердием и состраданием к несчастным. Напишите подробно все, что вы знаете об инсульте, поделитесь опытом его преодоления, лично своим или близких вам людей. Рассказывайте все, что вы знаете об инсульте.

Особо обращаюсь к врачам-специалистам по этому заболеванию. Помогите вестнику. Не останьтесь безучастными к моей просьбе и к судьбам тысяч больных людей. Рассказывайте о своем опыте лечения инсульта, о методах его предупреждения и любопытных случаях исцеления.

Адрес: Скляренко Владиславу, ул. Шеронова, д.28, кв.205, Хабаровск, 680030.

ПРО КАРТОФЕЛЬНЫЙ КРАХМАЛ И РЖАВУЮ ЖЕЛЕЗКУ

Предлагаю два простых народных рецепта.

От расстройства желудка. Если не инфекционное, то взять полстакана холодной кипяченой воды, развести в ней 1 ст. ложку картофельного крахмала и выпить. Можно несколько раз.

От лишая. Ржавую железку натереть чесноком и образовавшейся кашицей смазывать пятно несколько раз.

Адрес: Кондратенко Татьяне Прокофьевне, ул. Гаражная, 77/1-8, г. Краснодар, 350051.

ДИЕТА ПРОТИВ ИБС

Как давняя читательница и поклонница «ЗОЖ» решила поделиться с читателями, страдающими ишемической болезнью сердца, своим опытом оздоровления. Спасибо казанским ученым: я 10 лет не имею в доме корвалола, валокардина, валидола и нитроглицерина. Методику услышала по радио. Может, что-то и неточно, но напишу, как поняла и как делала сама. Да здравствует диета!

1. Исключить все молочные и кисломолочные продукты (включительно сливочное масло).

2. Исключить все животные жиры, применять только растительное нерафинированное масло.

3. Мясо (для мясоедов) — нежирная отварная говядина только 2 раза в неделю.

4. Картофель только 2 раза в неделю.

5. Исключить сахар, можно съедать 1 ст. ложку меда в день.

6. Исключить белый хлеб и всю выпечку из белой муки, употреблять только хлеб из ржаной муки, муки грубого помола, отрубной хлеб или из дробленого зерна.

7. Ежедневно съедать 200 г рыбы в любом виде, но не консервированной.

8. Ежедневно употреблять около 500 г яблок, протертых на самой мелкой терке.

19. Ежедневно 2 часа ходьбы: 1 час утром, 1 час вечером. Расстояние не важно, главное — время.

Я хочу, чтобы вы поверили в результат. Мне 60 лет, я работаю преподавателем (что это за работа, объяснять не нужно). На работу хожу через пешеходный железнодорожный мост, и у меня перестал меняться даже пульс при подъеме по лестнице.

Попробуйте, хуже не будет, только лучше. Желаю всем здоровья и успехов!

Адрес: Безобразовой Нине Александровне, ул. Анатолия, 29-7, г. Новоалтайск, Алтайский край, 658040.

ЯЙЦО И УКСУС ПРОТИВ КОСТНЫХ ВЫРОСТОВ

Свежее куриное яйцо положить в стакан, залить 100 г крепкого винного уксуса и держать в темном прохладном месте 3-4 дня, пока скорлупа не растворится. На 4-5-й день вынуть яйцо из уксуса, проколоть пленку и вылить белок, а желток растереть в миске до пены, прибавить к нему уксус вместе с осадком от скорлупы, который осел на дне стакана, и прибавить 100 г скипидара. Как уксус, так и скипидар вылить в желток не сразу, а небольшими порциями, хорошо размешивая. Полученную смесь перелить в темную бутылку и держать в прохладном месте. Проводить лечение вечером следующим образом:

В 1/2 л горячей воды растворить как можно больше морской соли. Если нет морской, использовать поваренную. Дать этому раствору немного остыть. Смочить в нем шерстяную тряпочку и натереть больное место (косточки), затем вытереть их сухим полотенцем, помазать полученным лекарством (предварительно взбитым, чтобы не было осадка). Покрыть сухой шерстяной тряпочкой, сделать из бумаги согревающий компресс, перевязать его (надеть носок) и держать до утра. Утром повязку снять.

Эту процедуру проделать 7-10 вечеров. Если вырост застарелый, повторить лечение несколько раз.

Адрес: Виноградовой Людмиле Михайловне, пр. Вингиссара, 49-47, г. Волосово, Ленинградская обл., 188410.

РЕЦЕПТЫ ФЕЛЬДШЕРА

Немного о себе. По образованию я фельдшер. Работала в детской больнице, сейчас на пенсии. Давняя поклонница вестника, когда еще была страничка «ЗОЖ» в «Советском спорте».

Предлагаю рецепт для тех, у кого болен желудок.

Необходимо иметь свежие куриные яйца и натуральный мед.

Рано утром, перед работой, выпить одно или два сырых яйца натощак. (Яйцо с вечера хорошо вымыть и чтобы было не холодное). После приема полежать не менее 30 минут. Принимать в течение месяца. На следующий месяц — прием меда: 1 ст. ложка натощак каждое утро в течение месяца. Если желудок запущен, принимать в течение года, делая месячный перерыв, а потом принимать весной и осенью.

Рецепт испробован на себе.

И еще один рецепт — при запорах:

1 стакан кефира, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 десертная ложка сахара. Все хорошо смешать и выпить перед сном. У кого заболевание запущено, употреблять регулярно в течение 1-2 месяцев, а потом профилактически по 1-2 недели в месяц. А если добавите гимнастику и водные процедуры, комфорт вашему организму обеспечен на весь день.

Адрес: Гараниной Нелли Павловне, ул. Пушкина, 68-152, г. Волжский, Волгоградская обл., 404104.

ЛИСТЬЯ БЕРЕЗЫ ОТ СЕБОРЕИ

Спасибо за народные рецепты!

В свою очередь, хочу поделиться тем, как я вылечила себорею.

В 1977 г. мне поставили диагноз: «себорея волосистой части головы». Лечилась по всем предписаниям врача-дерматолога: мази, спиртовые растворы. Не помогло. Чуть притихло и опять зуд, шелушение, корочки, болячки.

Курс лечения провела в мае. Вылечилась так: мыла голову шампунем (обычным, российским), а вот ополаскивала настоем из свежих листьев березы, только что сорванных. Курс лечения провела в мае, когда листочки молоденькие. Повторяла через 2 дня в течение всего периода, когда листочки на березе клейкие и блестящие.

А вот ванночками из таких же листьев лечат грибковые заболевания на коже.

Адрес: Галошовой Надежде Яковлевне, ул. Пихтовая, 5, г. Казань, 420098.

ДЕГОТЬ ПРОТИВ ДИАТЕЗА

Я стала выписывать «ЗОЖ», чтобы вылечить своего ребенка от диатеза. Девочка была на диете: ни яиц, ни сладкого, ни кур...

Лечила ее по рецептам из «ЗОЖ» так: сначала смазала кожу слабым раствором медного купороса (2 раза), потом купила в аптеке банку дегтя и смешала поровну с внутренним жиром и втирала в кожу утром и на ночь (постель не пачкается). Диатез прошел. Я считаю, что помог именно этот рецепт, хотя врачи говорили, что «перерастет».

Адрес: Гонариной Н. Д., 169706, республика Коми, ул. Пионерская, д. 9, кв. 35.

КАК ЛОПУХ И МЕД СО СПИРТОМ ВЫЛЕЧИЛИ МОЙ АРТРИТ

У меня в 1981-1982 годах был артрит. Чего я только не пила, сколько уколов сделала, электрофорез — ничего не помогало. И тогда мой лечащий врач предложила нам с мужем попробовать лопух и мед со спиртом. Лопух июньский режется так, чтобы были совсем мелкие кусочки. Мед может быть любого года, лишь бы липовый. 100 г меда и 100 г спирта смешайте вместе.

В первый день набирается полный эмалированный таз рубленых лопухов. Рассыпаешь их на простынь на кровати и ложишься в эти лопухи на 2 часа, лучше днем. (меня эти лопухи так хорошо прогревали, как будто на печке лежу). Потом еще час лежала, тепло укрывшись.

На другой день муж растирал больные места, суставы медом со спиртом до боли. Потом сверху укрывал теплым одеялом, и я лежала 4 часа.

И так 24 дня: день — лопухи, день — мед со спиртом. С мужем лечили мой артрит.

Если кому подходит рецепт, пожалуйста, используйте, не пожалеете. Но нужно не пропускать ни дня. После прогревания одевайтесь соответственно погоде, но главное, чтобы было тепло.

Лопух лечебный — июньский и до середины июля, так мне сказала тогда врач. Если сорвать лопух позже, то согревающего эффекта не будет.

Адрес: О. А. 692320, Приморский край, Анучинский р-н, с. Чернышевка, ул. Советская, 10.

ЧИСТОТЕЛ ПРОТИВ ПАПИЛЛОМ

В одном из летних номеров вестника «ЗОЖ» прочитал материал о лечении полипов в прямой кишке с помощью сока чистотела. А спутником полипов всегда являются папилломы и бородавки.

Про наличие у меня полипов в прямой кишке проктолог говорил давно, а бородавки видны и без врача. Жена предложила их свести по рецепту, описанному в том же номере вестника «ЗОЖ», а именно: 50 г свежего чистотела пропустить через мясорубку и залить 500 г кипятка, настоять до охлаждения, процедить и делать микроклизмы, предварительно — за 2-3 часа — сделав обычную очистительную клизму.

Таких процедур надо проделать 10-20. На моем участке чистотел растет как сорняк. Я набрал охапку, намолол литровую банку и поставил в холодильник. Остальное засушил. Делал очистительную клизму, а во время паузы готовил чистотел: брал 50 г чистотела, 0,5 л кипятка, настаивал до охлаждения и ставил микроклизму. По рецепту ее надо удерживать 30 минут, но я не мог так долго. Потом объем воды уменьшил до 300 граммов (соответственно уменьшил и количество чистотела), и удерживать стало легче. В общей сложности сделал 15 процедур, и только два раза мне удалось удержать настой чистотела 30 минут. Так что, если честно, хорошего результата не ожидал. Лечение провел в сентябре, а в октябре на животе исчезли бородавки (они были со спичечную головку).

Кстати, проверил: 50 граммов свежего чистотела соответствуют трем столовым ложкам с верхом сухого, протертого в руках.

Адрес: Колесникову Юрию Васильевичу, 424033. Йошкар-Ола, ул.Эшкинина, д.22, кв. 139.

МЯКОТЬ ТЫКВЫ ЛЕЧИТ ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ

Многие женщины мучаются от эрозии шейки матки, пытаясь годами ее лечить. У нас в народе популярен такой метод: три ночи вкладывать во влагалище марлевый тампон, в который завернута волосистая мякоть тыквы, взятая из самой серединки плода и очищенная от семечек.

От тугоухости можно избавиться при помощи настойки можжевеловых ягод. В пузырек емкостью 100 мл насыпать можжевеловых ягод до половины, залить доверху водкой или 60-процентным спиртом. Настаивать 21 день в темном шкафу, изредка взбалтывая. На ночь закапать по три капли в каждое ухо поочередно и полежать пять минут, заложив уши ваткой.

Я живу в провинциальном городе, собираю для себя лекарственные травы и могу поделиться.

Адрес: Акмалетдинову Суфияну Мухаметовичу, ул. Ленина, 3-а, кв. 46. Нефтекамск, Башкортостан, 452950.

ОТ ГЕМОРРОЯ ПОПРОБУЙТЕ АНАЛЬГИН

По поводу геморроя. Здесь, как на компьютере: обучение методом «тыка». Когда, кому и что поможет. Можно попробовать мазь от трещин на пятках (лук, растительное масло, воск). В другой раз помогло только яичное масло от ожогов. Или натереть корень хрена в сухой горшок и несколько раз в день усаживаться над, так сказать, хреновым воздухом. Летом пробовала такой способ: в 1 ст. ложку — 5-7 капель воды и 0,5 таблетки анальгина. Размять и смочить этим раствором немного ваты. Прикладывать и на ночь, и днем. Анальгин разжижает кровь, помогает рассасыванию узлов.

По-моему, геморрой может возникнуть от переохлаждения, от тяжестей, как осложнение, как следствие магнитной бури — вроде ни с того, ни с сего.

Адрес: Ужченко И. А., ул. Садовая, 30, кв. 90, г. Белгород, 308014.

КЛУБ ЗНАКОМСТВ

Молодой человек желает познакомиться с девушкой 23-30 лет, можно с ребенком. Мне 31 год, инвалид, жильем обеспечен (имею дом-дачу). Все остальное при переписке. Желательно, чтобы писали девушки из Ивановской области. Пришлите фото, верну.

Адрес: Зиничеву Олегу, ул. 1-го Мая, д. 26, кв. 2, п/о Каменка, Вичугский р-н, Ивановская обл., 155315.

* * *

Молодая женщина 26 лет, 172/62, блондинка, желает познакомиться с молодым человеком до 30-35 лет, спокойным, веселым, без вредных привычек, без материальных и жилищных проблем, желательно с автомашиной.

Адрес: п/п Х АН 638934, д/в, п/о 22, г. Волгодонск, 347340.

* * *

Для создания семьи хотела бы познакомиться с порядочным мужчиной, согласным на переезд, от 45 до 55 лет, чтобы стал мне добрым, любящим мужем, а сыну заменил отца. О себе: 47/68/165, Овен, русская, работаю маляром, имею квартиру, есть сын 12-ти лет.

Адрес: Тюкаевой Елизавете Васильевне, ул. Строителей, 11, кв. 57, г. Заинск-1, Татарстан, 423520.

* * *

Для создания семьи познакомлюсь с девушкой до 30 лет, ведущей ЗОЖ, из Хабаровского или Приморского края. Мне 28 лет, рост 185 см.

Адрес: п/п I-ВС № 746665, п. Ванино, Хабаровский край, 682860.

* * *

Мне 36 лет, рост 168, разведена, в/о, порядочная, добрая, стройная блондинка, воспитываю дочь 9-ти лет. Надеюсь познакомиться с мужчиной для создания семьи. Хочется иметь рядом друга, с которым тепло и в радости, и в горе. Не исключаю знакомства с мужчиной с ребенком. Прошу откликнуться тех, кто ценит доброту и отзывчивость.

Алкоголиков и из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

Адрес: Громовой Татьяне Ивановне, д/в, г. Москва, 117296.

* * *

Надеюсь с помощью вестника познакомиться с мужчиной для создания семьи, в возрасте 42-55 лет, ведущим ЗОЖ, одиноким, трудолюбивым, порядочным, без в/п, с добрым сердцем, способным окружить меня заботой и вниманием, на что отвечу взаимностью. Заботу, верность, домашний уют гарантирую. Откликнись, моя судьба, моя половина! О себе: 42/168/64, русская, приятной внешности, с в/о, стройная, добропорядочная, веду ЗОЖ. Дочь живет отдельно. Имею престижную работу. Злоупотребляющих спиртным, судимых и не имеющих серьезных намерений прошу не писать.

Адрес: Винниковой Ларисе, ул. Макаренко, 19/1, г. Липецк, 398042.

* * *

Приглашаю к знакомству с целью создания семьи мужчину в возрасте от 55 лет, ростом не ниже 170 см, ведущего ЗОЖ, любящего труд в саду и в доме, порядочного и доброго. Мне 54 года, на пенсии, русская, внешность обыкновенная, живу одна в своем доме, люблю трудиться, веду ЗОЖ.

Адрес: Зотовой Лидии, п/п III-ФР № 637925, п/о 48, п. Красная Глинка, г. Самара, 443048.

* * *

Надеюсь на встречу с надежным, трудолюбивым, обеспеченным мужчиной не старше 57 лет, ростом выше 170 см. О себе: 49-летняя интеллигентная женщина, в/о, приятной внешности, доброжелательная, ласковая, веду ЗОЖ. Отвечу на подробное письмо с конвертом с о/а.

Адрес: Любови Николаевне, ул. Большевистская, 94-75, г. Саранск, 430016.

* * *

Одинокая женщина 48 лет желает познакомиться с мужчиной, которому нужна семья, уютный дом. Мои пожелания к спутнику жизни: чтобы любил и ценил трезвый образ жизни, был добр, терпелив, трудолюбив. О себе: порядочная, трудолюбивая, хорошо готовлю, живу в селе. Для нормальной жизни есть все, нет только хозяина на моем подворье.

Адрес: п/п 521839, д/в, ст. Староминская, Староминский р-н, Краснодарский край, 353620.

* * *

Надеюсь на встречу с надежным, ласковым, трудолюбивым, обеспеченным мужчиной в возрасте 25-35 лет, без в/п. О себе: 23 года, рост 168, приятной внешности, средней полноты, разведена, имею дочь 4-х лет, образование среднее, люблю вязать, книги, музыку. Согласна на переезд. Отвечу на подробное письмо с конвертом с о/а. Судимых просьба не беспокоить.

Адрес: Ивановой Елене, ул. Центральная, 5-1, п. Голубой Факел, Домбаровский р-н, Оренбургская обл., 462722.

ОТЗОВИТЕСЬ!

Прошу помочь мне тех, кто знает, как избавиться от косточек возле большого пальца на ногах. Долго ходить не могу, боли страшные. Врачи предлагают операцию по спиливанию этих косточек, но по опыту своих родственников знаю, что это избавление не надолго. Мне всего 42 года. Буду очень благодарна тем, кто откликнется.

Адрес: Роговой А. М., ул. Советская, 133, с. Советское, Советский р-н, Алтайский край, 659620.

* * *

Очень нужна мазь «Дибунол» 10% в тюбиках. Мазь снята с производства, но годится и просроченная. Очень прошу, вышлите.

Адрес: Варфоломеевой А. Г., ул. Б. Кочемировская, 97, Нижние Вязовые, Зеленодольский р-н, Татарстан, 422500.

* * *

Я пенсионерка, инвалид II гр., у меня ревматоидный полиартрит. Достала «Кошачий коготь», а вот как им лечиться, не знаю — все говорят по-разному. Может, кто знает рецепт? Подскажите и другие средства от полиартрита. Заранее благодарна и дай вам Бог здоровья.

Адрес: Джума Ольге Павловне, ул. Мелиораторов, 10-50, г. Городец, Нижегородская обл., 606430.

* * *

Как народными средствами поднять давление? У моей дочери 30-ти лет давление 90/50. Плохо себя чувствует, теряет сознание. Помогите!

Адрес: Токаревой Н. Н., ул. Сергеева, 79-15, г. Н-Ломов, Пензенская обл., 442130.

* * *

Прошу подсказать, как применять морозник лекарственный кавказский, или дать адрес специалиста. И как лечить народным способом пяточную шпору?

Адрес: Красивиной А. Е., ул. Кахунская, д. 4, кв. 5, г. Нарткала-3, КБР, 361300.

* * *

У моего 6-летнего внука обнаружили полип в мочевом пузыре. Что делать? Как обойтись без операции? Буду ждать ответа.

Адрес: Шунта Нэли Максимовне, с. М-Имыш, Ужурский р-н, Красноярский край, 662313.

* * *

Мне 15 лет. С 9-ти лет сильная близорукость (4,5). Может, кто-нибудь поможет мне вылечиться народными методами?

Адрес: Рубан Надежде, ул. Пролетарская, 39, кв. 51, г. Курган, 640000.

* * *

Помогите!!! Мне всего 12 лет. Все вроде бы нормально, но зрение плохое —5. Я самостоятельно прошла курс Валентины Травинки в январе 1999 г. Очки сняла и старалась одевать специальные только на уроках. Сейчас мы с мамой собираемся покупать контактные линзы, но я уверена, что пройдет время, и я опять стану плохо видеть. Сижу на первой парте, но не вижу дальше своего носа. Может, кто-нибудь откликнется и пришлет рецепт в мой любимый вестник «ЗОЖ» или мне лично.

Адрес: Сусиной Екатерине, пр. Светлый, д. 9, кв. 57, г. Курск, 305046.

* * *

Мне 35 лет. С недавнего времени у меня стал краснеть нос. Постепенно краснота усиливается, не пойму, отчего это происходит. Помогите мне, подскажите народные средства.

Адрес: Литош Галине Сергеевне, ул. Ялагина, д. 26 а, кв. 34, г. Электросталь, Моск. обл., 144010.

* * *

Год назад в больнице мне сделали укол, и на этом месте образовалось уплотнение. Чего я только не прикладывала к нему — спирт, печеный лук, капусту с медом, алоэ, компресс из соды — а небольшой «бугорок» все же не проходит. К хирургу мне съездить трудно, ведь я инвалид-колясочник... Может, кто знает еще народные средства? Заранее вам благодарна.

Адрес: Хамитовой Лизе К., ул. Заводская, 17-33, п. Вересовка, Первоуральский р-н, Свердловская обл., 623143.

* * *

Мой 11-летний племянник болен муковисцидозом кишечно-легочной формы. По его внешности пока не скажешь, что у него инвалидность, но, как нам сказали, все будет нарастать и осложняться очень быстро. Был ли у кого-либо опыт лечения

этой болезни или хотя бы замедления процессов и облегчения проявлений. Если сможете, напишите, пожалуйста, матери ребенка — она ни во что уже не верит...

Адрес: Козловой Надежде Анатольевне, пр-т Овощеводов, 3-8, пос. Металлплощадка, г. Кемерово, 652417.

* * *

Мне 39 лет. 19 лет назад у меня был выкидыш. Детей нет, а очень хочется. Может, кто знает народные средства против женского и мужского бесплодия? Читала про полевую красную герань, что она хорошо помогает. У нас она не растет. Может, кто знает эту траву и сможет выслать? Буду очень благодарна. Расходы оплачу.

Адрес: Чусовой А. В., ул. Ленина, 4, п. Кояга. Новойловский р-н, Красноярский край, 662434.

* * *

Мой сын в 6 лет переболел менингоэнцефалитом. В 13 лет оформили инвалидность. Диагноз: эпилепсия. Сил больше нет жить в страхе. Ему 22 года. Находимся на постоянном лечении, пробовали многие способы лечения, но все безрезультатно. Если кто-то излечился, напишите мне, помогите хотя бы облегчить страдания.

Адрес: Карповой Лидии Владимировне, ул. Краева, д. 35/3, с. Жариково, Пограничный р-н, Приморский край, 692588.

* * *

Я с 1983 года болею бронхиальной астмой средней степени тяжести. Лет 5-6 применяю гормоны. В последнее время стал болеть желудок. Врач сказала, что это именно от гормонов. Очень прошу откликнуться добрых людей, которые знают, как избавиться от гормональной зависимости и продолжить лечение народными средствами. И еще. По ночам у меня очень «горят» подошвы, особенно с 12 часов ночи до 3 утра. Не могу спать. Подскажите, пожалуйста, чем можно полечить стопы. Заранее благодарю.

Адрес: Маринниной Антонине Ивановне, ул. Просвещения, 42-2, р. ц. Вад, Нижегородская обл., 607260.

* * *

У меня глаукома «убила» правый глаз. Произошло смещение сосуда. Глаз слепнет. И еще. На ноге на шишечке большая мозоль или натоптыш. Кто может чем-то помочь, прошу, отзовитесь.

Адрес: Князевой Ольге Андреевне, ул. Инзенская, д. 26, кв. 2, г. Ульяновск, 432012.

* * *

Буду очень благодарна тем, кто подскажет, как вылечить народными средствами ногтевой грибок.

Адрес: Елисеевой Галине Павловне, ул. Нахимова, 48-50, г. Вимогинск-3, Камчатская обл., 684090.

* * *

Отзовитесь, пожалуйста, кто избавился от заболевания «рожа». Язвы прошли, а вот нога расположена к слоновости — как избавиться от опухоли? Буду очень благодарна.

Адрес: Зюзиной З. Т., ул. Батова, 1-38, г. Волгоград, 400015.

* * *

У меня сильно болен ребенок. Ему 2 года 9 месяцев. Наши диагнозы: органическое поражение центральной нервной системы, спастический тетрапарез, задержка общего развития, грубая задержка высших корковых функций, эпилепсия с частыми приступами (в сутки до 10-ти). Если кто-то знает, как помочь ребенку, прошу откликнуться. Заранее благодарна вам.

Адрес: Мирошниченко Т. М., пр. 50 лет ВЛКСМ, 51-23, г. Междуреченск, Кемеровская обл., 652870.

* * *

Мой внук Максим 1982 г. р. страдает прогрессивной мышечной дистрофией Дюшена. Больницы и целители ему не помогли. У Максима все органы в норме,но нервы и кровеносные сосуды почему-то недостаточно функционируют. В результате — поражение опорно-мышечно-двигательного аппарата. Мальчик теперь лежит почти без движения. Почему? Ведь он родился нормальным ребенком. Надо заставить полностью функционировать нервную и кровеносную системы ребенка. Может быть, нам поможет людской опыт? Откликнитесь, помогите!

Адрес: Кирьякиди Ивану Георгиевичу, хутор Ляпино, Новокубанский р-н, Краснодарский край, 352215.

* * *

Прошу откликнуться читателей, кто знает, как вылечить народными методами свищ или волос. После операции по поводу гематомы на ноге образовался свищ, уже второй год мучаюсь.

Адрес: Ериховой Людмиле Петровне, 1-й мкр-н, д. 1, кв. 2, п. Синеборск, Шушенский р-н, Красноярский край, 662722.

Вышлю всем нуждающимся уникальные продукты пчеловодства, аналогов которым нет нигде в мире. Российское производство. В состав входят такие компоненты, как мед, прополис, воск, маточное молочко, перга, хлебина, пыльца, мумие и лек. травы (болиголов, грибчат и др.). Продукция предназначена для лечения и для профилактики. Отвечу на все письма, рассмотрю любые вопросы. В аптеках такой продукции нет. Заказ можно сделать по телефону: (38-12) 22-5450.

Адрес: Жанне Сергеевне, б-р Архитекторов, 7/1-80, г. Омск-123.

***

Вышлю семена амаранта, алтея, болиголова, девясила, котовника, кукурузы 4-х сортов, кубинской вишни, локоноса, люффы, расторопши, санберри, сои, тыквы, дыни, укропа, фасоли 5-ти сортов, гуфы, эхинацеи и др. — по 5 руб. за пакетик. Траву болиголова, горца птичьего и перечного, донника лек., иван-чая, лапчатки гусиной, полыни горькой, чистотела, хвоща, расторопши — по 20 руб. 1 стакан. Плоды и кожуру каштана. Цветки клевера красного, татарника, синеголовника, картофеля, коровяка — по 20 руб. за 1 стакан. Корни, корневища девясила, конского щавеля и его семена, алтея, расторопши — по 20 руб. за 1 стакан. Вытяжку болиголова на курс лечения — 50 руб. А также ряд других редких лек. растений. В случае переписки вложить чистый конверт.

Адрес: Астраханцеву Анатолию Сергеевичу, ул. Советская, 38, п. Первомайский, Тамбовская обл., 393700.

***

Могу выслать семена лек. трав: чабрец, рута, маралий корень, эхинацея, расторопша, пол-пала (эрва шерстистая), наперстянка, алтей, чуфа, стахис, вигна, соя, тыква японская и др.

Адрес: Мухиной Надежде Ивановне, ул. Тихая аллея, 5, кв. 54, г. Нижнекамск, 423550.

***

Вышлю семена расторопши (10 руб. — 25-30 шт.), клубни топинамбура, хорошие, местные сорта овощей, морковь-картофель, капуста зимняя, укроп очень пушистый (казахстанский) — 5 руб. за пакет. Напишите, кому нужна расторопша для лечения и сколько — мне надо определить, какую площадь засеять весной, сколько собрать корней подсолнуха и т. д.

Адрес: Петренко Владимиру Викторовичу, ул. Поповка, 24, п/о Терновое, Мичуринский р-н, Тамбовская обл., 393720.

***

Всем желающим могу выслать наложенным платежом или по предоплате сушеные корни девясила (100 г — 10 руб.), марьина корня (50 г — 8 руб.), маралиева корня (50 г — 8 руб.), корня локоноса (от радикулита и остеохондроза) (100 г — 10 руб.) Плюс почтовые расходы.

Адрес: Григорьеву Геннадию Ивановичу, ул. Мичурина, 46, дер. Ильбеши, Чебоксарский р-н, Чувашия, 429504.

***

Приглашаю на постоянное место жительства в республику Алтай, в сельский дом с садом-огородом пенсионерку, можно и семью, для присмотра за моим младшим слабовольным братом. Подробности письмом.

Адрес: Карповой Наталье Владимировне, ул. Весны, 11-107, г. Красноярск, 660077.

***

Высылаю семена амаранта, аниса, тмина, лебеды садовой красной, синюхи лазоревой, лука душистого, лука-батуна, валерианы лек., василька гибридного, нивяника, копеечника, пустырника сердечного, гравилата городского, расторопши, иссопа, базилика, душицы, лофанта анисового, котовника, мяты лимонной, перца жгучего комнатного, шпинат-малины, кервеля, горчицы листовой, шпината исполинского. 1 пакетик — 3 руб. + конверт с о/а. По предоплате.

Адрес: Титовой Ольге Борисовне, ул. Свердлова, 25-12, с. Красноборск, Архангельская обл., 165430.

***

Могу выслать семена лофанта. Пакетик — 10 руб. Не забудьте вложить чистый конверт.

Адрес: Кокориной Тамаре Ивановне, ул. К. Маркса, 25-45, пос. Оричи, Оричевский р-н, Кировская обл., 612080.

***

Могу выслать для лечения: семена расторопши пятнистой, льна, тмина, мордовника; траву эхинацеи пурпурной, руты пахучей, шалфея, полыни горькой, репешка; плоды боярышника; настойку болиголова крапчатого. Для посева вышлю следующие семена: расторопша пятнистая, мордовник, лен, болиголов, тмин, володушка золотистая, анис, хмель, айва японская, соя белая, соя коричневая, петрушка кудрявая, укроп «Кибрай», дихоризандра (живые отростки). Цены невысокие. В письмо с заказом прошу вложить российский конверт с о/а.

Адрес: Савенковой Александре Андреяновне, ул. Киевская, 41-39, г. Липецк, 398024.

***

Могу предложить для обмена семена датуры — одного из лидеров декоративного цветоводства. В Австрии ее называют «ангельские трубы» за большие белые цветы-колокола. Датура будет украшением любого сада, сельского палисадника. Я была бы благодарна, если бы в обмен кто-нибудь прислал семена лофанта анисового, бегонии, цикломена или других интересных цветов, овощей.

Адрес: Полтининой Галине Николаевне, ул. 50 лет Октября, 28, р. п. Мучкапский, Тамбовская обл., 393570.

ПОБЕДИМ ВАРИКОЗНЫЕ ВЕНЫ!

Если к концу дня ноги у вас тяжелеют и болят, возможно, вы страдаете хронической венозной недостаточностью. Это состояние вызывается слабым кровотоком и ослаблением стенок вен и может привести к их варикозному расширению. Те же самые причины вызывают и геморрой, поэтому средства, рекомендуемые при варикозе, могут оказать действенную помощь и при этой болезни.

Обычно при слабых венах рекомендуют прием экстракта конского каштана, и вот почему. В его семенах содержится ряд тритерпеновых сапонинов, наиболее активным среди которых является аскин.

Многочисленные клинические испытания доказали, что прием этого экстракта 2 раза в день по 600 мг значительно уменьшает симптомы венозной недостаточности. В этом случае как бы включается своеобразная цепная реакция. Вначале прерывается отрицательное воздействие определенных энзимов на мелкие кровеносные сосуды, что уменьшает их хрупкость и «утечку». Как результат, сокращается количество жидкости, изливаемой в окружающие ткани и вызывающей их опухание. Экстракт каштана также повышает тонус сосудов и вен, что заставляет их слегка сузиться, стимулируя обратный отток крови к сердцу.

Мазь с конским каштаном помогает также при геморрое. Измельченные семена каштана смешиваются с подходящей жирной основой, например, с холодными сливками, и втираются в пораженные места два раза в день. Это способствует рассасыванию шишек, вызванных геморроем.

ИЗЖОГА: ТРЕВОЖНЫЙ ПРИЗНАК

Если это неприятное состояние посещает вас непосредственно после острой, жареной пищи или газированных напитков, можно особенно не беспокоиться. Однако, если изжога становится слишком частой гостьей или, еще того хуже, вообще не хочет с вами расстаться, следует пойти к врачу не откладывая.

Шведские ученые утверждают, что риск развития рака пищевода в 11 раз выше у тех людей, которые хотя бы раз в неделю испытывают изжогу по ночам. Опасность развития этого вида рака повышается еще больше, если изжога сильная, продолжительная и ее приступы наблюдаются чаще.

Исследователи считают, что если на слизистую пищевода попадает раздражающая ее желудочная кислота, клетки этой оболочки начинают перерождаться в злокачественные.

Американские гастроэнтерологи констатируют, что в последние годы хроническая изжога стала наблюдаться значительно чаще, причем пока не удается найти причину этого явления.

Чтобы предупредить появление серьезных проблем со здоровьем, рекомендуется посетить врача, если:

* Изжога повторяется чаще двух раз в неделю.
* Наблюдаются трудности или боль при глотании.
* Беспокоит необъяснимая потеря веса.
* Помимо изжоги, отмечается рвота с примесью крови.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК: ИЗВЕСТНОЕ РАСТЕНИЕ В НОВОЙ РОЛИ

Лондонский врач-гербалист Дуглас Шар убежден, что чашка настоя тысячелистника, выпитая при первых признаках простуды, может остановить развитие заболевания. Он рекомендует это средство тем, кому по разным причинам не показана эхинацея — другое популярное растительное средство от простуды: «Действие настойки эхинацеи и чая из тысячелистника сходно, одним больше помогает первое, другим — второе средство», — добавляет он.

Известно, что в состав тысячелистника входит сесквитерпен — вещество, стимулирующее функцию пищеварения, и возможно, также и иммунную, помогая противостоять простуде.

Ахилмин, другой активный компонент этого растения, уменьшает воспаление и препятствует разрушительным действиям бактерий и вирусов.

Третье вещество, азулен, также входящее в состав тысячелистника, уменьшает остроту воспаления мукусных мембран и, возможно, понижает температуру.

Итак, заваривайте чай из тысячелистника, как только начинаете чихать (на стадии расцвета симптоматики он вряд ли поможет). Залейте 1 чашку листьев тысячелистника шестью чашками кипятка. Закройте и дайте настояться в течение 10 минут. Горячий настой залейте в термос и пейте по 1/2 чашки каждый час. Желателен постельный режим. В случае необходимости можно повторить прием чая из тысячелистника на следующий день.

Можно использовать тысячелистник как профилактическое средство в течение всего осенне-зимнего периода. Для этого одну столовую ложку листьев залейте стаканом кипятка, дайте настояться в течение 10 минут. Процедите и принимайте по чашке утром и вечером.

ПАМЯТЬ И МОЗГ НАДО КОРМИТЬ ПРАВИЛЬНО

Недавние научные исследования позволяют утверждать, что правильно выбранная диета помогает улучшить память, внимание и сосредоточенность.

При этом следует помнить, что «жир» вовсе не всегда является бранным словом. В частности, жирные кислоты омега-3, входящие в состав лосося, тунца, льняного масла и масла кокоса, могут выполнять защитную роль против сердечно-сосудистых заболеваний, а возможно, и депрессии, и даже уменьшать боль при ревматоидном артрите. Оливковое масло, относящееся к группе мононенасыщенных жиров, понижает уровень холестерола, помогает бороться с гипертонией и, возможно, предупреждать рак молочной железы.

Итальянские ученые с цифрами в руках доказывают, что люди в возрасте от 65 до 84 лет, чья диета содержала много мононенасыщенных жиров, продемонстрировали лучшие возможности запоминания и сосредоточенности, чем те, кто потреблял менее полезные виды жира.

Почему мононенасыщенные жиры способствуют сохранению функций мозга? Они улучшают состояние нейтронов и связи между клетками мозга, заставляя его работать более эффективно.

По страницам зарубежной печати.

КНИГИ — ПОЧТОЙ

129323 Москва, а/я 1

Около **400 наименований** книг по физическому и духовному самосовершенствованию, оздоровлению, самопознанию, биоэнергетике, йоге, цигуну, магии, психотренингу, различным видам и стилям боевых единоборств, искусству выживания, культуризму.

Каталоги (списки) имеющихся книг высылаем бесплатно в обмен на этот текст.

Вложите надписанный **конверт** и укажите (подчеркните) интересующую Вас **тему.**

Позвольте себе роскошь выбора!

Номер отпечатан офсетным способом в ИПК «Московская правда»: 123845, Москва, ул. 1905 года, д. 7.
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
При перепечатке ссылка на вестник «Здоровый образ жизни» обязательна.
Р — печатается на правах рекламы.

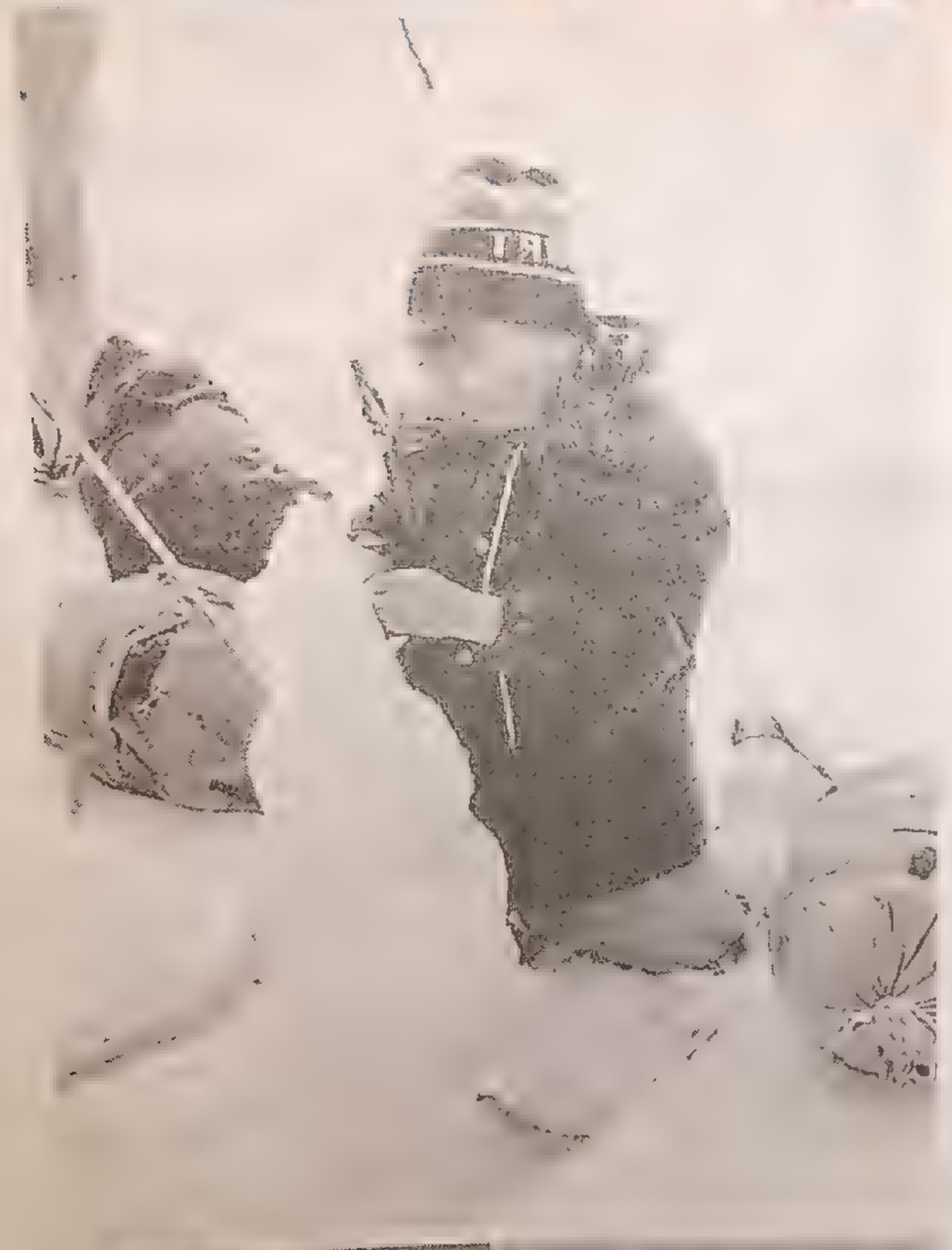
Наш адрес: 101000, Москва, Армянский пер., 13.
Для писем: 101000, Москва, Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» и «БВ».
Тираж 554000 экз. Заказ № 5531. Подписано в печать 17.12.99.

«Здоровый образ жизни — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».
Цена свободная. Объем 2 п. л.
Рег. № 01189
Телефоны редакции: 216-83-97 924-56-32.
Редактор А. М. КОРШУНОВ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ВЕСТНИК «ЗОЖ» И «БВ»

№2 (158) ЯНВАРЬ 2000



Перезимовали!

Январь как-то незаметно приказал долго жить. Слава Богу, успели выпустить второй номер и таким образом «не вывалились» из графика: печатать нас даже в такой мощной типографии, как «Московская правда», теперь уже в некотором роде проблема: как-никак более 700 тысяч экземпляров. В феврале же читателей станет еще больше — прибавка на 37 тысяч. Это те, кто не успел подписаться в январе.

Но дело не в цифрах. Февраль—последний месяц зимы. Последний ее вьюжный бастион. А там, глядишь, март, апрель, первые зеленые росточки, подножный корм... Перезимовали! Выжили! И можно смотреть на жизнь веселее. Хотя, как говорил поэт:« Для веселья наша планета плохо оборудована». Россия—подавно!

И все же будем надеяться. Это призыв ко всем нашим читателям. В том числе и жестоко больным. Медицинская наука не стоит на месте. Неизлечимые сегодня болезни завтра будут поддаваться лечению. Рак, диабет, заболевания иммунной системы, сосудистые, психические — медицина в неустанном поиске средств избавления от них или смягчения симптомов.

Уже есть некоторые радостные прогнозы. Скажем, ученые уверены, что уже в 2003 году появится вакцина против иммунодефицита человека, а выявление рака на ранних стадиях станет обычным делом. В 2004 году больные диабетом получат инсулин в таблетках. И так далее. Словом, даже, казалось бы, самым несчастным, самым обойденным судьбой есть смысл бороться за жизнь. И в этой борьбе наш вестник, надеемся, — лучший ваш помощник. Выписывайте его и читайте. Приумножайте ряды подписчиков. Вместе взявшись за руки, мы выиграем.

Администрация "ЗОЖ".

• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — Вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062 в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни».

ЗОЖ - 19

ВЕРНИТЕ НАМ СТАРЫЙ «ЗОЖ»

Меня задело ваше: «...некий ветеран завопит: «Верните нам старый «ЗОЖ» из 21-го номера вестника. А ведь это мы, ветераны, раскрутили тираж до полумиллиона. И вам должно быть небезразлично наше мнение.

Вестник становится другим. Не скажу, что хуже, но от него повеяло болезнями, лекарствами, замелькали в длиннющих статьях мудреные медицинские термины. Не стыкуется это с названием вестника. Уберите «ЗОЖ», оставьте «БВ» (что-то вроде «Больничного вестника»), и у вас будет еще больше подписчиков, чем сейчас. Болеть и глотать таблетки легче, чем жить правилами ЗОЖ.

Нельзя объять необъятное. Да, есть справочники по народным рецептам, но есть справочники и по болезням.

Что делать, чтобы быть здоровым, — это уже многие знают. А вот как заставить себя сделать это, вырвать себя из обыденной текучки, сделать что-то для себя — вот этого и нет в сегодняшних выпусках «ЗОЖ». Нет настроя на здоровье, а именно о нем и на него нацеливали прежние «примитивные» выпуски.

Прочитав вестник, хотелось что-то делать: идти на прогулку или пробежку, выполнять 5 ритуальных упражнений, освоить массаж Су-Джок или что-то иное, в зависимости от прочитанного.

А что дают для здоровья эти бесконечные статьи о кандидах, трихомонадах, все эти формулы окислительно-восстановительных реакций ЖКТ? Ликбез по болезням здоровья не прибавляет.

Где-то году в 95-м в «Труде» появилась заметка о Софи Лорен. Как же, несравненная Софи, которой и сейчас восхищается весь мир, и вдруг «по утрам ломит тело». И ее усилия по сохранению формы, ее довольно-таки изнуряющая гимнастика при наличии такого результата вдохновляют, стимулируют.

Понимаю, что вестник — это наши письма, в общем-то безрадостные. И вам, журналистам, оптимистический вестник создать трудновато. Но постарайтесь.

И еще: неплохо было бы на страницах «ЗОЖ» открыть ликбез по уходу за собой: простые приемы самомассажа при простуде, головной боли, как правильно поставить банки, сделать компресс и так далее.

Адрес: В. Власовой, 413500, г. Ершов, Саратовской обл., ул. Мелиоративная, 32/9.

***«ЗОЖ»:** Письмо Власовой (к сожалению, я не знаю ее имени и отчества) повергло меня в состояние некоего шока. В принципе, она откровенно высказала то, о чем я в последнее время все чаще думаю сам: вестник, конечно же, отошел от той идеи, которая была в него заложена в изначалье. Он ведь родился в «Советском спорте» в середине 70-х, и, конечно же, главный упор тогда был сделан на физические упражнения. Прекрасный девиз: «Движение для здоровья» был провозглашен на всю страну и, как ни странно, услышан. Десятки тысяч людей, а может быть, и сотни приобщались к бегу трусцой, ходьбе, участвовали в туристских походах, приступили к занятиям атлетизмом.*

Я и сейчас нисколько не сомневаюсь в том, что спортивный образ жизни — лучшее средство от всех болезней, самая действенная их профилактика. Но скажите и подскажите, что делать? Принцип рыночной экономики — удовлетворение спроса потребителя. А потребитель тяжело болен. Больна вся страна. Квалифицированная медицинская помощь и эффективные лекарства для большинства населения недоступны в силу своей высокой стоимости. Проблема эта провозглашается с определенной озабоченностью, однако для перелома ситуации не делается ничего.

Потребитель требовал от нас лечения, и мы вынуждены были пойти у него на поводу. Я не могу ответить, правильно это или нет. Но если верен тезис: «Мы — то, что мы едим», то верен и другой: «ЗОЖ» —то, что вы в него пишете». Пишете же вы исключительно о болезнях. Сегодня мы вынуждены оплачивать работу четырех врачей только за то, что они отвечают на читательские письма. И конца края их потоку не видно.

Возможно, проще бы было провозгласить: «Редакция в переписку с читателями не вступает». Но тогда это было бы другое издание.

Конечно, я мог бы пополемизировать с Власовой. Конечно, тезис: «Что делать, чтобы быть здоровыми — это уже многие знают» — у меня лично вызывает глубокие сомнения. Я думаю, наоборот: большинство не знают. Или знают, но в силу ряда причин не могут обратить свои знания в дело. В принципе, мы в каждом вестнике так или иначе напоминаем о том, что занятия аэробикой и силовыми упражнениями наряду с правильным питанием — основа здорового образа жизни. Об этом нужно говорить, прежде всего с детьми и еще со школьной скамьи. Но, увы, нет пока такого обязательного предмета — здоровый образ жизни. В результате головы наших читателей забиты тем, что уриной, упаренной или свежей, или выдержанной столько-то дней, можно излечить все болезни и восстановить здоровье. И еще головы забиты разговорами о роковой роли кармы, о необходимости чистить некие полевые структуры, избавиться от злобы, ненависти, зависти, просить здоровья у Господа. Я не собираюсь спорить с людьми, которые насаждают в народе рабское мышление. Вестник для этого не место, да и в философии я не силен. Но я глубоко убежден, что здоровье, счастье, способность радоваться жизни — все это в руках каждого человека, его самого, и вовсе не зависит от того, был ли его дедушка пиратом, совершал ли преступления папаша или стояла на панели бабушка.

Знаете, просто из жизни. В результате полного отсутствия какого-либо режима труда и отдыха у меня повысилось давление. Приятели-врачи — благо, они есть — по-доброму решили мне помочь и предложили схемы лечения. Каждый, разумеется, свою. При этом все они были основаны исключительно на приеме таблеток. Жена отправилась в аптеку, и тут выяснилось, что мое действенное лечение от гипертонии любым из предложенных медикаментозных способов обойдется примерно в тысячу рублей в месяц. Я невольно подумал: а как же быть тем, кто живет исключительно на пенсию или исключительно на нищенскую зарплату, которую еще и получает несвоевременно? Тогда я решил провести собственный эксперимент. Я отправился в подмосковный дом отдыха и каждый день по два часа ходил на лыжах, а вечером плавал в бассейне и принимал сауну. Мое высокое кровяное давление немедленно пришло в норму, отеки на ступнях спали, я не принял ни одной таблетки, и все было о'кей до возвращения в Москву. Как только это произошло, все вернулось на круги своя: ночные бдения над читательскими письмами, рабочая нервотрепка, городская суета и, конечно же, новый всплеск гипертонии.

Вот, собственно, и все. И пусть моя история будет еще одним тезисом в пользу необходимости занятий физическими упражнениями. Сюда нужно добавить отказ от алкоголя и курения, дополнить картину простым, но богатым витаминами и микроэлементами питанием – и схема здорового образа жизни будет начертана очень точно. Живите по этой схеме и рассказывайте о ней, пишите в вестник письма, преисполненные оптимизма, и вестник,

естественно, вернется на старые рельсы. Я не знаю при этом, будет ли он нужен 700 тысячам читателей. Именно они заказали сегодняшнюю тематику. Стало быть, она нужна, и мы просто- напросто выполняем читательский заказ, внося в него некоторые коррективы, так сказать, «от себя».

Что же касается фразы: «Некий ветеран завопит: «Верните нам старый «ЗОЖ», – то я нисколько не хотел обидеть наших ветеранов. Напротив, вместе с ними и я скорблю по вестнику прежних лет. И может быть – придет время — мы в дополнение к сегодняшнему вестнику создадим его приложение, в котором вообще не будет разговора о болезнях. Это будет преисполненное оптимизма издание, где люди станут рассказывать о том, что значат для них физические упражнения, как прекрасно погрузить свое тело в прохладную воду, путешествовать на байдарках по малым речкам, бродить по горным тропам, быть счастливыми, чувствовать, что каждая клеточка собственного тела находится в полной гармонии с остальными, и так далее, и тому подобное. Но жизнь для этого в стране должна, наверное, стать несколько иной.

А В.Власовой из города Ершова, Саратовской области, еще раз огромное спасибо. Она высказала то, о чем думает определенная часть наших читателей. Но я надеюсь, что именно эта часть как раз и знает, что ей нужно делать, дабы идти по стезе здорового образа жизни. Остальных надо этому обучать. А потому еще раз: пишите хорошие, нужные, полезные письма.

Анатолий КОРШУНОВ.

БАЛЬЗАМ БАЛЫНИНЫХ ПРОХОДИТ ПРОВЕРКУ

Читаю вестник уже два года — регулярно покупаю в рознице. Нахожу много для себя полезного. Кое-что использую для лечения своих «болячек». Но особая благодарность сестрам Балыниным и Раисе Васильевне Сидоровой из Челябинска, которая сообщила в 18-м номере вестника об их фамильном «бальзаме». Я сразу поверила в него, приготовила и опробовала не только на себе, но и на членах своей семьи.

И вот результат: о ранках, трещинах на коже, насморке даже не говорю — помогает замечательно. Но и в других случаях бальзаму цены нет. У меня на груди появилось что-то вроде герпеса. Боль ужасная. Решила попробовать бальзам. И что вы думаете? Сделала все, как рекомендуют Балынины, наложила повязку — боль утихла почти сразу, а на пятый день герпес мой исчез совершенно.

Еще пример. На большом пальце ноги у меня изуродован ноготь и очень болит сустав. Использовала бальзам. Через сутки ноготь размягчился, и я его аккуратно срезала. Сустав болит теперь значительно меньше, лечение продолжаю. Так что бальзам Балыниных — прекрасное средство, и реклама, данная ему в 18-м номере вестника за 1999 год, не преувеличение. Думаю, вам напишут об этом многие.

А теперь, чтобы не оставаться в долгу, хотела бы предложить рецепт, которым пользовалась много лет при лечении детей (у меня три сына) от простуды и особенно бронхита. Этот рецепт мне дала профессор-педиатр еще в ту пору, когда мой старший сын (сейчас ему уже 50) тяжело и долго болел.

Все, между прочим, просто, как репа. Она посоветовала утром и вечером на грудь и спину делать компресс из детской мочи. Мальчик поправился буквально за несколько дней. Вот вам и уринотерапия! Таким образом я успешно лечила в свое время сыновей, а теперь лечу внуков.

Ну, и в заключение еще один рецепт. Для кулинарной книги «ЗОЖ». Речь пойдет о любимом в нашей большой семье пироге — лимонном. Обходится он, правда, недешево, но вкусен необычайно.

100 г дрожжей, 1 стакан молока, 2 яйца, 3 пачки маргарина, 2-3 лимона перекрутить с 2 стаканами сахара на мясорубке. Замесить тесто (не мягкое), дать подойти 40-50 минут (не больше). Раскатать очень тонкую лепешку, накрыть ею сковороду, скалкой срезать лишнее, нанести лимон тонким слоем, раскатать вторую, тоже тонкую, лепешку, вырезать тарелкой по размеру дна сковороды, накрыть, слепить (нижняя лепешка накрывает сверху верхнюю), в середине сделать отверстие. Готовых пирогов получится 8-9 штук. По внешнему виду этот пирог стол не украсит, но удовольствие получат все.

Валентина ПУСТОВАЛОВА.
Оренбург.

«ЗОЖ»: Валентина Ивановна не сообщила свой точный адрес. Но мы полагаем, что по поводу детской урины и приготовления лимонного пирога вопросов у читателей быть не может. А вот о бальзаме сестер Надежды и Маргариты Балыниных, что проживают по адресу: Московская обл., г. Павловский Посад, ул. Ленинградская, д. 30, повторить следует. Хотя сообщали о нем мы сравнительно недавно, но за этот срок у нас прибавилось почти 200000 читателей.

Итак, вот что говорится в методичке Балыниных о бальзаме:

«Основное назначение мази — лечение гнойных заболеваний. Применение дает возможность быстро вылечивать гнойные заболевания без хирургического вмешательства.

Наша мазь вылечивает несколько заболеваний: фурункулы, карбункулы, панариций, зубную боль, воспаление надкостницы, насморк, гайморит (без проколов), послеоперационные гноящиеся швы, предотвращает гангрену.

Мазь также лечит ожоги, трещины, снимает боли в суставах. Она обладает очень сильными проникающими свойствами. Если несколько раз помазать шею, проходит ангина.

Внимание: мазь не лечит язвы на ногах при тромбофлебите.

Как лечиться мазью? Кладете мазь на чистую плотную ткань (не на бинт), сложенную в несколько слоев, чтобы толщина ее была 3-4 мм, накладываете на больное место, бинтуете, повторяя процедуру 3 раза в день: в 9 часов утра после завтрака, в 14 часов после обеда и в 21 час после ужина. При лечении насморка 5-6 раз в день слегка смазывают мазью носовые ходы. При лечении гайморита, гноящихся швов, ожогов, суставов повязка не требуется. Достаточно 5-6 раз в день помазать мазью (не втирая) больное место. Противопоказаний к применению мази нет. Никаких побочных явлений мазь не вызывает.

Состав мази таков: елей (деревянное масло, гарное масло, лампадное масло), чистый воск, сахар. Для приготовления мази надо брать желтое, неочищенное масло, так как оно сильнее очищенного.

Как приготовить мазь?

На 100 граммов елея берете 100 граммов чистого воска. В эмалированную посуду кладете кусочки чистого воска, заливаете елеем, кладете 5 г сахарного песка.

Все это на слабом огне при помешивании доводится до кипения и снимается с огня.

Остудить — и мазь готова к применению. В стеклянной посуде при комнатной температуре мазь полностью сохраняет свои целебные свойства в течение года».

МОЕ УТРО

Немного о себе. Куликова Зинаида Васильевна. 61 год. Веду здоровый образ жизни. С интересом отношусь к этой теме и стараюсь донести до людей все то, что проверила на себе за многие годы. Благодарна судьбе за то, что она свела меня с достойными учителями, наделившими частицей своих знаний об исцелении. Сейчас продолжаю черпать народную мудрость из вестника «ЗОЖ». Читая его страницы, порой удивляюсь гениальной сообразительности и воле людей, которых прижала либо жизнь, либо болезнь, а они не сдаются, борются и побеждают.

По образованию я педагог, но последние 10 лет своей жизни снова «студентка» — учусь, учусь и учусь, душа просит знаний. Посылаю вам заметочку, срез кусочка моей жизни. Речь пойдет об утре. Считаю разговор очень важным, ибо утро задает тон всему дню.

Просыпаюсь. Будильник давно не завожу – научилась вставать вовремя, стоит лишь перед сном представить часы со стрелками на нужных цифрах. Настроение хорошее уже хотя бы от того, что нет резкого звонка, от которого прежде я вскакивала с постели с бешено колотящимся сердцем.

Сладко потягиваюсь. Изгибаюсь всячески, расправляя одеревеневший позвоночник. Соединяя ладони, кладу их под затылок. Так же смыкаю стопы и подтягиваю их возможно ближе к туловищу. Получается фигура, похожая на восьмерку. Лежу так минутку-другую, пока распределяется энергетика по организму. Мысленно проговариваю в это время текст: «Какое прекрасное утро! Я здорова! У меня хорошее настроение! Как хорошо жить! Я всем нужна! Я всех люблю, и меня все любят!»

Встаю, проделываю гимнастический комплекс «Здравствуй, солнце», иду в ванную, чищу зубы, язык. Смотрю на себя в зеркало, мысленно убеждая: « Зинаида, ты сейчас похожа на мальчишку-сорванца с растрепанными волосами, вот я сейчас подергаю тебя за вихры». Закончив чистку зубов, и впрямь принимаюсь дергать волосы, берясь за пряди, затем массажной щеткой прорабатываю всю голову в разных направлениях (по 10 раз вперед-назад и по 10 раз справа-налево). Кожа начинает гореть, голове тепло и приятно.

Включаю душ. Течет горячая вода. Кожа сразу становится «гусиной». Дрожь пробирает, но через несколько секунд тепло дает ощущение комфорта. Я обмываю тело, мысленно окрасив воду в розовый цвет, и приговариваю про себя или вслух: «Я молодая, красивая, энергичная, веселая, здоровая женщина. Я вновь возрождаюсь под струями волшебницы-воды. Я смываю с себя все болезни, печали, обиды. Я здорова и молода. И с каждым днем я становлюсь здоровее и моложе».

Переключаю воду на прохладную, какую только могу вытерпеть, мысленно окрасив ее в желтый цвет — цвет солнца. Тело с удовольствием принимает живительные струи. « Я все могу. Я — Гармония. Я — Покой. Я — Любовь. Я — Сила. Все мои дела сегодня разрешатся положительно одно за другим. Я спокойна, рассудительна, уважаю других и себя. Я в безопасности. Это все текут мои мысли».

Несколько раз меняю температуру воды, чередую горячую с холодной, чувствую прилив энергии. Я готова принять спокойно и с достоинством все, что произойдет со мной в сегодняшний день.

Смотрю на себя в зеркало. Мне нравится веселое выражение глаз. Растираю, разминаю лицо, делаю массаж некоторых точек, прорабатываю уши до малинового цвета. Потом одеваюсь.

В кухне выпиваю чашку травяного чая с парой лепешек из хрустящей пшеницы, надеваю верхнюю одежду и иду на работу.

Моя школа рядом. Транспорт не нужен. Пешком спускаюсь с 6-го этажа. Иду по улице, не торопясь, смотрю, как наступает утро, как меняются краски рассвета. Наблюдаю за прохожими.

По осанке, походке пытаюсь догадаться об их проблемах. Мысленно со всеми здороваюсь и желаю удачи на сегодняшний день.

Вот и школа. Со всех сторон: «Здравствуйте, Зинаида Васильевна. Как дела?!» Это ученики и учителя . Стараюсь отвечать каждому: «Здравствуйте! У меня все отлично. А у вас?» « И у нас также все хорошо!»

Как на крыльях, взлетаю на третий этаж в свой кабинетик. Снимаю плащ, надеваю туфли. Детские головы в проемах двери: «У нас с вами урок. Надо что-нибудь нести в класс?»

«Да...» Приятна детская забота. Даю ребятам пособия, тетради...

На подоконнике в кабинете цветы. Смотрю, как они там? Не высохли? Поливаю, радуюсь, что все они живы, все цветут.

На душе так хорошо, что думаю, есть ли человек, который счастливее меня?

Начинается мой новый, но такой же счастливый, как и вчера, – я надеюсь на это – рабочий день.

Адрес: Куликовой Зинаиде Васильевне, 462428, Оренбургская обл., г. Орск-028, а/я 10.

«ЗОЖ»: Что ж, друзья, вы проснулись? Каким бы ни было мрачным утро, какие бы невеселые мысли о перспективах дня ни лезли вам в голову, постарайтесь улыбнуться, отнестись к себе с любовью и встретить утро так, как встречает его Зинаида Васильевна Куликова.

18 ЛЕТ ЖИВУ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Здравствуйте, создатели "ЗОЖ". Медвежьего вам здоровья и верблюжьей выносливости. Одновременно и просьба, и пожелание – не меняйтесь. Газету выписываю уже 5 лет, и каждый раз, читая ее, получаю как бы новый импульс к улучшению здоровья: Хочу выразить благодарность и за журнал "Предупреждение". Он также нашел своих читателей. Кстати, во 2-м номере был рецепт Бориса Болотова сыворотки с чистотелом. Я его опробовала, провела два курса. Очень полезная и доступная вещь для нас, пожилых людей. Особо отметила бы его воздействие на глаза. У кого они не болят в нашем возрасте? Так вот после приема сыворотки глаза мои стали как бы спокойнее, даже после напряженной работы.

Вот уже 18 лет я стараюсь жить без лекарств. У меня выработалась своя диета, свои методы очищения организма. Летом я стараюсь , насколько возможно, перейти на вегетарианские позиции — употребляю как можно больше фруктов, ягод и овощей. Осенью провожу чистку рисом. Всю зиму употребляю в пищу пророщенную пшеницу. Март и апрель пью синий йод, а уже в мае начинаю вводить в рацион как можно больше зелени. И, конечно, ежедневно гимнастика по утрам и холодный душ. Но самое главное в нашей жизни — очищение души. Надо быть добрее и стараться помогать нуждающимся. Тогда и здоровье сохранится у вас отменное.

А теперь хочу поделиться с женщинами своим кремом, точнее, это крем-маска. 2 желтка, 1 чайная ложка меда и 1 чайная ложка оливкового масла (можно подсолнечного) – все смешать. Утром нанести пальчиками на лицо и полчаса походить. Потом смыть теплой водой и сразу ополоснуть холодной. Применять утром и вечером. Попробуйте, станете красивыми.

Всем, кто читает нашу газету, желаю здоровья и удачи.

Адрес: Малеевой Екатерине Ивановне, 433510, Ульяновская обл., Димитровград, ул. Западная, д. 34, кв. 67.

15 ФЕВРАЛЯ. СРЕТЕНИЕ ГОСПОДНЕ

Сретение Господне не считается в крестьянской среде большим праздником.

Он приурочен церковью Встрече Иисуса Христа в Иерусалимском Храме со старцем Симеоном. Народ же был уверен, что в этот день Зима встречается с Летом, то есть начинают ослабевать морозы, и в воздухе чувствуется приближение весны.

Много примет земледельческих знал народ: «На Сретение в день снежок — по весне дожжок». «На Сретеньев день погоже — льны красны». Если с утра брошенную поленницу березовую на дорожку от двора до большака заметет снегом до полудня и переступит ее особа женского пола, то надобно травы косить побольше и корма на следующую зиму запасать вдвое, недород трав, мокрец — сенокос будет.

Если мужчина зашел через поленницу, сенокос мокр будет, но при сушье потрудится солнце ярое и ночи без росы.

Хозяйки с этого дня усиленно птичий народ начинали кормить и курам лапы водкой на ночь целую неделю обтирали, чтоб не взяла хворь. Свиньям больше крапивы сухой в корм добавляли, а индюкам творог с тысячелистником скармливали. Дородны будут.

Дети в этот день, как переполошенные воробьи, высыпали из избы и топтались босиком на куче навоза с прибаутками:

Ой, зимушка-зима,
не боимся мы тебя.
Кончился твой извоз,
уходи в навоз.

Мастерили из ненужного тряпья и соломы страшилко на длинной палке, выбегал из дома в исподней рубахе кто-нибудь из взрослых с прикленной бородою из льняной или конопляной пакли и играл с ними, будто старец Симеон, которому Бог пообещал, что: «Ты не умрешь,. пока не увидишь Иисуса, Мессию».

В Сретение Господне принято было творить и заговоры от разных болезней.

От грыжи

Над паклею льна или конопли, прибитой гвоздем на сучок в стене избы, наговаривалось: *«Как этому сучку не расти, не листоваться, не шататься и не болтаться. Так и грыже раба Божьего не разрастаться, и не болеть, не колоть».*

Проговорить 3 раза, затем снять паклю, наложить на больное место, приговаривая: *«Выйди боль из раба Божьего из всех кровей, из всех чревей, из всех жилок и поджилок. Матерь Божия Владимирская, Казанская, Троеручица, Вас заклинаю, помогите, грыжу сомкните. Аминь».*

Внезапно наклонившись, следовало прикусить больное место, чтобы наговоренный от внезапности вскрикнул. Затем паклю сжечь на огне от освященной в церкви свечи. Пепел собрать и выбросить на дорогу.

От рожи (бешихи)

Паклю разделить на 9 частей. Закрутить в катушки. Рожистое воспаление накрыть мокрой шерстяной или же ситцевой, или же полотняной красной тканью. Поджигать катушки освященной в церкви свечой и бросать их на красную тряпицу со словами: *«Рожа, рожавица, огневая девица. Я тебя, раба Божия (имярек), сжигаю, от раба Божия (имярек) отгоняю. Матерь Божия Владимирская мне помогает. Оставь раба Божьего, вылетай в окно (окно и дверь входная должны быть приоткрыты), выходи в дверь. Поселись в гнезде кукушки. Так как кукушка гнездо не совьет, так и для тебя места нет. Развейся по ветрам. Сгинь, сгинь, сгинь. Аминь».*

Делать такое на трех зорьках. Недогоревшие катушки бросить в печь.

От чирьев

Паклю намотать на прут. Зажечь от свечи и обвести огнем все чирьи. При сгорании прутка с паклею говорить: *«Чирей Василий, не ходи нигде, а поскорее сойди, раба Божьего (имя) освободи. В этом доме не являйся, к белу телу не прикасайся. Аминь, Аминь, Аминь».*

Золу и огарки бросить в печку.

После трапезы все выходят в сад, детки, тепло одетые в зипунках и обвязанные маминым, бабушкиными платками. Накидают на ветки садовых деревьев, какую достанут, ленточки, фонарики, сделанные из цветной бумаги, вырезанные фигурки лошадей, птичек, ангелочков: чтобы родила, чтобы туча тебя не убила, чтобы молния не поразила, чтобы имела рясный цвет на много, много лет.

Хозяйка, мать семьи или же кто-то из старших женщин, покрывали свадебным полотенцем родовую криницу или же в прорубь до вечера опускали: чтоб от воды не было беды, чтобы вода детей не отбирала, чтобы половодие весною дом обминуло.

Приговаривали:

«Огонь-царь,
Вода-царица,
Вода-водица,
красна девица,
Зима умирает,
весна прибывает.
Весна умывает.
А я вытираю.
Помни обо мне,
как я тебя не забываю».

На заходе солнца полотенце высушивалось — и в сундук, как знак уговора между водой и хозяйкою.

Затем старшая из семьи обходила «упрямое» дерево, которое недостаточно плодов приносило, корила его: «И годами не стара, ты, матушка, и цветешь рясно по весне, а плоды твои хилые, немощные». Звала подростка: «Ну-ко, Иванушка, неси топорок, срублю деревцо непотребное». «Несу, несу», — отвечал Иванушко. Хозяюшка, вроде сердясь, обзывала деревцо сухотною «ленивицею» и оглоблею, поленницею грозилась срубить, а сама обухом легонько простукивала от основания дерева до веток его. Глядишь, и заплодоносит от страха, плоды принесет сочные и тучные.

С водой сговор укладен, с садами, огородами разобрались. Теперь с огнем на Сретенье договариваться надобно.

Огонь ничего не боится, кроме воды, слуга хороший, но хозяин недобрый. Потому с ним договор держать только мужскому роду. После полудня на огороде, вдали от усадьбы, хозяйские сыновья раскладывали костер.

«Гори, гори ясно,
чтобы не погасло.
Как Господь нас
согревает,
Так костер огнем
играет.
Чтобы не было беды,
принесем ему воды,
Чтоб не творил шкоды,
Чтоб жил для погоды».

Девки и парни прыгали через огонь, ходили босиком по угольям. Огонь от нечистых сил освобождает. Здоровье дает, если его держать в услужении, в узде. А дай волю, заведет в неволю.

«Сошел снежок, — кричали девки парням, — берись за плужок».

«Снег слезает, плуг с полем играет», — намекали лукаво парни девкам.

10 ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ДЛЯ ГИПЕРТОНИКА

Для наших читателей — а большинство из них пребывают отнюдь не в юном возрасте — проблемы борьбы с гипертонической болезнью стоят едва ли не на первом месте. Тут вам и снижение качества жизни, и вероятность более чем серьезных инсультпоследствий, и прием далеко не безобидных лекарств химического происхождения.

Чтобы как-то разобраться в этих проблемах, наш корреспондент Елена Печерская отправилась в НИИ неврологии, где и побеседовала о гипертонии с доктором медицинских наук Юрием Яковлевичем Варакиным.

«ЗОЖ». Юрий Яковлевич, всем известно, что гипертония — отнюдь не редкая болезнь. И все-таки хотелось бы узнать поточнее, насколько часто она встречается.

ВАРАКИН. На самом деле этот недуг, возможно, остается самым распространенным на земном шаре: неприятные симптомы повышенного кровяного давления отмечаются примерно у 25 процентов людей. То есть, если доверять беспристрастным данным статистики, каждый четвертый житель земли — гипертоник. Обычно расцвет заболевания отмечается после 35-летнего возраста, однако среди наших пациентов есть и молодые люди, и подростки, и даже дети. Причем количество юных гипертоников тоже достаточно внушительное: до 10 процентов!

«ЗОЖ». Какие факторы способствуют развитию этого заболевания?

ВАРАКИН. Если расположить их в порядке убывания, то на первом месте, к сожалению, окажется наследственная предрасположенность. Далее в качестве возможных причин гипертонии лидирует злоупотребление алкоголем, за которым с небольшим отставанием следует лишний вес; затем с некоторым отрывом — стрессы и гиподинамия.

«ЗОЖ». То есть малоподвижный образ жизни играет определенную роль в развитии заболевания. Тогда, вероятно, им в меньшей степени страдают спортсмены и люди, несущие большие физические нагрузки?

ВАРАКИН. Это ошибочное мнение. Чрезмерные нагрузки способны нанести не меньший вред, чем сидячий образ жизни. Физические упражнения необходимы для профилактики и борьбы с болезнью, но в разумных пределах. Если вы, не имея достаточного уровня подготовки, в среднем или пожилом возрасте решите заняться оздоровительным бегом часа по три в день, то подвергнете себя значительному риску.

«ЗОЖ». Тогда какие виды физических упражнений вы рекомендуете гипертоникам?

ВАРАКИН. Как я уже упоминал, оздоровительный бег подходит не всем. А ведь ходьба ускоренным шагом абсолютно безопасна и оказывает самое благотворное воздействие на организм. Кроме этого, я бы назвал езду на велосипеде и плавание. В целом следует выбирать упражнения по аэробике, дающие не чрезмерную, но ровную и ритмичную нагрузку.

«ЗОЖ». Что еще зависит от самого больного?

ВАРАКИН. Я бы посоветовал исключить алкоголь, табак, кофеин, ограничить потребление поваренной соли. Кстати, сам по себе полный или частичный отказ от соли может снизить давление на несколько единиц. Однако для многих гипертоников этот шаг связан с серьезными проблемами. Дело в том, что при этом заболевании вкусовые рецепторы подвергаются изменению. В результате человек часто воспринимает даже нормально посоленную пищу как недосоленную. Тем не менее следует помнить, что недосол, как известно, на столе, а вот пересол может очень заметно сказаться на вашем самочувствии.

«ЗОЖ». А может быть, повышенное давление не так уж опасно? Ведь люди живут с ним годами, и многие считают, что организм постепенно адаптируется к нему...

ВАРАКИН. Вы не правы, гипертония — заболевание очень опасное, особенно своими осложнениями. Именно повышенное давление увеличивает риск развития инсульта в 2,5 раза. Кроме того, может начаться энцефалопатия, приводящая к значительному сужению сосудов головного мозга, в результате чего у больного снижается память и возможна даже частичная потеря интеллекта. К счастью, это состояние — я имею в виду гипертонию — хорошо поддается коррекции, хотя полностью избавиться от него невозможно. Лечение таких больных медикаментозными средствами должно проводиться постоянно, а не курсами. Прерывать прием медикаментов недопустимо.

«ЗОЖ». Тогда расскажите, пожалуйста, как правильно подобрать лечение при гипертонии.

ВАРАКИН. В настоящее время в арсенале врачей имеется 5 основных групп препаратов антигипертензивного действия. Первая группа известна всем: это диуретики, то есть мочегонные. Остальные более сложны: это бетоадреноблокаторы, антагонисты кальция и так далее. Общий принцип лечения: действие препарата должно быть продолжительным, так как колебания давления опасны. И не следует добиваться сразу резкого снижения цифровых показателей: оно должно быть плавным, а не скачкообразным. Что же касается оптимального выбора медикаментозного средства, то здесь необходимо иметь полную информацию о состоянии здоровья пациента в целом, а также и о сопутствующих заболеваниях.

«ЗОЖ». То есть требуется подробное медицинское обследование? Какие анализы и процедуры необходимо пройти?

ВАРАКИН. Если исходить из минимальных возможностей, то желательно хотя бы сделать электрокардиограмму, посетить окулиста на предмет исследования глазного дна, сдать общие анализы крови и мочи. Если возможности позволяют, рекомендуется также биохимический анализ крови и анализ мочи по Нечипоренко, УЗИ почек, щитовидной железы, магистральных артерий головы, определение уровня гормонов.

«ЗОЖ». Казалось бы, где почки и где давление... Какая между ними связь?

ВАРАКИН. Самая прямая. Почки регулируют солевой баланс в организме, и при любом воспалительном процессе в них происходит нарушение функции, задержка жидкостей и электролитов. Естественно, при этом подскакивает давление.

«ЗОЖ». Известно, во время беременности почки испытывают двойную нагрузку. Если при этом возникает повышение давления, насколько это рискованно?

ВАРАКИН. Гипертония в период беременности очень опасна. Даже небольшое повышение давления ухудшает кровоснабжение плода и способно вызвать предэклампсию — состояние, опасное для жизни матери и ребенка. В этом случае требуется немедленная госпитализация. Во время беременности постоянный контроль за давлением необходим.

«ЗОЖ». Влияют ли гормональные колебания, например, в климактерический период, на кровяное давление?

ВАРАКИН. Несомненно. Резкие скачки в уровне гормонов способы привести к развитию гипертонической болезни даже у тех, кто раньше ею не страдал. Поэтому и рекомендуется определение гормонального статуса пациента, а в случае необходимости — гормонозаместительная терапия.

«ЗОЖ». Сказывается ли гипертония на общем состоянии сосудов?

ВАРАКИН. Повышенное давление приводит к нарушению нормального состояния сосудистой системы. Гипертрофируется оболочка сосудов, развивается артериосклероз, то .есть уменьшается эластичность стенок, появляются бляшки... В конечном счете это может привести к кровоизлиянию в мозг.

«ЗОЖ». Реагируют ли ваши пациенты на изменения столбиков термометра и барометра, то есть, как говорится, «на погоду»?

ВАРАКИН. Большинство гипертоников относится к категории погодозависимых. Реакции на изменение погоды очень индивидуальны: одни предчувствуют ее, другие ощущают перемену лишь после ее наступления, а третьи наиболее остро отзываются на переломный момент... Большинство плохо переносит наступление морозов, но опять же возможны вариации...

«ЗОЖ». Что такое гипертонический криз?

ВАРАКИН. Этим термином называется резкое повышение давления относительно обычных для данного организма цифр. Криз может выражаться в различных формах, но наиболее часто встречаются церебральная (головная боль, тошнота, рвота) и кардиальная (боли в груди, перебои сердечной деятельности). Возможно и сочетание этих двух форм. Чтобы не допустить такого срыва, желательно регулярно следить за давлением, измеряя его не реже 2-3 раз в неделю. Если гипертонический криз все-таки произошел, пациент может сам оказать себе неотложную помощь, положив под язык таблетку капотена, гиметона или коринфара. Это препараты быстрого, но непродолжительного действия. В случае необходимости возможен повторный прием. Следует соблюдать полупостельный режим и в ближайшие день-два показаться врачу.

«ЗОЖ». Что нового в лечении этого старого недуга появилось за последние десятилетия?

ВАРАКИН. Прежде всего было пересмотрено отношение к так называемой «мягкой» форме гипертонической болезни (140 — 179/90 — 104 мм рт. ст.). В прежние годы врачи были склонны смотреть на таких пациентов с относительно невысокими цифрами сквозь пальцы и заниматься более тяжелыми больными. Однако, по данным нашего института, среди лиц, перенесших микроинсульт, преобладала именно «мягкая» форма гипертонии. Оставленная без должного контроля и лечения, такая форма заболевания способна повлечь за собой не менее серьезные последствия, чем умеренная и даже тяжелая гипертония. Что касается медикаментозных средств, то ушли в прошлое препараты типа резерпина и клофелина, вызывающие кратковременное (4-6 часов) действие. Пока еще сохраняются в медицинской практике адельфан и кристепин, главным образом из-за их сравнительно невысокой цены. Завоевали популярность новые медикаменты, такие, как эналаприл, эднит, ренитек... Они обладают пролонгированным действием, поэтому достаточно приема одной-двух таблеток в сутки.

«ЗОЖ». Как вы относитесь к народным средствам лечения гипертонии?

ВАРАКИН. Некоторые травы обладают значительным седативным сосудорасширяющим эффектом и помогают снимать неприятные симптомы, сопровождающие гипертонию, улучшая качество жизни больного. Однако, в отличие от медикаментозных средств, они не способны скомпенсировать изменения, вызванные болезнью в сосудистой системе гипертоника, и уж тем более повернуть их вспять. Современные же препараты могут обеспечить такой эффект, тем самым не только снимая симптомы, но и улучшая долгосрочный прогноз. Между тем гипертония, как и диабет, — скорее не болезнь, а образ жизни. Люди существуют с нею десятилетиями, а иногда и всю жизнь. Группа наших сотрудников опубликовала монографию «Жизнь после инсульта», я думаю, что следовало бы также создать книгу «Жизнь до инсульта». А для начала в нее стоило бы включить «Золотые правила гипертоника», которые могут взять на вооружение читатели вашей газеты:

1. Расстаться с рюмкой, сигаретой, чашкой кофе.

2. Ограничить (а лучше свести к минимуму) потребление поваренной соли.

3. Объявить беспощадную борьбу лишним килограммам.

4. Вести подвижный образ жизни с умеренными нагрузками.

5. Выработать миролюбивое отношение к действительности, не допуская конфликтов, скандальных ситуаций, выяснения отношений.

6. Отказаться от вредных животных жиров, ограничить потребление жареного и мясных продуктов.

7. Постоянно держать под контролем кровяное давление.

8. Не допускать задержки жидкости в организме, своевременно принимать меры против отеков.

9. Соблюдать правильный режим труда и отдыха.

10. Овладеть техникой снятия стресса.

ДЫШИТЕ ПО ФРОЛОВУ...

СТАЛО ЗАМЕТНО ЛУЧШЕ

Никогда никуда не писала и вот решилась. Газеты покупала в нашем киоске, а с Нового года выписываю. Мне 54 года, из них 40 болею. В молодости простыла, недолечилась. Теперь пожинаю плоды. Никого не виню, кроме себя, хотя врачам, наверное, следовало сказать, что в лечении гайморита нельзя останавливаться на полдороге. А я думала: ладно, молодая, полечусь, полечусь, пройдет само собой.

У меня от гайморита пошла инфекция в легкие. Теперь могу "похвастаться" эмфиземой, пневмосклерозом, легочным сердцем, бронхоэкстазами. В 1986 году мне сделали операцию – удалили нижнюю и средние доли правого легкого, но инфекция перешла на левую сторону. В 1997 году лежала в больнице (я вообще лежу по 3-4 раза в году), и одна женщина там дышала на тренажере Фролова. Я взяла у нее адрес, по которому она получила тренажер, написала в НИИ. Мне прислали аппарат, и с августа 1999 года я дышу. Начать раньше не получалось, так как из больниц не вылезала. Выпишут, а через 2-3 дня опять увозят с кровотечением.

Что сказать... Вроде бы стало лучше. Температура исчезла, уменьшился кашель. Мокрота стала не гнойная, а светлая. Словом, улучшения налицо. Сейчас я продолжаю тренировки и надеюсь достичь большего.

Людмила ВАЛУЕВА,
Красногорский р-н,
Московской области.

Москвичи могут приобрести тренажер ТДИ-01 по адресу: Армянский пер., д. 13 (проезд до станции метро «Китай-город», выход на Маросейку).

Стоимость тренажера ТДИ-01 — 140 рублей, для пенсионеров — 130. Тем, кто хочет получить тренажер по почте, следует предварительно выслать соответственно 160 и 150 рублей по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., 8, Фролову Владимиру Федоровичу.

Для тех, кто проживает в странах СНГ, а также на Сахалине, Камчатке, в Якутии и Магаданской области, стоимость тренажера с учетом пересылки — также соответственно 180 и 170 рублей. (р).

В вышедшем после Нового года 157-м номере вестника мы обещали читателям рассказать подробно о методике Михаила Тодика и опубликовать письмо Клавдии Порфирьевны Хабаровой из Воронежа, которой этот метод спас жизнь. Однако мы не успели связаться с целым рядом лиц, которые могли бы дать необходимые пояснения к рецепту. Поэтому пришлось изменить планы.

Сегодня мы вновь возвращаемся к методике Шевченко—смеси водки с нерафинированным подсолнечным маслом, тем более, что почта принесла несколько писем, в которых говорится о положительном опыте лечения. А письма эти буквально на вес золота. Мы решили остановиться на одном из них — на письме Николая Васильевича Яковлева из поселка Токаревка, Тамбовской области, где живет и врач Владимир Сергеевич Нуждов, в какой-то мере товарищ Яковлева по несчастью – у него тоже был рак правого легкого, и он тоже лечился смесью водки с нерафинированным подсолнечным маслом. Есть подозрение, что товарищ, о котором упоминает Яковлев в письме, и есть сам Нуждов.

Кстати, 2-3 года назад, сейчас уже трудно вспомнить, Нуждов в телефонном разговоре с нами упоминал о Яковлеве, но подробный материал с изложением его истории мы получили буквально на днях. Тут надо заметить, что люди, перенесшие рак, знают, что это такое, очень не любят рассказывать о своем успешном лечении. Возможно, виной тому суеверие. Очень может быть, что Яковлев пришел к тому заключению, что опасность миновала. Итак, его рассказ.

ОТКРОВЕНИЕ. ЧЕТЫРЕ ГОДА СПУСТЯ

«От судьбы не уйти»
Оскар Уайльд.

ДЕКАБРЬ. 1999 г.

Уходит 2-е тысячелетие, уходит в историю, но не уходит из памяти. И в этом уходящем тысячелетии есть и мое место. Знаю — я секунда в вечности, но это долгие дни, месяцы, годы для меня.

ДЕКАБРЬ. 1999 г.

День ветреный. И хотя температура воздуха + 1 С, на улице холодно. Влажный воздух, мокрый асфальт и ветер, который, кажется, пронизывает до самых костей. Я иду в свой ежедневный обход поселка, проходя до 5—6 км по его улицам. Захожу в поликлинику к своему товарищу, затем провожаю его домой и продолжаю далее свой путь. Я иду и радуюсь этой промозглой погоде, радуюсь жизни... Мне 70, но я молод. Таковым себя чувствую. Мы идем. Мерно постукивает трость об асфальт, метрономом отмечая наши шаги. Мы не говорим о прошлом, мы говорим о будущем, мы живем уже в весне 2000 года. Живем нашей ходьбой, поездками на велосипеде. Я строен, я молод — вот таков мой настрой. Я и вправду строен и молод!

ОКТЯБРЬ. 1995 г.

«...Опечатай мои уста для речей о болезнях и недомоганиях, они возрастают, и повторные рассказы о них с годами становятся слаще».

(Из молитвы).

Я простыл. Никогда не курив, стал дышать, как заядлый курильщик: дыхание тяжелое, со свистом, с каким-то клекотанием в груди, повысилась температура, повысилось артериальное давление, стал ощущать боли в области сердца. И слабость! Мне не хочется произносить это слово громко, мне хочется его шептать, медленно выговаривая каждую букву — с-л-а-б-о-с-т-ь.

Как же мне плохо! Я иду к терапевту, который направляет меня в терапевтическое отделение. Диагноз — острый бронхит. А далее — известное всем больным лечение: таблетки, уколы, капельницы. Состояние то лучше, то вновь ухудшается. Пытаюсь храбриться, но не всегда удается. Иногда ухожу домой, надеясь, что дома будет лучше, дома стены помогут. Ан нет, не помогают стены. И вновь плетусь в «терапию», мне меняют лекарства, а улучшения, в общем-то, нет.

Тоскливый Новый 1996 год. Сухой надрывный кашель, потливость, слабость. Одышка, наверное, была, но сейчас мне хочется вдохнуть полной грудью — не получается. Все мои попытки лишь усиливают этот мучительный кашель. «Рвет» за грудиной наждаком, боль есть, но не сильная. А вот сердце беспокоит меня. Артериальное давление, в общем-то, постоянно повышенное. Боли в позвоночнике. Слышу объяснение, что это остеохондроз и боли связаны именно с этим. Болит кишечник. Нет, я не думаю, что мой век кончился, что я старик, что я умираю. Нет, таких мыслей не было! Но мне очень плохо.

Завтра Рождество Христово, а сегодня начала отходить мокрота с прожилками крови. Я немного пугаюсь. Наверное, каждый из нас, больных людей, пугается, когда болезнь оборачивается какими-то новыми, незнакомыми гранями. Кровохарканье постепенно усиливается. Мне делают викасол в ягодицу.

Ночью просыпаюсь от кровотечения. Когда включили свет в палате, руки в крови. Бог ты мой! Позовите врача! Вновь викасол. Кровотечение остановилось. Теперь у меня уже пневмония, или бронхит, осложненный воспалением легких. Для меня это ничего не значит, для меня это все равно; для меня это болезнь, не дающая жить. Температура поднимается до 40°С, однако под воздействием назначенных мне лекарств постепенно температура снижается. 31 января 1996 г. я выписался домой.

Дома мой домашний лекарь — жена — отварила картофель «в мундире» и заставила меня подышать над картофельным паром. Конечно же, я с великим усердием стал выполнять данную процедуру, а в итоге... сильное повторное кровотечение из легких. Напугался! Я напугался! Может быть, по-настоящему в первый раз я напугался. Я не знал еще в то время, что ждет меня впереди. Может быть, и хорошо, что будущее наше сокрыто от нас.

ЛЕТО, 1999 г.

— Завтра едем вместе до Александровки, как вы на это смотрите?

— Едем!

Завтра суббота, и мы едем до Александровки. А это 20 км.

Раннее утро. Небо ясное. Как будто умытое, поднимается солнце. Еще не жарко, скорее — приятная свежесть в воздухе. Мы едем. Я прошу: «Только не нужно торопиться». И мы едем, разговаривая, философствуя, рассуждая о нашей жизни. Мы катим по дороге, и никто не мешает нам. Дорога ложится под колеса ровно. Слышу: «А мы 10 км. за 33 минуты отмахали». Хорошо. Секундомер работает, мы едем навстречу жизни (фу ты, как напыщенно!) Мы просто едем навстречу еще одному дню, мы — Победители!

ФЕВРАЛЬ. 1996 г.

А МЕНЯ НАПРАВИЛИ К ОНКОЛОГУ

Память возвращает меня в этот год, этот месяц. 2 февраля в онкоцентре мне сделали бронхоскопию. Популярно — это когда трубку толщиной с указательный палец вводят вовнутрь (к легким), что-то смотрят через нее, берут кусочки то ли опухоли, то ли еще что-то.

Перенес бронхоскопию трудновато, не все получалось у меня, да и у врача тоже. Мешал мой кашель. Наконец процедура закончилась для врача, а для меня... я вновь подкровил немного. Но, видимо, настолько адаптировался к кровотечениям, что даже не сильно расстроился.

Затем следующая процедура, которая мне показалась более легкой: иглой достаточно длинной и не тонкой мне снаружи прокололи грудную стенку справа и взяли на анализ кусочек опухоли, то есть сделали биопсию.

Следующий этап — это мое представление консилиуму. Врачи рассматривали снимки, что-то говорили на своем «китайском» языке, из которого я только разобрал, что «прогнозус пессимум». Затем меня отпустили домой.

9 февраля 1996 г. сын поехал в онкоцентр за заключением. Я поехать не мог, так как состояние мое ухудшилось: стало отходить больше мокроты, в которой содержалось довольно значительное количество крови. Причем, кашель днем был сухой, а за ночь отходило до 0,5 л указанной мокроты. Температура колебалась от 36°С до 39° С. Слабость, потливость, отсутствие аппетита. Сам я не обращал внимания, но родные стали замечать мое быстрое похудание.

Вернувшись из онкоцентра, сын привез справку для врача, где диагноза не было, а была аббревиатура — T_4. Что это такое — я не знал, да и в тот момент не придал этому значения. Далее следовало: «Симптоматическая терапия по месту жительства».

Придя со справкой в поликлинику, хотел записаться на прием к своему участковому врачу, а меня направили к онкологу. И здесь-то пришло озарение — у меня рак пра-

вого легкого. Впоследствии моя догадка полностью подтвердилась.

Извещение № 276 от 9.02.96 г.

Ф. И. О. — Яковлев Николай Васильевич.

Дата рождения — 22.02.1929 г.

Дата установления диагноза — 9.02.96 г.

Диагноз: BI правого легкого, 4 кл. гр. (blastoma —опухоль).

Рекомендации: Симптоматическая терапия по месту жительства.

Испугался ли я? К моему большому удивлению, почему-то я очень спокойно отнесся к этой догадке. Может быть, не мог до конца «переварить», что у меня рак. Ведь рак у соседа — да, это болезнь, это страшно. А рак у меня — как-то и не особо-то верится.

Как ни парадоксально звучит, но этот диагноз стал трагедией не для меня, а для моих близких. Только спустя некоторое время стал осознавать серьезность своего заболевания.

В деревне невозможно скрыть диагноз. Уж так устроена российская деревня, — невозможно скрыть ни один секрет. И сразу же кто-то жалеет тебя, кто-то вздыхает, кто-то... Словом, пришла соседка и 23.02.96 г. принесла почитать газету «Вестник «ЗОЖ» №7 (58) от ноября 1995 г. с изложением рецепта Н. В. Шевченко.

23.02.96 г. я приготовил два мерных стаканчика, водку, масло, пол-литровую банку. 24 февраля 1996 г. утром приготовил смесь и принял ее.

МАРТ, АПРЕЛЬ, МАЙ 1996 г.

«Пока над моим гробом не захлопнули крышку, я отказываюсь признать себя мертвым».

Эверетт Томас — третий пациент с пересаженным сердцем, 1968 г.

Март, апрель, май; март, апрель май... Боже мой! Я усердно пил смесь, я усердно кутался в одежды, боясь простыть, и при этом мерз нещадно. Я не позволял себе кушать, или позволял только овсяную кашу и чай, я... Словом, я лечился.

А мои рубашки и костюмы как будто росли с каждым днем: меня можно было затолкать в одну брючину и воротничок рубашки обернуть вокруг шеи, которая теперь походила на гусиную. Мои руки стали тонкими, как палочки, обтянутые кожей. Двумя пальцами я легко обхватывал собственное плечо и продолжал мучительно долго кашлять.

Смесь принимал легко. Но стал физически уставать от болезни. Кашель, озноб, слабость — вот три моих врага. А что с ними делать, я не знал.

С врачом Нуждовым мы были знакомы и до болезни. Относились друг к другу с почтением. А потому и решил: пойду-ка я на консультацию к доктору, авось и поможет чем-нибудь.

Время было — середина мая 1996 г. На дворе стояла жара до +30С, а я мерз. Поэтому, тепло одевшись — майку, рубашку, галстук, пиджак, я отправился к врачу.

Нуждов: «...Я увидел Яковлева летом. Стояла жара. Он же пришел ко мне при полном параде — в костюме и объяснил свое одеяние непривычным ознобом...» (Вестник «ЗОЖ» №2 (87) от 1997 г.)

Мы разговаривали с доктором час (а может быть и больше) и при этом тщательно обсудили вопросы моей дальнейшей жизни. Первое, что буквально потребовал врач — это раздеться и ходить в шортах и босиком. И тут же изложил мне свои мысли о так называемой Системе Оздоровления, куда входит и прием смеси, и закаливание, и диета, гимнастика, аэробика...

Отбросив ложный стыд («а что люди скажут!»), я продолжал свой путь к жизни, но уже с дополнениями, которые мы обговорили с врачом. Кроме того, мне был назначен целый ряд препаратов для снятия воспаления, улучшения дренажной функции легких. И я пошел на поправку! Боюсь говорить об этом даже своим родным, а когда говорю, то плююсь трижды по русскому обычаю и стучу по деревяшке. — Тьфу, чтобы не сглазить!

Медленно, очень медленно прибавлялись силы. Путь пролегал через тернии. Как часто, просыпаясь с хорошим самочувствием, к вечеру я готовился к смерти, настолько ухудшалось мое состояние. Как часто вспыхнувшая надежда сменялась черным отчаяньем, и вновь начинала сиять надежда. Все это было.

АВГУСТ — НОЯБРЬ 1996 г.

Август — этот месяц самый переломный в моей судьбе. В этом месяце мы начали ходить на стадионе и ездить на велосипеде. Ходить начали с 2-х кругов (800 м), а ездить на велосипеде с 5 км 600 м.

Какая это радость встретиться утром рано на стадионе с товарищем, пройтись по кругу, сделать гимнастические упражнения и поехать затем на велосипедах. А осень 1996 г. выдалась довольно теплой, без дождей. Казалось, природа способствовала нашему выздоровлению. И мы жадно «питались» этим воздухом, солнцем, дорогой, стадионом... Мы наслаждались жизнью!

Смесь я пил до 6 ноября 1996 г. и, когда закончился очередной цикл, поехал в онкоцентр, где при рентгенологическом исследовании было отмечено, что онкопатологии в легких не выявлено. Однако при упоминании о лечении смесью я, практически, был изгнан с приема. И пришел к выводу, что не всегда врачам-онкологам можно и нужно рассказывать о лечении смесью. Порою лучше промолчать.

Смесь принимать я прекратил, но продолжал усердно заниматься гимнастикой, закаливанием, особенно ходьбой, велосипедом. Диета уже не была столь жесткая, как вначале. Самочувствие мое улучшалось с каждым днем.

2-я ПОЛОВИНА 1998 г. — 1999 г.

Человеку свойственно забывать о своих «болячках». И я забыл. Это привело к тому, что я понемногу стал меньше заниматься гимнастикой, аэробикой. Стал довольно часто нарушать диету. И настал день, когда опять появились боли в сердце, повысилось артериальное давление, стал болеть позвоночник и боли очень чувствительно стали отдавать по межреберным промежуткам. Словом, я стал «расклеиваться». Вызвал «Скорую» один раз, второй. А потом «Скорая» стала посещать меня регулярно. Опять стал худеть, появилась усталость, повышенная утомляемость. Все это насторожило меня. Хорошо подумав, решил, что, видимо, жизнь заставляет меня вновь вернуться к приему смеси и заниматься по Системе оздоровления. Сказано и сделано. 22.04.99 г. я вновь начал прием смеси, но только 1 раз в день, вечером, и опять начал заниматься физическими упражнениями, закаливанием. Диета осталась довольно расширенной, не такой жесткой, как ранее. А на душе было неспокойно: не вернулась ли моя болезнь? И тогда 15.03.99 г. я пошел в рентгенкабинет, где мне был сделан рентгеноснимок:

Р-исследование от 15.03.99 г.

В верхней доле правого легкого кальцинат. В других отделах легких без очаговых и инфильтративных теней. Корни структурны. Кальцинат корней. Синусы свободные. Сердце увеличено за счет левого желудочка. Со стороны грудного отдела позвоночника остеохондрозные изменения.

После произведенных снимков успокоился. Но занятия не бросал. Очень медленно мое самочувствие стало улучшаться. «Скорая» стала приходить все реже и постепенно перестала ездить ко мне вовсе. Артериальное давление нормализовалось, боли в области сердца почти прошли.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ПОСЛЕДНЯЯ ПРОВЕРКА. ГИМН ВО СЛАВУ «ЗОЖ»

20 ноября 1999 г. повторно проверился в онкоцентре — патологии в легких нет. Но в этот раз о смеси я уж умолчал, чтобы не вызывать раздражения у врачей.

* * *

...Эта статья родилась в благодарность газете «Вестник «ЗОЖ». Именно прочитав «ЗОЖ», я начал свою борьбу за жизнь. И каждый последующий номер я не просто ждал! Я ждал и ждал! Я мучил почтальона, не верил, что газеты нет. Мне казалось, что газету кто-то специально задерживает. И получив газету, как к источнику с родниковой водой, припадал к ней. И отвечу тем, кто считает, что о раке писать не нужно. Я думаю, что эти люди не болеют, потому так и говорят. А больные, уверен, с нетерпением, с душевной тоской ждут эту газету , эту рубрику о раке, скучают. Поэтому, заявляю — оставьте газету, какая она есть, не мешайте газете делать свое ВЕЛИКОЕ ДОБРОЕ ДЕЛО!

Николай ЯКОВЛЕВ.
пос. Токаревка,
Тамбовская обл.

«ЗОЖ» : Мы хотели убрать панегирик вестнику, заключающий письмо. Но внизу была приписка. Суть ее состояла в том, что Яковлев согласен на публикацию письма только при условии сохранения последних его строк. И еще. Он просил нас не давать его адрес, ибо в 70 лет отвечать на письма не так-то просто и тем более не так-то просто вспоминать о том, что было. Тем более, что письмо достаточно подробное. Если же у читателей возникнут вопросы, их можно задать Нуждову. Его адрес: 393630, пос Токаревка, Тамбовская обл. ул. Коммунальная, 10.

ПОСТ — ДЕЛО НЕЛЕГКОЕ, НО НУЖНОЕ

Иван Федорович Кривошеев из Каменск-Шахтинского относится к числу наших читателей еще с первых номеров «ЗОЖ». Не однажды в газете публиковались и его письма. Сегодня очередное, в котором Иван Федорович как бы подводит черту под своим 9-летним опытом следования по пути здорового образа жизни и натуральной гигиены.

Годы эти пролетели быстро. Прошли в трудах и в заботах, причем в немалой степени в заботах о здоровье. В значительной степени утратив его, я понял, что официальная медицина мне не поможет, и занялся самообразованием. Поль Брэгг, затем Герберт Шелтон, другие авторы — так, с годами приобретая опыт путем проб и ошибок, я постепенно вырабатывал свой способ поддержания оптимального самочувствия.

«Чудо голодания» Брэгга — это ода жизнелюбию. Обретя за эти годы много единомышленников и последователей, убеждаюсь, что только достаточное наличие жизнелюбия позволяет человеку настойчиво заниматься оздоровлением, в том числе и голоданием.

С 1991 года по 1995-й я ревностно выполнял все, что предписывал Брэгг. В год, как правило, набиралось до 120-140 дней голоданий. Результаты прекрасные: множество хронических болезней отступили, а некоторые забылись совсем. Будучи максималистом, много экспериментировал и иногда с ошибками.

Весной 1995 года предпринял попытку провести полную чистку организма. 15 дней на голодании ходил на работу — я модельщик литейного производства. До 26-го дня занимался активным физическим трудом в саду. Затем просто грелся на солнышке, естественно, клизмы утром и вечером. Выходила из меня такая гадость, что трудно описать. Самочувствие не из приятных, но многолетний опыт сказывался, и я не терял уверенности и присутствия духа. Наконец на 44-е сутки, из 64 кг собственного веса оставшись с 42-я, решил выходить из голодания, ибо стало трудно обходиться без посторонней помощи, а обременять близких не хотелось, да и супруга, устав смотреть на мои страдания, буквально взбунтовалась.

Выход проходил достаточно трудно. Полного очищения так и не произошло, не появился и «зверский», как называл американский «голодарь» Василий Воронов, аппетит... Кстати, за годы приобщения к здоровому образу жизни, и тем более к голоданию, я почти полностью перешел на вегетарианство. По глубокому моему убеждению, человек, который занимается очищением организма с помощью голодания, в конечном счете приходит к первозданному состоянию растительноядного животного. То, что от природы мы являемся таковыми, имеет массу неопровержимых доказательств еще со времен Аюрведы. Тут и щелочная реакция слюны, и длинный кишечник, и строение зубов...

Я не ем мяса, но стараюсь потреблять в пищу продукты, богатые растительными белками: сою и соевый порошок, фасоль, орехи, различные семечки, баклажаны, капусту, иногда рыбу паровую. Овощи и фрукты предпочитаю в основном сырыми и полусырыми. Стараюсь использовать в салатах такие травы, как мокрица, листья валерианы, мелисса, амарант, укроп, петрушка, лук, чеснок... Сахар не ем, из жиров потребляю только растительные масла. Если уж и приходится съесть что-то, не утерпев: вареники, пирожки, варенье и тому подобное, то чувствую себя весьма дискомфортно.

Критерием оценки своего здоровья считаю возможность переносить физические нагрузки, в основном спортивные.

На работу езжу на велосипеде круглый год 6 км в один конец, на рыбалке гребу на лодке до 5 км, в близлежащей роще избегал не один десяток километров, при случае и возможности бегаю на коньках по реке.

Весьма горд тем, что здоровый образ жизни стал как бы нашей общесемейной идеей. Супруга тоже при необходимости может поголодать иногда и до 7 дней. Старший сын, «афганец»-полковник, профессор кафедры иностранных языков, стал последователем отца: реабилитацию провел себе сам, да и сейчас иногда внушительно постится. Младший — КМС по самбо и дзюдо, когда-то в детстве страдал от ангины — удалили гланды лет в 13, но операция в желаемой степени не помогла. А где-то между 15 и 17 годами, глядя на отца, начал регулярно голодать по 1,5 суток в неделю, стал достаточно известным в Ростовской области спортсменом, в 17 — чемпионом Олимпиады Дона среди взрослых и об ангинах забыл.

Но вернусь к своей истории. В 1998 году, в январе, после мощного стресса я предпринял еще один длительный пост. Особенность его состояла в том, что он получился как бы полусухим — я очень мало пил воды. Может быть, по этой причине уже на 33-и сутки почувствовал волчий аппетит и обнаружил, что язык полностью очистился от налета. Настало время выходить из голодания.

И тут я допустил ошибку. Чувствовал-то я себя значительно лучше, нежели после 44-дневного поста в 1995-м. И есть, в отличие от того случая, хотелось действительно зверски — переборщил! Организм тут же отреагировал, напомнив, что коли ты 33 дня держал его в специальном строгом режиме, то будь добр примерно такое же время потратить на адаптацию к нормальному. Пришлось вносить коррективы. К счастью, сделал я это своевременно, так что моя «вольность» обошлась без драматических последствий. Очень постепенно, осторожно я вернулся к обычному режиму питания и в конце концов через пару месяцев мог позволить себе любые физические нагрузки, совершенно забыв, в какой стороне находится сердце. Кстати, при выходе из поста мне очень помог знаменитый борщ врача Давыдова, рецепт которого писатель Черкасов, увы, покойный, дал в своей статье в 112-м номере «ЗОЖ». Борщ этот мы в семье варим и по сей день.

О питании, наверное, стоит сказать несколько слов. Весна на Дон приходит рано, и мы не упускаем случая попользоваться «подножным» кормом. Причем в пищу идет вся съедобная зелень. В принципе же я руководствуюсь правилом Брэгга — ем только тогда, когда захочется. Соль и молочные продукты почти не употребляю и не испытываю при этом никакого дискомфорта. Месяца два назад пошел на каскадное голодание по схеме: среда — пост, четверг днем — ем, пятница — пост и до обеда субботы. В неделю получается трое суток голодания с перерывом в 12-14 часов. Результаты очень хорошие. Словом, если мой нелегкий опыт кому-то пригодится, буду рад.

Адрес: Кривошееву Ивану Федоровичу, 346300, Ростовская обл., г. Каменск-Шахтинский, ул. Ленина, д. 170а.

«ЗОЖ»: Рецепт вегетарианского борща, о котором пишет Кривошеев, появился в 3-м номере вестника «ЗОЖ» в феврале 1998 года в беседе писателя Владимира Черкасова, ныне, к сожалению, покойного, с врачом Владимиром Яков-

левичем Давыдовым. Вот как советовал Давыдов готовить этот борщ.

«Утром ставлю 4 тарелки. В первую кладу мелко порезанную свеклу и морковь, два-три корешка сельдерея, петрушки, две-три головки лука, перерезанных пополам. Это на семью из 3-4 человек. Во вторую тарелку кладу мелко порезанную картошку. В третью тарелку кладу мелко резанную белокочанную капусту. Чем она грубее — есть такие сорта — тем мельче крошу. И в четвертую — мелко порезанный лук. Лук, положенный в 2 приема: один в начале или в середине варки, а другая порция лука — под крышку, когда уже борщ или суп готов — дает особый вкус, аромат. Это знают все повара.

Вода в кастрюле закипела. Высыпаю туда содержимое первой тарелки. Через 8-10 минут смотрю на свеклу. Достаю ложкой и не пробую на зуб — она еще жесткая — а визуально определяю: начала она белеть или нет. Если хотя бы чуть побелела, высыпаю туда картошку, накрываю крышкой, усиливаю огонь, чтобы быстрее закипела, и опять же через 8-10 минут достаю картофелинку, остужаю и пробую на зуб. Если она еще похрустывает, но уже не сырая — по вкусу — выключаю огонь, если плита газовая, а если электрическая, то переставляю кастрюлю на холодную конфорку, чтобы не варилось больше на огне. Только теперь высыпаю туда капусту. А еще минут примерно через 5 — мелко порезанный лук из 4-й тарелки. Кладу туда заодно и специи, добавляю 3-4 ложки оливкового масла. Приготовление борща закончено. Через несколько минут можно наливать в тарелки и обедать. Это такое блюдо, равного которому я не знаю».

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

ДИАБЕТ ЛЕЧИЛА ГОЛОДОМ И ТОПИНАМБУРОМ

В опубликованном в 17-м номере «ЗОЖ» моем письме «Про ивушку зеленую» я оговорилась о том, что мне удалось значительно снизить сахар в крови. И, конечно же, получила массу писем от больных диабетом. Добросовестно отвечала, но свободного времени очень мало, да и деньги на конверты — очень многие письма без них — выкроить сложновато. Конверт у нас стоит 2 рубля, а хлеб, килограмм, 4-50. Мы его не покупаем из-за дороговизны. Я лично пеку свой. Рецепт примерно тот же, что описан в 15-м номере вестника в письме «Хлеб для пенсионеров». Добавлю, что пеку хлеб я на картофельном отваре с укропом или его семенами. Дрожжи распускаю в «клейстере» (1 столовая ложка муки + 0,5 стакана картофельного отвара), а дальше все, как в указанном рецепте.

Так вот что важно для больных диабетом. Прежде всего я голодаю и думаю, что это очень важно, хотя знаю: многие врачи против голодания.

Началось все после гибели сына. Резко поднялось давление. Жила исключительно на таблетках и уколах. В итоге развилась лекарственная аллергия, начались серьезные проблемы с желудком. К тому же стала терять зрение. И вот, когда по этому поводу обратилась к врачам, тут-то и обнаружили высокий уровень сахара в крови.

А на диабетиков я насмотрелась и до того. Знала, как это страшно: полная зависимость от лекарств, жуткие трофические язвы, гангрена, ампутация, инфаркты... Умерло много дорогих мне людей.

Было все. Покачивало из стороны в сторону, трясло в лихорадке, нападал «жор». Я постоянно носила с собой хлеб и жевала везде без стеснения, но понимала, что в таком состоянии долго не протянуть. Стала читать книжки, особенно о травах, разговаривала с людьми. Так, от одного из собеседников я узнала, что он пил кофе из топинамбура, и диабет его пошел на убыль.

Топинамбур я стала есть прямо с кожурой. В сушеном виде, вареном — каком угодно. Затем прочитала Брэгга и решила последовать его примеру. Взяла за норму раз в неделю 24-часовые голодания. Впрочем, прежде сдала кровь на анализ. Через полгода повторила и обнаружила, что сахар снижается. Теперь меня никто не убедит, что при диабете голодать нельзя. Кстати, пробовала в конце каждого квартала голодать по три дня. Не получилось. Я очень сильно мерзла.

Собственно, больные диабетом и спрашивают меня, можно ли им голодать. В вестнике же я читала, что Николай Николаевич Штаб — он автор «Записок сельского фельдшера» — избавился от диабета, проголодав 15 дней. Конечно, это было не единственное мероприятие, но оно ему здорово помогло. Лично я голодаю почти насухую. Не пью ни соков, ни отваров. Если уж захочется пить, то только чистую воду, кипяченую, настоянную на кремне. Иногда горячую, иногда холодную. В день голодания ищу себе занятие. Впрочем, и в обычные дни у меня почти не бывает свободного времени. При выходе из голодания не следую никаким правилам. Хорошо бы, конечно, попить апельсиновый или морковный сок, но это мне далеко не всегда по карману. Собственно, я постоянно налегаю на борщи и тыквенную кашу. Овощи употребляю слегка протушенные. Предпочтение отдаю капусте с различными травами. Жую долго и тщательно. Поздно вечером никогда не ем. Иногда пью кипяток с листьями мяты или смородины. Впрочем, чая и кофе в доме просто нет – дорого. Масло – только растительное. На нем все и готовлю. В кашу добавляю семена фенхеля. Картошку варю с семенами укропа. Молочных продуктов не употребляю никаких...

Вот так и живу. С пенсии покупаю или рыбину или нутрию килограмма на 3. Иногда сою — готовлю «котлетки». В неделю съедаю 2-3 яйца. Зато летом и осенью раздолье. На столе все, какие родятся в наших местах, овощи, травы, кое-какие ягоды.

Подобного режима придерживаюсь уже 4 года. За это время вес с 75 кг снизился до 63-х при росте 163 см. За зиму могу прибавить килограмма два. Сейчас он держится стабильно.

Не хочу давать какие-то конкретные советы читателям. Все мы — очень разные люди. Убеждена, нормализовать сахар мне помогли именно голодание и топинамбур. А вы, милые мои, пробуйте сами. Советую также читать Поля Брэгга. Он — лучший советчик, нежели я. Умеет убеждать.

Адрес: Павленко Галине Федоровне, 357030, Ставропольский край, Невинномысск, пер.Киевский, д.5.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО ЛЕЧЕНИЮ ПРОСТУДЫ

О теплом молоке знают все, но его действие можно усилить, если приготовить лекарство-бутерброд. Взять 3 зубчика чеснока, раздавить их, смешать с 1 ст. ложкой свежего сливочного масла и намазать все это на ломтик хлеба. Хорошо бы добавить сверху несколько измельченных стеблей петрушки — бутерброды будут выглядеть очень аппетитно. Запить бутерброд теплым молоком. Если такое симпатичное лекарство будете готовить для всей семьи раз в неделю, лучшей профилактики простуды просто не бывает.

Бутерброд с чесноком можно запивать водочкой (или, наоборот, закусывать), но не простой, а выдержанной трое суток в холодильнике с дольками чеснока — 3 зубчика на 0,5 л. По 30 г 3 раза в день.

А вот одно малоизвестное средство. Сырую свеклу средних размеров тщательно вымыть, очистить и разрезать пополам. В каждой половинке сделать большую выемку, засыпать сахарным песком и поместить в разогретую духовку. Сахар растает, и получится лечебный сироп, хорошо снимающий кашель. Пить в течение нескольких дней, каждый раз готовя новую порцию.

Из свеклы можно сделать еще одно лекарство. Приготовить полстакана свекольного сока, посолить его, нагреть в теплой воде и пить. Этим же соком можно полоскать воспаленное горло.

И еще. Я обратила внимание на заметку «По поводу фарингита» в 19-м номере за 1999 год. Для меня это лечение малодоступное: в городе не найдешь парного молока. Но в «ЗОЖ» в 1998 году была напечатана заметка о том, что полоскать горло и промывать нос можно соленым раствором. Я пробовала в соленый раствор добавлять питьевую соду, и сразу как рукой снимало воспаление горла и носа.

Прошу отозваться тех, кто знает, как вылечить шейный остеохондроз — ни уколы, ни таблетки не помогают.

Адрес: Вагиной Людмиле Николаевне, ул. Аксенова, 22 «а», кв. 36, г. Хабаровск, 680015.

ЛЕЧИТ ПШЕНО

Передали мне этот рецепт в 1950 году (сейчас мне за 70). Моя мама болела мочекаменной болезнью. Жили мы в далеком селе Спасском, Куйбышевской области. На всю округу только одна молоденькая медсестра. Единственное, что умела — это ставить уколы. Я, разумеется совсем пала духом, но один добрый человек помнил рецепт от мочекаменной болезни и передал его мне. Через 7-10 дней лечения камень из мочевого пузыря вышел песочком. Болезнь больше не возвращалась.

Рецепт: Взять обыкновенное пшено, вымыть теплой водой, заполнить 1/2 любого сосуда (например, 2-литровую банку), долить сверху горячей водой. Накрыть и оставить при комнатной температуре. На следующий день над пшеном появится белая муть — это ваше лекарство. Взболтайте и пейте — когда хотите, сколько хотите. Доливайте кипятком и опять настаивайте, пока не почувствуете измененный вкус. Тогда пшено замените. Оно хорошо лечит камни в почках и мочевом пузыре, цистит и женские болезни (добавьте ромашку аптечную). При этих заболеваниях пшено можно есть.

И еще рецепт. Тем, кого замучил гайморит. Возьмите 1,5-2 л молока, вскипятите. Сядьте, наклонив голову над посудой с этим молоком, укройтесь плотнее и дышите горячими парами. В это время ваш помощник должен разогреть на огне 2-3 камушка и подбрасывать их в молоко по мере его остывания. Грейтесь, из носа должны вытекать слизь и гной. Повторяйте процедуру до полного излечения. Не спешите заканчивать процедуры, чтобы болезнь не вернулась — погрейтесь лишний раз. Лучше это делать на ночь. Фарингит тоже так лечится..

Адрес: Полторыхиной Зинаиде Ивановне, ул. Красноармейская, 17-59, г. Гусь-Хрустальный, Владимирская обл., 601550.

ПРО ИНДИЙСКИЙ ЛУК И СОК ЛОПУХА

Много раз встречала в рубрике "Отзовитесь" просьбы рассказать о лечебных свойствах индийского лука. Его еще называют птицемлечник, или брандушка.

Растение это луковичное, неприхотливое,любит плодородную почву и умеренный полив. Сажать его нужно так, чтобы луковичка была поверх земли, лишь соприкасаясь с ней корешками. Вскоре на земле образуется много мелких луковичек, которые растут очень быстро, и потому их надо все время удалять, иначе образуются заросли. Этими луковичками растение размножается. Цветет, выпуская огромную стрелку.

Индийский лук издавна применялся при болях в пояснице, при артрозах, ушибах. Нужно отрезать от листочка кусочек длиной примерно в 10 сантиметров, снять с него верхнюю корочку и приложить к больному месту. Почувствуете сильное жжение, потом оно пройдет, а вместе с ним и боль.

Помогает индийский лук и при зубной боли. Кусочки листика со снятой корочкой прикладывайте к больному зубу.

Это еще и тонизирующее средство. Отрежьте от листика кусочек в 2 сантиметра , пожуйте и проглотите его. На целый день обеспечено хорошее настроение.

Можно приготовить из лука спиртовую настойку. Взять не очень большую луковицу целиком вместе с зелеными листочками, порезать на кусочки и залить 0,5 л водки. Выдержать в темном месте 2 недели. Этой настойкой я протирала высыпания при опоясывающем лишае, она тоже хорошо снимает боль. Применяется настойка и для растирания ног при облитерирующем эндартериите, для снятия зуда различного происхождения (но не для лечения экземы или нейродермита).

Индийский лук можно посадить просто для красоты. Только не надо, чтобы листья сильно разрастались – они могут быть до метра длиной. Их нужно обрезать, оставляя не более 30 сантиметров. Оставшаяся часть листика на месте среза не засыхает. Таким образом, формируется растение, которое может украсить любое окно.

И еще. В 20-м номере вестника за 1999 год было опубликовано мое письмо "Рецепт "листья лопуха от кисты" работает". Я получила более 120 откликов. Многие пишут из деревень, поселков. Всем, кто прислал чистый конверт, ответила. Остальные пусть не обижаются. У меня нет средств на покупку конвертов. Думаю, вопросы по рецепту есть у еще большего числа читателей, но не каждый может выделить 4 рубля из своего бюджета, чтобы запросить ответ. Поэтому решила ответить всем через вестник.

В "ЗОЖ" № 2 за 1999 год автор рецепта Тамара Ильинична Приходько писала, что сок из листьев лопуха помогает при миомах и кистах яичников. Я же вылечила кисту на почке.

Почти в каждом письме вопрос: как сделать сок из лопуха.

Очень просто. Если нет специальной приставки к мясорубке, то пропустить лопух через обычную мясорубку и отжать через марлю. Собирать лопух можно с мая по сентябрь, но только не вдоль дорог. В средней полосе России, на Урале, в Сибири в сентябре лопух теряет свои целебные качества. А они очень ценные. Сок листьев лопуха, к примеру, очищает кровь.

Принимать сок лучше све-

жеприготовленный, хранится он не более суток. У кого такой возможности нет, то заготавливать сок впрок нельзя. Лучше просто вымытые листья держите в холодильнике в полиэтиленовом пакете, но не более 3-4 дней.

По какой схеме пить. 1-й и 2-й день — по 1 чайной ложке 2 раза в день. 3-й и 4-й день – по 1 чайной ложке 3 раза в день. В последующие дни – по 1 столовой ложке 3 раза в день. Пить месяц, не пропуская ни одного дня. Потом месяц перерыв, и если киста не рассосалась или рассосалась не полностью, лечение повторить.

Многие спрашивают, о каком лопухе идет речь. О так называемом лопухе большом. Он так и значится в справочниках по лекарственным растениям –"лопух большой". В книгах приведен и его рисунок или фотография.

Адрес: Петровой Ларисе Николаевне, 453500, Башкортостан, Белорецк, ул. К. Маркса, д. 37, кв. 6.

ОБ ИСЦЕЛЕНИИ ОВСОМ И ЛОПУХОМ

Первая больница в моей жизни связана с первыми родами. Было сильное кровотечение. Вторые роды — заражение крови. Третий раз попала в больницу — занесли инфекционный гепатит А, была неразвивающаяся беременность.

В первом и втором случаях я пила вместо чая крапиву майскую (роды были весенние). В третьем — пила отвар овса. Только он меня на ноги и поставил. А то ведь дело дошло до того, что я до дома даже бутылку молока не могла донести — детям было 2 и 5 лет.

Готовила его так: 1 стакан овса (в шелухе, разумеется), хорошо промытого, на 1 л воды. Как закипит, убавить огонь и томить 2 часа на плите или в духовке. Вода упарится, после процеживания останется 1,5 стакана жидкости. Принимать 1/2 стакана за полчаса до еды 3 раза в день. Я пила долго. Этим же отваром лечила сына от бронхита.

И еще хочу поделиться одним рецептом: как вывели сыну кисту на ноге под коленом. Ему было тогда 3 года. Киста была с куриное яйцо. Хирург сказал, что операцию будут делать через год. Разумеется, нам не хотелось этого. И вот какой простой способ подсказали добрые люди: каждую ночь привязывали к колену лопух, а утром убирали. Вот и все лечение.

Л. ЛОПАТНИКОВА. Чистополь.

ПОЛЧАСА — И НИКАКИХ ТРЕЩИН

Хочу поделиться рецептом, как за 30 минут я избавилась от трещин на пятках.

Нужно взять 3-4 л молочной сыворотки, нагреть ее и попарить в ней ноги, потом потереть пемзой пятки, еще подержать в сыворотке, намазать касторовым маслом и лечь спать, а утром у вас пяточки будут гладкие, мягкие и чистые. Буду рада, если кому-то поможет.

Адрес: Осмининой Нине Викторовне, ул. Заречная, 37, п. Прогресс, Шадринский р-н, Курганская обл., 641850.

О «БАНКАХ НА ЖИВОТ» И О МНОГОМ ДРУГОМ

В одном из последних номеров «ЗОЖ» прочитала просьбу откликнуться того, кто знает, что такое «банки на живот».

Я такое лечение принимала, когда жила в Казахстане. Там лечила всех одна бабушка, католичка. Ходили к ней и молодые, и в возрасте. Женщины хотели иметь детей, лечили воспалительные процессы. Другие страдали от поднятия тяжестей. Я же пришла потому, что после гинекологической операции у меня образовался тромб (как сказал врач: «Издержки производства»). Воспалилась икра. Ее буквально «растаскивало» изнутри. Лежала в больнице: постельный режим, мазь Вишневского...

По чьему-то совету попала к той бабушке. Очень боялась идти — после операции мало времени прошло. Но она никого ни о чем не спрашивала, не интересовалась проблемами, не говорила о болезнях, а всем ставила кринку: протирала живот тройным одеколоном, смазывала вазелином, сворачивала из газеты кулек, поджигала его сверху и ставила острием в пупок. Кулек горел. А затем она ставила кринку, плотно прикрывая горящий кулек.

Первый и второй сеанс было больно, 30 минут нужно было лежать, подобрав в коленях ноги. (В общей сложности приняла 9 таких процедур).

После второго сеанса то, что я увидела в унитазе, поразило меня. Вышли слизь, грязь. А потом я почувствовала, что нога моя больше не воспаляется. Значит, очистился не только кишечник, но и кровь. Куда-то делся тромб.

Но где сегодня взять такую кринку с завернутыми краями, чтобы она хорошо прогрела, протянула, прочистила внутренности?

Хочу подтвердить один из рецептов, опубликованных в «ЗОЖ» в 1999 году, по поводу лечения щитовидной железы.

У внука 11-ти лет определили лимфаденит. В больнице вылечить не смогли. Но анализы были хорошие, и мальчика выписали.

Я стала давать ему серу горючую на кончике ложки, и все пришло в норму. Осенью 1998 года у него нашли диффузные изменения щитовидной железы. Я обратила внимание на рецепт с уриной. Почитала сама о болезни, поговорила с внуком и убедила в необходимости лечения. И мы стали лечиться. Нашла красную хлопчатобумажную тряпочку. Каждый вечер на ночь делала ему компресс с мочой, укрывала полиэтиленовой пленкой, а затем мягким теплым шарфом. Утром красную тряпочку заворачивала в пленку и выносила на балкон. Щитовидная железа постепенно нормализовалась.

А теперь у меня просьба: кто сможет выслать наложенным платежом дурман 150-300 г (стебли, корни, семена) для наружного применения — удаления волос на подбородке. Дурман помогает даже при гормональных нарушениях, я им уже пользовалась.

Адрес: Ефремовой Валентине Ивановне, пр. К. Маркса, 171-71, г. Магнитогорск, Челябинская обл., 455045.

ТАК КОГДА ЖЕ ВЫКАПЫВАТЬ САБЕЛЬНИК?

Пишу вам первый раз. Хочу поделиться испытанными на себе рецептами лечения полипов. Об этом заболевании печатается много материалов, даются различные советы, но мне помог один.

У меня были полипы в пищеводе и желудке. В октябре 1997 года меня прооперировали, все удалили, а через полгода полипы вновь начали расти там же. Я стала читать все оздоровительные газеты, и «ЗОЖ» в их числе. Перепробовала на себе упаренную урину по Малахову, чистотел... Из вестника узнала о рецепте «Прополис на спирту».

Нащипать (а не нарезать ножом) 60 г прополиса и растворить его в 250 г медицинского спирта. Взбалтывать бутылочку, пока не разойдутся кусочки прополиса. Настоять 7 дней. Принимать натощак за 1 час до еды: 1 чайную ложку на полстакана горячей (65 градусов) воды. Пить как

(Окончание на 14-й стр.)

(Окончание. Начало на 12-13-й стр.)

чай, не давая остывать и не обжигаясь. Принимать 2-3 недели. Во время лечения полностью исключить спиртное. Этот рецепт хорошо излечивает язву желудка, геморрой, 12-перстную кишку и гастродуоденит.

У моего мужа сильно болела голова после травмы. Врачи ничего не находили. Пришлось искать знахаря. Женщина лечила с Божьим словом. Она сказала, что у него ненормальное внутричерепное давление. И тут Господь послал нам в 5-м номере «ЗОЖ» статью О.Г. Дорониной из Алтайского края «Клевер против атеросклероза».

Это было в марте, а в мае зацвел красный клевер. Набрали, приготовили, как там написано. Муж пропил 1 л настойки, и, слава Богу, теперь у него нет этих жутких болей.

И последнее. О сабельнике я много слышала, а теперь собираю материал об этой волшебной траве. На вопрос о том, когда собирать корень, в газетах пишут по-разному. В одной — что собирать надо осенью в полнолуние, а в «ЗОЖ» № 11/12 за 1999 год написано, что в новолуние осенью. Пожалуйста, ответьте, кто знает точно.

Адрес: Серяковой Полине Ивановне, ул. Поселковая, 15-19, пос. Тесовский, Новгородская обл., 174020.

БОЯРЫШНИК ОТ «ЗАМОРОЧЕННОЙ ГОЛОВЫ»

Солнце, как «огромный кипящий шар», где, как в котле, происходят бурные всплески. Они создают магнитные возмущения, которые достигают земли, воздействуют на ее магнитное поле, а в результате действуют на биополе человека, от чего нарушается работа мозга. Как говорят, происходит «заморочение» головы. Особенно это чувствуют пожилые люди.

Подобные последствия магнитных бурь я стал ощущать два года назад. В неблагоприятный день идешь по дороге, и на тебя вдруг найдет такое, что не соображаешь, где находишься. Человек иногда теряет координацию движений и может упасть.

Я долго искал лекарство от последствий магнитных бурь. Пробовал пить напары разных лекарственных трав — не помогало. И только в ноябре прошлого года попробовал в этих целях плоды боярышника. Уже после морозов нарвал плодов, мелких, кроваво-красных, заварил из расчета 1 ст. ложка на стакан кипятка, тепло укрыл и настоял около часа. Попил утром и в обед по полстакана перед едой, и только после этого на меня перестала действовать в этот день магнитная буря.

Теперь я всегда в неблагоприятный день завариваю плоды или цветки боярышника, и мне не страшны никакие бури. Напар боярышника пью и на следующий день.

А теперь совет другу-пенсионеру:

Поставь старости заслон

Наше время летит очень
быстро,
Успевай лишь считать
года,
Подошла уж и смерть
к нам на выстрел
И зудит: «Умирать вам
пора!»

Ты не слушай ее и
крепись,
Поставь старости
встречный заслон,
Тотчас бегом с ходьбою
займись,
Пробеги раз-другой
марафон.

Адрес: Ловчакову Александру Васильевичу, ул. Советская, 47, кв. 22, пос. Прохоровка, Белгородская обл., 309000.

Семью постигло большое горе. В 19 лет заболел сын. Диагноз: непрерывно текущая шизофрения в злокачественной форме. Восемь месяцев лечения по больницам результатов не дали. Как спасти, чем облегчить его страдания, не знаю. Буду благодарна за любой совет.

Адрес: Симаковой Т. Ф., ул. Бигаш, 123-389, г. Альметьевск, Татарстан, 423400.

* * *

Очень прошу откликнуться тех, кто вылечился от болезни Паркинсона каким-либо народным методом.

Адрес: Богдановой Л. А., ул. Маяковского, 6-30, г. Альметьевск, Татарстан, 423400.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто смог бы мне помочь. Уже 12 лет, как я не чувствую запах. В 1987 году после сильного гриппа потеряла обоняние. Врачи, профессора, знахари, бабки — к кому только не обращалась, все безрезультатно. Кроме этой беды через 5 лет в носу начали расти полипы. Три раза удаляла, но они вновь вырастают. Задыхаюсь. Очень прошу посоветовать, как избавиться от полипов и вернуть обоняние народными средствами.

Адрес: Исаевой Раисе Куатовне, ул. Г. Тутаринова, 25-3, с. Красный Яр, Красноярский р-н, Астраханская обл., 416150.

* * *

У меня хронический бронхит. Последнее время замучила отрыжка. Прошу откликнуться тех, кто знает, как лечить эти заболевания народными методами.

Адрес: Родину Юрию Михайловичу, ул. Белинского, 22, п. Беково, Пензенская обл., 442940.

* * *

В конце октября 1999 г. у дочери 9-ти лет высыпали красные пятна по телу (не чешутся). Врачи сказали: чешуйчатый псориаз. Я противница таблеток и мазей. Умоляю откликнуться тех, кто вылечил псориаз народными средствами. Он у нее не застарелый.

Адрес: Филипповой М. С., ул. Лакина, 189-66, г. Владимир, 600028.

* * *

Очень прошу откликнуться тех, кто знает, как лечить мое заболевание. Мне 55 лет. Вот уже 15 лет страдаю краурозом

вульвы. В настоящее время он уже перешел в лейкоплакию. Стою на учете в онкологии, там отправляют наблюдаться к своему гинекологу, он же отвечает, что ничем помочь не может. Перепробовала все мази, в т. ч. и гормональные. Очень страдаю, почти не сплю. Буду очень благодарна всем, кто откликнется. Почтовые расходы возмещу.

Адрес: Палкиной Р. Я., ул. Энгельса, 4-3, г. Тамбов, 392002.

* * *

У моего 3-летнего сына выпадение прямой кишки 2-й степени. Может, кто-то подскажет, как ее укрепить. Мы мучаемся, в туалет только стоя ходим, сидя нельзя. Это длится уже три с половиной года. Помогите, пожалуйста.

Адрес: Ледневой Галине Николаевне, ул. Советская, 19 «б», с. Солоши, Валуйский р-н, Белгородская обл., 309711.

* * *

Мне 53 года. У меня киста почек. Может, кто-нибудь знает рецепт?

Адрес: Ходкевич Зинаиде Васильевне, ул. Карбышева, 12-34, г. Петропавловск-Камчатский, 683902.

* * *

Прошу откликнуться читателей, которые знают, как избавиться от пупочной грыжи. Она меня очень беспокоит, ходить тяжело. Мне 63 года, операцию делать боюсь, да и не выживу — больное сердце. Если кто-то может прислать мне рекомендации и способы лечения, буду очень благодарна.

Адрес: Роматовой Розе Николаевне, ул. Блюхера, 25-27, г. Оха-на-Сахалине, 694460.

* * *

Мне 16 лет. У меня жирная себорея, выпадают волосы. Перепробовала много средств, ничего не помогает. Может, кто-нибудь вылечился? Пришлите мне, пожалуйста, рецепты. Буду

ОТЗОВИТЕСЬ!

очень благодарна.

Адрес: Кухаренко Екатерине, ул. Кирова, 98, г. Черногорск-1, Респ. Хакассия, 662620.

* * *

Мне 19. Уменя страшная болезнь — эпилепсия. Началась в 1996 году. Сначала приступы были 1 раз в 3-4 месяца, в последнее время они повторяются почти каждую неделю. Если кто-то знает лечение, напишите, пожалуйста. буду благодарна.

Адрес: Яременко Валентине, ул. М. Джалиля, 33-18, г. Бугульма, Татарстан, 423200.

* * *

Мне всего 27 лет. Поставили диагноз «миома матки». Врачи не предлагают никакого лечения, а только наблюдают, как быстро она будет расти. Кто знает, как лечить миому народными средствами, отзовитесь, пожалуйста!

Адрес: Баталовой Ирине, ул. Коммунистическая, 36-4, г. Северск, Томская обл., 636070.

* * *

В 1998 году у меня обнаружили туберкулез шейных лимфоузлов. А в этом году очаг туберкулеза обнаружили на правом легком. Может, кто знает народное средство от этой коварной болезни. У меня дочь и внучка, в одной квартире живем — беспокоюсь за их здоровье. Может, кто какие народные рецепты знает, очень прошу, помогите мне. Заранее всем спасибо.

Адрес: Рахматуллиной Залифе Махмутовне, ул. Ленина, 5-41, п. Межозерный, Верхне-Уральский р-н, Челябинская обл., 457637.

* * *

Добрые люди, помогите! Полгода назад я заболел плевритом. За это время у меня 5 раз выкачивали по 2-3 кг жидкости из легких. Лечение в больнице результата не дало. Возможно, кто-то знает народное лечение.

Адрес: Чубарову Владимиру Ивановичу, ул. Пролетарская, 4-1, пос. Приморск, Балахчинский р-н, Красноярский край, 662372.

* * *

Я бы хотела узнать о народных методах лечения склеродермии. Больна дочь 6-ти лет.

Адрес: Лактионовой Татьяне Васильевне, ул. Садовая, 9, п. Красное, Первомайский р-н, Харьковская обл., 313460.

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Заявок на сабельник с декабря прошлого года не принимаю — кончился. Даст Бог здоровья, с весны заготовлю и всем, кто обратился до декабря 1999 года, вышлю. Обменяю: луб бархата амурского, лук индийский, серпуху венценосную, атрактилодес (серпуха белая) на плоды софоры японской и вереск.

Адрес: Новицкой Марии Андреевне, ул. Первомайская, 41, г. Лесозаводск-6, Приморский край, 692060.

* * *

Вышлю заказным письмом семена травы «синеголовник плосколистный». Трава применяется при лечении астмы, эпилепсии, бессоннице, испуге... В заказ входит: семена, веточка засушенная, описание о травке, конверт, почтовые расходы. Читайте об этой траве в «ЗОЖ» № 9, 1998 г., стр. 12 «Колючки от астмы»; № 14, 1998 г., стр. 15 «Чертополох». От вас — почтовый перевод на 15 руб. с четко написанным о/а. Выполню все заказы.

Адрес: Шмелевой Л. Ф., п. Новотарманский, д. 2, кв. 10, Тюменская обл., 626009.

* * *

Вышлю наложенным платежом экологически чистые лекарственные травы: морозник, софора, омела, марена, мята, солодка, девясил, барбарис.

Адрес: Архипкину Владимиру Семеновичу, пер. Рабочий, 3, г. Ессентуки, Ставропольский край, 357600.

* * *

Вышлю за мизерную плату сабельник, болиголов, золотой корень, очанку и другие травы.

Отвечаю на вопрос читательницы: что за трава «вилы-грабли»? Это аистник из семейства гераневых. Его настоем полощут зубы, когда они болят. А почечуйный лягушатник — это водяной перец или горец перечный.

Адрес: Валову В. М., 3-й мкр-н, 34-46, г. Златоуст, Челябинская обл., 456228.

КЛУБ ЗНАКОМСТВ

Познакомлюсь с вегетарианцами-сыроедами из Приютово, г. Белебея, Мордовии, а также с зожевцами-спортсменами из этих мест. О себе: Лошадь, Козерог, 45 лет, в/о.

Адрес: Золиной Любови Георгиевне, ул. 50 лет ВЛКСМ, 17-8, ст. Приютово, Башкортостан, 452000.

* * *

Я пенсионерка, 63 года, рост 165, средней полноты, материально независима. Приглашаю к знакомству доброго, порядочного мужчину 60-65 лет, ростом не ниже меня, непьющего, умного, интересного человека с чувством юмора, желательно пчеловода, с автомашиной.

Адрес: Сафоновой Любови Петровне, д/в, Главпочтамт, г. Тула, 300000.

* * *

Поклонница ЗОЖ, в/о, 37/174, сыну 8 лет, ждет писем от надежного, серьезного мужчины. Если вы инвалид, это не будет помехой. Люблю природу, искусство, работаю в саду и огороде. Отвечу на подробное письмо с конвертом с о/а.

Адрес: Костенко Светлане, д/в, п. Яковлево, Белгородская обл., 309126.

* * *

Желаю найти постоянную в делах и словах женщину 44-54 лет, способную на взаимопонимание, терпеливую. Мне 47 лет, рост 186, алкоголь не употребляю, не курю, инвалид труда III гр., общее заболевание, образование средне-техническое. Отвечу только на серьезное и обстоятельное письмо. Жильем не обеспечен, веду ЗОЖ. Мои увлечения: велосипед, природа, сбор ягод и грибов. Согласен на переезд, желательно в сельскую местность. Разделю трудности, работу по содержанию подсобного хозяйства.

Адрес: Корзникову Евгению, ул. Ленина, 49-7, г. Миасс, Челябинская обл., 456323.

* * *

Москвичка, 40/162/62, образование высшее, без в/п, с чувством юмора, любящая природу, хочет познакомиться с мужчиной, желательно москвичом, ее возраста и интеллектуального уровня для серьезных отношений.

Адрес: 129515, г. Москва, ак. Королева, д. 9-3-32, для Елены Константиновны.

* * *

Хотелось бы познакомиться с мужчиной 45 — 58 лет, простым, трудолюбивым, добрым, а главное, чтобы детей любил. Живу с девчатами.

Адрес: Дегтяревой Л. В., ул. Кирова, 55, с. Кулунда, Алтайский край, 658900.

* * *

Я инвалид детства 2-й группы, диагноз «ДЦП» в легкой форме. Мне 28 лет, рост 175, без в/п, увлекаюсь спортом, передвигаюсь свободно, самостоятельно. Люблю музыку, работу на даче. Хотел бы познакомиться с женщиной 22 — 30 лет, без детей, состояние здоровья которой позволяет создать семью. Подробности при переписке.

Адрес: Юрию, 16-й мкр-н, ул. Мира, д. 7, кв. 116, г. Волжский, Волгоградская обл., 404125.

* * *

Вдова, 48 лет, выгляжу молодо, общительная, живу независимо от сына. Вдруг есть где-то такой же одинокий человек? Мой тел.: 8 (255) 5-13-81.

Адрес: Светличной Любови Ивановне, ул. Шиферная, 28-34, п. Яшкино, Кемеровская обл., 652030.

* * *

Осталась одна, без мужа, без работы. Надеюсь встретить мужчину-друга, чтобы уважал и ценил. Возраст мужчины 52 — 55 лет. Я медик, сама стараюсь проявлять к людям участие, внимание, дарить тепло. Мне 46 лет, рост 154, худенькая, но выносливая. Есть внуки. Живу в селе. Согласна на переезд в любую сельскую местность. Отвечу всем (вложите чистый конверт с о/а).

Адрес: Кравцовой Н. М., ул. Лесхозная, 27/2, с. Турочак, респ. Алтай, 659540.

* * *

Я бывший юрист, мне 56 лет, сейчас одна, без работы и без друга. Прошу откликнуться здорового духом, спокойного, бескорыстного, любящего природу и тишину, желающего создать семью мужчину.

Адрес: Суздолевой Р. Г., ул. Рельсовая, 8-75, г. Новосибирск, 630105.

ЕЩЕ РАЗ О МОЛОКЕ

У нас на страницах вестника давно идет что-то вроде дискуссии по поводу пользы употребления молока и молочных продуктов. Вроде бы многие ученые мира, врачи, диетологи, биологи советуют сократить прием молока до минимума, а еще лучше – вообще исключить его из рациона. Разумеется, среди тех же ученых есть и противники подобного мнения. И уж, конечно же, масса противников среди простых смертных, которые это самое молоко употребляют в достаточно больших количествах.

Россияне тут не исключение, а скорее, напротив, правило. Молоко у нас – один из самых дешевых и доступных продуктов. И естественно, что едва ли не каждая почта приносит письма в его защиту.

Какова в данном случае наша позиция? Молоко – массово употребляемый продукт не только в России. В изобилии он продается и за рубежом. То есть люди пьют и, мягко говоря, чихают на мнение ученых. Но задумываться все же следует. Тем более, если вам досаждают разного рода болезни. Еще хуже – болезни хронические. Понятно — россияне загнаны в угол: хлеб, молоко, картошка, капуста, кое-какие крупы, кое-какие овощи. Но не следует забывать, что россияне отнюдь и не первые долгожители на земле. В списке таковых мы стоим далеко от начала второй полсотни. Поэтому «мотать на ус» то, что говорят ученые, было бы отнюдь не вредно. Тем более, что в предлагаемом нами сегодня материале на основе зарубежных источников довольно просто объясняется, что к чему. То есть, что сегодняшнее молоко вовсе не похоже на то, которое мы считали настоящим молоком.

Вы можете позволить себе пару ломтиков хлеба за завтраком и запить их стаканом молока? Считайте себя счастливчиком, если у вас после не возникает особых проблем со здоровьем. В наши дни многие специалисты связывают широкое распространение целого ряда недугов — от синдрома раздраженного кишечника до экземы и повышенной утомляемости — именно с вышеуказанной группой продуктов.

Многие ученые-диетологи связывают непереносимость пшеницы с тем, что она сравнительно недавно вошла в пищевой рацион наших предков: ведь человечество начало культивировать зерновые 10.000 лет назад, и есть подозрение, что наш организм до сих пор не приспособился к ним. Более того, ряд представителей альтернативной медицины уточняет и развивает этот тезис: мол, пшеница не только сравнительно недавно вошла в рацион человека; те сорта, которые культивируются сейчас, значительно отличаются от форм тысячелетней давности. Кроме того, мы потребляем значительно больше коровьего молока, чем наши предки, которые разводили коз и овец. Наконец, то молоко, которое мы пьем сегодня, не слишком похоже даже на самого себя всего лишь столетие назад: его белки изменены тепловой обработкой, применяемой в процессе пастеризации.

С точки зрения эволюции, наш организм буквально попадает под обстрел продуктами, к которым у него не было времени приспособиться. Это приводит к истощению системы энзимов, служащих для расщепления пшеницы и молочных продуктов. Именно сочетание обоих факторов — сравнительно недавнего потребления в пищу молока и пшеницы, точнее, избыточное их количество — и является корнем многих бед, по мнению не только большинства специалистов по альтернативной медицине, но и многих традиционных врачей. Говорится о том, что сегодня медикам частенько удается добиться значительного улучшения состояния у пациентов с синдромом раздраженного кишечника, сопровождаемого симптомами вздутия, газов, диареи, повышенной утомляемости и болей в животе, всего лишь исключив молоко из их рациона.

Хотя во многих случаях непереносимость вызывает лактоза — форма сахара, находящаяся в молоке. Дело в том, что ряд людей не в состоянии усваивать молочный жир. При этом молочные продукты пониженной жирности и обезжиренное молоко не приносят вреда их организму, зато жирное молоко, сыр и масло лучше исключить из рациона.

Такие симптомы, как мигрень, хронический насморк, крапивница, боль в суставах, экзема и астма, значительно уменьшались при исключении из рациона молочных продуктов. Что касается проблем с пищеварительной системой, они обычно идут на убыль при отказе от пшеницы.

Механизмы, участвующие в образовании пищевой непереносимости, определить довольно трудно. Определенную роль играет слабость пищеварительной системы. Если оболочка кишечника находится в плохом состоянии, то в результате происходит «утечка». То есть не полностью переваренные частицы молочных продуктов и пшеничного зерна попадают в кровоток, разносятся по всему организму и вызывают различные недомогания. Специалисты связывают плохое состояние слизистой кишечника с нарушением нормального бактериального баланса, которое происходит в результате искусственного вскармливания, приема антибиотиков и потребления продуктов глубокой переработки. Все эти факторы приводят к размножению патогенной дрожжевой и грибковой флоры в кишечнике.

Эти особенности полностью вызваны современным образом жизни. Ведь сто лет назад младенцев вскармливали грудью, антибиотиков не существовало, рацион был беднее сахаром и богаче органическими продуктами. Отнюдь не случайно сегодня удается помочь немалому числу пациентов с хроническими заболеваниями, включая экзему и астму, всего лишь убрав из их меню пшеницу и молочные продукты.

Однако существует и противоположное мнение. Многие врачи и диетологи справедливо утверждают, что исключение из рациона этих важных групп продуктов вызовет дефицит кальция, витамина В и железа. Этот недостаток необходимо скомпенсировать с помощью правильно подобранного рациона и витаминных и минеральных добавок. В противном случае подобный эксперимент может привести к остеопорозу, анемии и заболеваниям нервной системы.

Елена ГЕОРГИЕВА.

КНИГИ — ПОЧТОЙ

129323 Москва, а/я 1

*Около **400 наименований** книг по физическому и духовному самосовершенствованию, оздоровлению, самопознанию, биоэнергетике, йоге, цигуну, магии, психотренингу, различным видам и стилям боевых единоборств, искусству выживания, культуризму.*

Каталоги (списки) имеющихся книг высылаем бесплатно в обмен на этот текст.

*Вложите надписанный **конверт** и укажите (подчеркните) интересующую Вас **тему**.*

ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ РОСКОШЬ ВЫБОРА!

Номер отпечатан офсетным способом в ИПК «Московская правда»: 123845, Москва, ул. 1905 года, д. 7.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

При перепечатке ссылка на вестник «Здоровый образ жизни» обязательна.

Р — печатается на правах рекламы.

Наш адрес:
101000, Москва, Армянский пер., 13.
Для писем: 101000, Москва. Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» и «БВ».
Тираж 710000 экз. Заказ № 0440.
Подписано в печать 28.01.2000.

«Здоровый образ жизни — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».
Цена свободная.
Объем 2 п. л.
Рег. № 01189
Телефоны редакции: 216-83-97, 924-56-32.
Редактор А. М. КОРШУНОВ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ВЕСТНИК «ЗОЖ» И «БВ»

№4 (184) ФЕВРАЛЬ 2001

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Будьте все счастливы!

Не стану «растекаться мыслью по древу», тем более что мыслей много, а места в сегодняшнем номере мало. Вот «по одежке», как говорится, и «протягивай ножки». А вообще-то лучшим образом эти мои мысли прочитала Любовь Ивановна Незнамова из села Падун Заводоуковского района Тюменской области.

«Знаете, что я думаю, — пишет она, — наш с вами «ЗОЖ» — это не только здоровый образ жизни, но еще и заряд оптимизма и жизнелюбия. Причем в каждом номере есть маленькое открытие.

И спасибо, что вы принимаете нас такими, какие мы есть: брюзжащие, ворчливые («ответили не на все мои вопросы»), сердитые («не заметили мое письмо»), нетерпеливые («хочу все сразу и сейчас») и просто желающие «повампирить»: есть среди нас, подписчиков,такая категория обожающих выдать всю свою родословную с полным набором «болестей» и жизненных перипетий. Если слушателей рядом нет, то письмо в редакции уж точно прочтут. И «жилетка» удобная — бездонная и безразмерная — тираж-то за миллион перевалил. Это сколько же слушателей сразу, ого-го!

Но, с другой стороны, если бы мы все были правильными, гладенькими, ровненькими, как подстриженный газон, — вот бы тоска была зеленая. А так, что ни письмо в «ЗОЖ», то готовый сценарий для сериала или сюжет для романа.

Кстати, совершенно неважно, напечатаете вы мое письмо или нет. Радует уже мысль о том, что кто-то из сотрудников газеты прочтет его и ощутит ту волну любви и благодарности, которые я вам посылаю.

Ну как, захотелось вам улыбнуться? Вам стало чуточку теплее? Это и было моей целью, тем и счастлива».

Что тут сказать? Да, мне лично и захотелось улыбнуться, и стало теплее. И я полагаю, что и Любовь Ивановна, и все наши читатели ощущают волну любви и благодарности, которые мы посылаем в ответ. Что же касается брюзжащих, сердитых, нетерпеливых и даже вампирствующих, то продолжайте в том же духе. Мы с великим удовольствием выслушиваем вас всех.

Анатолий КОРШУНОВ.

• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» — Вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ». Индекс 41777 — в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни».

УСМИРЕНИЕ ТЕЛА ВО ИМЯ ДУХА

Отшумела-отгуляла широкая, веселая Масленица с круглыми, как солнце, блинами. На смену ей грядет Великий пост. В чем сокровенный смысл этого периода для православного христианина? Каких правил необходимо придерживаться во время поста? Почему так важно их соблюдение для каждого верующего? На эти вопросы корреспондент «ЗОЖ» Елена Печерская попросила ответить протоиерея, настоятеля храма Святых Бессребреников Космы и Дамиана — отца Александра БОРИСОВА.

«ЗОЖ»: Как давно введен пост христианской церковью?

О.АЛЕКСАНДР БОРИСОВ: Пищевые ограничения уходят своими корнями в глубокую древность и приняты во многих религиях, в том числе в иудаизме, исламе, буддизме. В христианской традиции пост первоначально закрепился в связи с традицией крестить новых членов общины перед светлым праздником Пасхи. Все остальные постились вместе с ними и за них. Этот обычай был принят уже в VII-XIX вв. Затем церковь взяла за образец 40-дневный пост Господа нашего Иисуса Христа. Был установлен период в 42 дня, за которыми следует Страстная неделя. Все это время верующие добровольно ограничивают себя в пище.

«ЗОЖ»: Какие продукты находятся под запретом во время Великого поста?

О.АЛЕКСАНДР БОРИСОВ: Запрещено вкушать так называемую скоромную пищу, к которой относятся мясо, молоко, мясные и молочные продукты, животные жиры, яйца, а также изделия, в которые они входят. Разрешены зерновые, бобовые, овощи, фрукты, ягоды, грибы, орехи, пряности, мед, растительное масло, рыба. Однако на потребление двух последних категорий продуктов также налагаются определенные ограничения.

«ЗОЖ»: Когда пост особенно строг и в какие моменты возможны некоторые послабления?

О.АЛЕКСАНДР БОРИСОВ: Первые три дня Великого поста приближаются к голоданию на воде. Разрешается вкушать лишь немного хлеба. Достаточно строгими следует считать первую, четвертую, или Крестопоклонную, а также последнюю неделю поста. Вкушение рыбы позволяется в праздники Благовещенья и Входа Господня в Иерусалим. В Лазареву субботу (накануне Входа Господня в Иерусалим) на столе верующих допускается икра.

«ЗОЖ»: Невольно возникает вопрос: почему нельзя потреблять молоко, а рыбу можно?

О.АЛЕКСАНДР БОРИСОВ: Традиционно стоимость рыбы была дешевле. Сбереженные таким образом средства полагалось использовать на пожертвования, поэтому пост имел и благотворительное значение.

«ЗОЖ»: Что подразумевается под термином «сухоядение»? Означает ли он, что нужно воздерживаться от воды?

О.АЛЕКСАНДР БОРИСОВ: Это слово вводит в заблуждение многих, кто недостаточно знаком с церковной жизнью. Сухоядение подразумевает отказ не от жидкостей, а от масла, в том числе и растительного.

«ЗОЖ»: Допустим ли прием алкоголя во время поста?

О.АЛЕКСАНДР БОРИСОВ: Спиртное строго ограничено, однако виноградное вино церковь использует во время причастия как символ крови Христовой. Если верующий в период поста попадает на поминки, можно выпить, как положено по обычаю, рюмку горького, иными словами, водки, чтобы не оскорблять ни память усопшего, ни чувства его близких, хотя, строго говоря, тем самым правила и каноны нарушаются. В целом же предаваться пьянству во время поста — тяжкий грех.

«ЗОЖ»: Часто спрашивают, нужно ли придерживаться ограничений в пище детям?

О.АЛЕКСАНДР БОРИСОВ: Переход на постную, или, выражаясь на мирской манер, вегетарианскую пищу никакой опасности для детского организма не несет. Если родители хотят воспитать истинно верующего христианина, несомненно, лучше приучать его к посту с малолетства. Однако не следует переусердствовать и заставлять ребенка выполнять все строгости наравне со взрослыми. Это особенно касается первых трех дней поста: почти полный голод может оказаться для детей излишне суровым испытанием. Тем не менее вполне посильно исключить из их рациона мясо, молоко, яйца.

«ЗОЖ»: А как быть тем верующим, у которых имеются проблемы со здоровьем?

О.АЛЕКСАНДР БОРИСОВ: В этом случае церковь не настаивает на строгом выполнении всех канонов и предписаний, допускает известные послабления. Пост должен быть посилен для верующего и непагубен для его организма. Если врач настаивает на необходимости белковых блюд, вкушайте их и не мучайте себя мыслями о грехе.

«ЗОЖ»: Почему периоду Великого поста придается такое важное значение?

О.АЛЕКСАНДР БОРИСОВ: Потому что аскетизм, отказ от соблазнов, удовольствий и благ земных помогает человеку стать более открытым и чутким в духовном отношении. Постящийся выбирает путь добровольного самоограничения, послушания и дисциплины. Для поднятия на более высокую ступень духовного роста трудно представить себе лучшее средство, чем пост. Можно считать его обязательным трудом каждого христианина. Тот, кто избегает его, лишает себя очень важного в духовном отношении деяния. Сознательное самоограничение — путь к внутреннему совершенствованию, преобразованию себя. Можно сказать так: пост есть не что иное, как обуздание тела во имя духа.

«ЗОЖ»: До сих пор мы говорили об ограничениях в пище, но, насколько я понимаю, есть и другая сторона этого периода.

О.АЛЕКСАНДР БОРИСОВ: И она не менее, а возможно, даже более важна, чем запреты на определенные виды продуктов питания. Собственно говоря, оба аспекта Великого поста выступают в неразрывном единстве. Церковная жизнь верующего в этот период весьма насыщена. Желательно два-три раза исповедоваться и причаститься. Особенно подходит для этой цели день Тайной вечери (Великий четверг на Страстной неделе). Очень важно постом бывать на воскресных службах, присутствовать на чтении Великого покаянного канона Андрея Критского. Оно продолжается первые четыре дня поста в 17-18 часов. Текст канона имеется во всех храмах, его можно приобрести, чтобы душой и сердцем быть открытым к восприятию службы. Немаловажным событием периода Великого поста следует считать Мариино стояние (в этом году — 28 марта). Существует хороший православный обычай: перечитать в великопостные дни все четыре Евангелия. Он также требует от верующего духовной дисциплины и способствует погружению в атмосферу христианских таинств. Впоследствии празднование Пасхи, следующей непосредственно за Страстной неделей, становится несравненно более осмысленным и глубоким.

«ЗОЖ»: Итак, пост — прежде всего явление высокой духовной значимости, помогающее человеку глубже проникнуться верой и стать более просветленным душой.

О.АЛЕКСАНДР БОРИСОВ: В подтверждение истинности этого вывода приведу слова одного из отцов церкви, выдающегося византийского писателя-богослова Иоанна Златоуста: «Ошибается тот, кто считает, что пост лишь в воздержании от пищи. Истинный пост есть удаление от зла, обуздание языка, отложение гнева, укрощение похотей... Молитвы совершаются с особенным вниманием во время поста, потому что тогда душа бывает легче, ничем не отягощается и не подавляется гибельным бременем удовольствия. Ты постишься? Напитай голодных, напои жаждущих, посети больных, не забудь заключенных в темнице, пожалей измученных, утешь скорбящих и плачущих, будь милосерден, кроток, добр, тих, долготерпелив, сострадателен, незлопамятен, благоговеен, истинен, благочестив, чтобы Бог принял и пост твой, и в изобилии даровал плоды покаяния».

МАГНИТНОЕ ПОЛЕ ЧУДЕС

Вы, читатель, верите в чудеса? А я верю. Мне 86 лет, и за эти годы я, как говорится, прошел сквозь огонь и воду. Пережил голод и вшивость во время гражданской войны, потом строил первую очередь лучшего в мире московского метро, в годы Великой Отечественной войны смотрел смерти в глаза на фронте. Позже я трудился в Заполярье в геологоразведочной экспедиции, знаю, что такое морозы свыше шестидесяти градусов, пурга и метели, сбивающие человека с ног и срывающие кровли с домов...

Люди хотят верить в чудеса – недаром так популярна у нас телевизионная передача «Поле чудес». Я тоже хочу рассказать читателям «ЗОЖ» о чудесах... исцеления от болезней.

Много лет меня мучили отложения солей в коленных суставах. Плохо помогали таблетки аспирина, анальгина, пенталгина и ортофена, компрессы из лопуха и прочее. А сейчас, благодаря целительной силе магнита, я почувствовал, что произошло чудо. Этот же магнит помог мне избавиться и от аденомы предстательной железы, которая появилась у меня 15 лет назад, возможно, от сильного переохлаждения в морозы. Думаю, что росту опухоли способствовали пиво и другие спиртные напитки, от которых я в те годы не отказывался. Не понимая, в чем дело, почему ночью мне приходится вставать и бежать в туалет, я стеснялся обратиться к урологу и здорово запустил это заболевание. К врачу пошел только тогда, когда уже нельзя было без катетера опорожнить мочевой пузырь. Мне предложили сделать операцию. Я лег в больницу и там увидел послеоперационных больных: они были похожи на мертвецов; их на каталках привозили в палату и укладывали под капельницу. Глядя на них, я понял, насколько страшна эта операция. Я от нее отказался и выписался домой с катетером. По совету санаторного уролога стал лечиться народными средствами. Рецепт был такой: в первый день надо съесть полстакана грецких орехов, во второй – полстакана семечек подсолнуха, а в третий – средней величины луковицу. И все это надо повторять в течение трех месяцев. Когда я провел этот курс, аденома исчезла. Но я продолжал пить пиво и курить, и у меня снова возникла опухоль. Мне опять предложили лечь в больницу, и я во второй раз отказался от операции. Однажды я разговорился с мужчиной, и он рассказал мне, как избавился от аденомы. Ему помог югославский препарат трианол. Выйдя из больницы, я разыскал в одной из аптек этот редкий по тем временам препарат и не пожалел 500 рублей (4 моих пенсии), чтобы приобрести 6 упаковок (180 капсул на весь курс лечения). Через полтора месяца опухоль исчезла. Сейчас кроме трианола в продаже есть импортный препарат простакал, приготовленный из пыльцы цветков кактуса и карбоната цинка. Чтобы провести курс лечения, нужно, согласно инструкции, купить 5-6 упаковок по 650 рублей каждая, а по карману ли это больному пенсионеру? Вот и приходится ложиться под нож хирурга...

Научно-производственная фирма «Невтон» (Санкт-Петербург) поставляет в аптеки крошечный «биокорректор» с насадками для лечения остеохондроза, отложения солей в суставах, аденомы и простатита, импотенции и других заболеваний. Стоит биокорректор 300 рублей. Я купил его, но эффективность этого прибора невысока: у него, видимо, слабое магнитное поле... Тем не менее я продолжал искать способ излечения с помощью магнитных полей. И как-то раз знакомый врач посоветовал мне воспользоваться ферритовым магнитом (с диаметром до 5 см), который можно извлечь из динамика пришедшего в негодность радиоприемника или телевизора. Этим магнитным кольцом надо ежедневно утром и перед сном по 15-20 минут массировать круговыми движениями кожу над больным местом в течение полутора-трех месяцев. Все просто, без затрат и безвредно. Я последовал совету этого врача. Боли в суставах и в мочевом канале прекратились, хотя никаких медикаментозных средств я не использовал. Это и есть чудо, о котором я говорил в самом начале. Болезни отступили и больше меня не беспокоят. Для лечения простатита и аденомы следует утром и вечером закладывать в промежность ближе к заднему проходу кольцевой магнит на 15-20 минут в течение одного-полутора месяцев. После этого болезнь исчезнет.

Я пытался использовать для лечения магнитные пояса, браслеты и стельки, однако заметной пользы мне это не принесло.

Наше здоровье в значительной степени зависит от нас самих, надо только беречь себя и находить возможности для исцеления болезней. И, конечно же, надо вести здоровый образ жизни.

Что касается меня, то я давно уже бросил курить, пиво ненавижу, так как оно заметно причиняет большой вред, водку не употребляю.

Мне пошел 87-й год, но я до сих пор вожу свой «Запорожец»: медицинские и шоферские комиссии ежегодно признают меня годным к вождению автомобиля – у меня хорошие зрение и слух и не трясутся руки, как у тех, кто неравнодушен к спиртному.

На здоровье я не жалуюсь и буду готовиться к своему столетнему юбилею.

Адрес: Сапожникову Константину Ивановичу, 141107, Московская обл., г.Щелково-7, ул. Неделина, д. 13, кв.37.

ТЕПЕРЬ НА ПЯТЫЙ ЭТАЖ ВЗБИРАЮСЬ БЕЗ ОТДЫХА!

Я несколько раз переболела гриппом без температуры, болезнь перенесла на ногах. И вот результат – ревматизм. У меня болели колени, до бедер нельзя было дотронуться, икры сводило судорогой. Я не знала, куда деваться, особенно когда менялась погода. В течение пятнадцати лет я состояла на учете у ревматолога, все эти годы принимала бициллин, потом лежала в больнице. Когда же меня выписали, я подумала: на врача, мол, надейся, а сам не плошай. В «ЗОЖе» я прочитала статью про волшебную палочку и решила, что мне это подойдет. Только палочку я использую пластмассовую, легкую, длиной 60 см и диаметром 2 см. Я стала ею стучать по всем местам, особенно по суставам – сначала легонько, а потом все сильнее и сильнее. Больше всего доставалось моим подошвам, поскольку там находятся те самые «китайские» точки, о которых сейчас так много пишут. После этого моему сердцу стало легче – теперь я на пятый этаж взбираюсь за две минуты без отдыха, а раньше на каждой площадке отдыхала. Эту палочку я назвала чудесницей – так она мне помогла. У меня перестали болеть и колени, и бедра – когда я их отшлепаю, такое тепло разливается по ногам... Улучшилось кровообращение, перестали мучить аритмия, стенокардия и судороги...

С этой палочкой я занималась два месяца, потом сделала перерыв на неделю, чтобы посмотреть, вернутся ли мои болячки или нет. Не вернулись, но я все равно продолжаю заниматься с палочкой – для профилактики.

Еще я хотела сказать, что раньше у меня всегда ноги мерзли, даже летом. А сейчас горячие – вот какая у меня радость! Чтобы восполнить недостаток кальция, я добавила в свою еду творог. Делаю свой домашний, мягкий и вкусный, пью душистую фиалку – она выводит из суставов мочевую кислоту.

В прежние времена лекарств особо не было, ссадины, порезы и ушибы ле-

(Окончание на 4-й стр.)

(Окончание. Начало на 3-й стр.)

чили уриной, и помогало. Расскажу об одном случае. Поехали мы как-то с друзьями в лес, за орехами. Мой брат увидел высоко на дереве дупло; захотелось ему узнать, что там внутри, и он сунул туда руку. А в дупле сидела белка, и она прокусила брату палец — он даже закричал на весь лес от боли...

Этот палец брат лечил уриной, и все зажило.

Еще один случай. (О нем мне рассказывала моя мама.) Шла война, к нам в сарай попал снаряд и разорвался на мелкие осколки. А в сарае стояла корова, так осколки, несколько штук, попали в корову и запутались в ее шерсти. Мама вытаскивала их щипцами, и корова плакала, как человек, так ей было больно. Мы ее жалели, обнимали и сами плакали. А выходила ее наша мама детской уриной.

И еще один случай, но уже с другой коровой.

Наша Зорька паслась в стаде, в лесу. И вот однажды вечером она не пришла на дойку. Корова была большая, крупная кость, вымя до земли доставало, рога большие, закрученные, словом, красавица. Потом мы узнали, что на нее напал волк, и она с ним сражалась в лесу. Мы ее искали везде, а уже было темно, нигде ее нет. Рано утром, в четыре часа, братья на конях помчались в лес, прихватив с собой вилы. Искали, искали — не нашли. А вокруг всюду парным молоком пахнет... Братья говорят: «Ну что? Надо домой ехать, потом еще сюда наведаемся». А Зорька услышала их голоса и как замычит... Братья — к ней. И что же они увидели? Наша Зорька прижала рогами матерого волка к дереву и держала его так до утра — отпустила только тогда, когда братья закололи его вилами.

Хочу еще рассказать, как я избавилась от хруста в ногах. Хруст пропал, когда я стала употреблять в пищу скорлупу сырых яиц. Яйца должны быть домашние, их надо вымыть горячей водой, слить воду, высушить и снять пленку. Потом нужно взять чуть-чуть этой скорлупы, добавить к ней сырых овощей и фруктов и понемногу есть.

Всем зожевцам я желаю творческих успехов и здоровья.

Адрес: Кузнецовой Зинаиде Ильиничне, Белгородская обл., г.Шебекино, ул.Ленина, д.33-а, кв.42.

ПРИЧИНУ БОЛЕЗНЕЙ ИЩИТЕ В СЕБЕ

8 января ходила на почту за 23-м номером вестника. Встретила знакомую, которая тоже выписывает газету.

«Но почему-то, — говорит, — про гипертонию ничего не пишут».

Я ей возражаю: «Позвольте с вами не согласиться, так как в течение года про гипертонию в той или иной форме писали неоднократно».

Но знакомая моя не увидела, где написано.

Задаю ей вопрос: «Ладушка ты моя, а давление-то какое?» — «170/120, — отвечает. — Часто ночью вызываю «скорую помощь».

Спрашиваю дальше: «Наверное, любишь кофе, крепкий чай, может, ешь много жирного и мяса?» — «Да, — отвечает она, — без кофе не могу, люблю чайку попить, обожаю сладости и мясо...»

В конце разговора я ей сказала, что причина ее гипертонии — она сама, и если действительно хочет стать здоровой и не глотать таблетки, то придется серьезно отнестись к питанию, взять на вооружение кое-какие ограничения и хорошенько полюбить себя. На что получила ответ: «Живу один раз и, пока есть возможность, буду себя баловать».

Немного о себе. Родилась я до войны, за свою жизнь пришлось видеть многое: унижения, побои, нищету... В 1938-м отец привез семью нашу из деревни в пригород, где был свой дом. В 1942 году он ушел на войну, а через год умер от ран в госпитале. У мамы нас осталось четверо.

В поселке, где мы жили, были семьи, которые не голодали. Одна женщина подошла ко мне и спрашивает: «Хочешь есть?»

Я говорю: «Да» — «Пойдем, — сказала она, — я накормлю тебя. А завтра сходишь в следующий дом», — и показала, у кого можно просить еду.

Привела она меня в дом, накормила и еще дала хлеба и вареной картошки. От мамы вечером, конечно, мне влетело хорошенько...

В это время в Кировскую область в тыл стали приезжать семьи из Петрозаводска, да так и остались у нас жить. Эти приезжие были зажиточные. Почти все держали по нескольку коров. Старший мой брат летом их караулил, а я несколько лет нянчилась с чужими малыми детьми. Когда стала постарше, все присматривалась, как надо жить и вести хозяйство. (Свой дом нам пришлось продать, чтобы не умереть с голоду). В доме, где я жила в няньках, была бабуля. Смотрю: как только внучек начнет писать, она подставит стаканчик и выпьет; а как подоит корову, нальет молока полстакана, капнет несколько капель йода и тоже выпьет. Спрашиваю: «Бабуля, а это зачем?» А она отвечала: «Чтобы быть сильной и бегать бегом».

Я смеялась тогда. А ведь ни Семеновых, ни Малаховых, ни прочих натуропатов в ту пору еще не было.

Детство свое вспоминаю... Как только весной очищались от снега поля, бежали, бывало, полуодетые, босиком собирать гнилой картофель. А потом пойдут пестики — молодой хвощ — насобираем побегов, и такой из них вкусный суп. Начнет расти молодая крапива — она вся наша. А лебеда?! Напечет мама лепешек из картофеля с добавлением цветов лебеды — объеденье. Затем щавель, луговой лук. Да мало ли сколько разных трав употреблялось в пищу простым людом — поэтому и живем.

За свои 60 с «хвостиком» умирала трижды, но очень хотелось жить, и я твердила себе: «Уходить мне еще рано, еще не все сделала, что Господом отпущено», — и выкарабкивалась.

С детства ничего мясного не ела и не ем и ничего молочного, кроме катыка.

Травы всякие и по сей день: весной — начиная с листьев одуванчика, а осенью — заканчивая корнями лопуха. Чаи тоже пьем из разных трав. Лечиться стараюсь, не прибегая к помощи врачей.

Приведу пример: 7 лет назад у меня начались серьезные проблемы с левой рукой. К кому бы я ни обращалась: к невропатологу, к хирургу — всегда задавался один вопрос: «А вам не кажется, что рука у вас сохнет?»

Я и сама чувствовала, что плечо становится ниже и левая лопатка не отделяется от туловища, как бы врастает.

Походила я 2 месяца по врачам и поняла: надо самой выкарабкиваться — знакомо, не впервой. Стала усиленно делать разные массажи, натирать руку составом: на стакан тройного одеколона 10 таблеток анальгина... В 18-м номере «ЗОЖ» за 1998 год Алексей Рублев из Пышмы Свердловской области правильно пишет: не обращая внимания на боль, надо делать и гимнастику, и массажи. Я последовала его совету и победила.

Очень важно при этом пребывать в хорошем настроении. Как его создать? Мой рецепт прост и испытан, как говорится, на собственной шкуре: утром встать, почистить язык, пососать растительное масло минут 20-30, прополоскать рот, выпить стакан горячей воды и, посмотрев в зеркало, улыбнувшись, сказать себе: «Я здоровая, я счастливая, я молодая, я неуязвимая, я все могу», — а потом послать себе воздушный поцелуй, и вперед — заряд положительной энергии на весь день. Ну, а если вы, милые мои, очень устали, то не стесняйтесь погладить свои руки, ноги, свое тело. И почаще улыбайтесь, посылайте свет и любовь всем, научитесь любить и прощать обидевших вас людей. И будет все хорошо!

Адрес: Галине Алексеевне Кальсиной, 423823, Татарстан, г.Наб.Челны, Новый город, 17/07-132.

Я ДЕРЖУ БРОНХИАЛЬНУЮ АСТМУ В УЗДЕ

Мне 67 лет, я журналистка. Была старшим редактором Сыктывкарского телевидения, Коми республиканской газеты «Красное Знамя», тридцать лет проработала на Курском радио и телевидении. Мои статьи и передачи имели успех. Со всех районов Курской области ко мне обращались люди с просьбами защитить от обид и несправедливости.

Я рассказала все это только потому, что все эти годы была неизлечимо больна и успешно боролась со своей болезнью — астмой.

Хочу подробнее рассказать о своем длительном опыте борьбы. Надеюсь, это поможет кому-то быстрее вылечиться и жить насыщенной, полноценной жизнью.

За эти годы я много раз была, что называется, на волоске от смерти. Долго не могла понять, какова природа этого заболевания. У Герберта Шелтона нашла объяснение: если мать (или бабушка) во время беременности плохо питалась, то рождается ребенок, организм которого плохо приспособлен к переработке мяса, молока, яиц и других белковых продуктов, которые не ела мать, и, соответственно, не получал младенец.

А я родилась в голодный год. Врачи, как я понимаю сейчас, про астму мало что знали, рекомендовали усиленное питание, то есть те же самые белки. И, конечно, лекарства. Состояние резко ухудшалось, меня перевели на гормоны — 11 таблеток преднизолона в день. В ноябре 1974 года я уже весила 105 килограммов (при росте 1 метр 55 сантиметров). Довели с 46-го размера до 64-го.

В тот месяц направили меня на повышение квалификации в Москву, где я почти сразу заболела: походила на занятия с недельку и слегла в гостинице.

Врач из поликлиники осмотрела меня и ответила на мой прямой вопрос честно: «Проживете, возможно, дня два...». Вероятно, так и случилось бы, если бы в соседнем номере гостиницы не жила журналистка из Горького Вера Симакова, которая и спасла меня — отвезла к врачу, который работал в Институте питания АН СССР и лечил голоданием (помню, его звали Владимир Иванович). Он осмотрел, послушал меня. Заметил, что выпила я, видимо, «лошадиную дозу» теофедрина: по всему телу у меня были кровоизлияния — это набухали и лопались кровеносные сосуды. Назначил лечение голоданием: в течение 8 дней восстановительных — почти голодание.

Уже на третий день поняла, что буду жить! Через 8 дней я даже плакала от счастья, разрывая на маленькие кусочки свое прощальное письмо к любимому мужу и двум маленьким сыновьям. Я буду жить!

Выпила я за эти 16 дней 5 бутылок коньяка и похудела на 35 килограммов.

Домой вернулась 28 декабря 1974 года — 46-го размера. Глаза сияли, я шла и улыбалась всем прохожим, небу, солнцу, всей природе. Соседи меня не узнали!

С тех пор больше я вес не набирала. 25 лет не пила лекарств — до сих пор. Вот только недавно пришлось вернуться к традиционной медицине: дома был, как выяснилось, аллерген — наша с мужем любимая сиамская киска. Пришлось отдать ее в хорошие руки — знакомым, и я надеюсь выздороветь.

На протяжении этих двадцати пяти лет я не пила даже настои трав. Конечно, болезнь время от времени возвращалась, тогда я спасалась голоданием.

Голодание имеет такой недостаток, что вместе со слизью из организма уходят полезные, жизненно необходимые вещества и микроэлементы, которые потом надо восстановить хорошим питанием. Лучше всего переходить на овощную диету. У меня есть садовый участок, где я выращиваю все овощи.

Сейчас я вообще исключаю из своего рациона многие слизеобразующие продукты и не рассматриваю их как пищу.

Что же остается? Все овощи, фрукты (за исключением винограда, мандаринов, гранатов и некоторых других заморских плодов). Мясо — говядина, баранина, куры домашние; рыба, кальмары, подсолнечное и сливочное масло, сыр, кефир, сметана, хлеб (только черный). Из круп — гречка. Пью чай, кофе, но сахар, варенье и мед ограничиваю.

Заканчивая разговор о питании, скажу, что лучше все белки (и не только их) есть отдельно от другой еды. Тогда через 20-40 минут по самочувствию можно определить, на пользу этот продукт или нет. Если стало закладывать бронхи — значит, это аллерген.

Советую всем больным астмой купить книгу «Йога для начинающих» и начать заниматься по ней. У меня два комплекса лечебной гимнастики йогов — Бомбейского и Делийского институтов йоготерапии. Учителя йоги — гуру — говорят: «Было потрачено 10 тысяч лет, пока путем отбора были созданы вот эти комплексы гимнастики, которые через 10-15 дней ежедневных занятий приостанавливают, а через три месяца излечивают такие болезни, как астма, гипертония, все сердечно-сосудистые, нервные, заболевания печени, гастрит, язву, болезни крови и ряд других.

Когда я после перерыва начинаю делать утром зарядку, уже в тот вечер чувствую, что энергия не потрачена за день, ко сну не клонит, голова ясная и вообще — хорошее настроение. Но часто начинать зарядку приходится, когда уже заболела и бронхи забиты слизью.

Встаю утром. Сухой кашель. Руки-ноги ватные. Иду под душ (это надо делать всегда). Переключаю 5 раз прохладную и горячую воду.

Йога предостерегает: пить медикаменты перед зарядкой категорически запрещено. Во время физических упражнений организм сам вырабатывает лекарство, и введение химического средства может принести непоправимый вред.

Конечно, к кофе, коньяку, шоколаду (тоже помогает) лучше не привыкать, но все же это не химия. Кстати, кофе покупаю только в зернах, чтобы без кардамона.

И напоследок хочу сказать о лекарствах. Снимают приступ астмы все те же, что и 40 лет назад, — эуфиллин, теофедрин. Конечно, таблетки имеют побочное действие — расстройство желудка, учащенное сердцебиение, понижение или повышение давления. Но они нужны.

Вдохнула аэрозоль «дитек» — вроде бы бронхи успокоились. А часа через три-четыре — боль в легких. Выясняется, что за это время количество мокроты в бронхах увеличилось. Что, снова вдыхать «дитек»? Лекарство помогло, но не вылечило. Поэтому лучше начать заниматься йогой, пока состояние здоровья в норме, гулять хотя бы по 2 часа в день, правильно питаться, ходить еженедельно в сухую парную и радоваться жизни. В заключение хочу привести мудрость йогов:

«Никогда не жалуйся, даже на усталость. Никогда не показывай, что тебе плохо. Терпи, если хочешь быть сильным, учись терпеть и молчать. Никто не должен знать, какие у тебя болезни и слабости. Нельзя позволить себе раскисать, даже перед теми, кого считаешь друзьями. Жалуясь, ты теряешь энергию и отдаешь ее тому, кому жалуешься».

С уважением

Зоя Николаевна Бриндукова.

г.Курск.

ПОД ДАВЛЕНИЕМ СОБСТВЕННОЙ КРОВИ, ИЛИ ПРАВДА ОБ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ

Повышенное кровяное давление, или, так сказать, по-научному артериальная гипертензия... Да у кого же ее нет-то среди наших читателей?! А чем мы ее, любезную, загоняем в угол? Да препаратами, конечно. Разными там бета-адреноблокаторами, диуретиками, антагонистами ионов калия, ингибиторами АПФ. В современном «Справочнике врача общей практики» так и говорится: «Важнейшим принципом гипотензивного лекарственного лечения является постоянный прием минимальных эффективных доз препарата...» Постоянный, понимаете? То есть практически пожизненный!

Тем больше удивляет появление в американской прессе — а преклонение американских врачей и граждан перед разного рода таблетками, микстурами и инъекциями общеизвестно — материала, который мы публикуем ниже. Не исключено, что в нем содержится великая сермяжная правда о гипертонии.

Повышенное кровяное давление, или артериальная гипертензия — широко распространенное заболевание. Среди специалистов существует целый ряд общепринятых заблуждений по поводу этого состояния.

1) Повышение давления неизбежно сопутствует старению.

2) Гипертензию способно обуздать только медикаментозное лечение.

3) Прием препаратов должен продолжаться пожизненно.

4) (Самое опасное). Средства от повышенного давления эффективны и безопасны.

В рамках этой статьи мы постараемся доказать, что прием медикаментов — далеко не единственный путь борьбы с недугом, а различные таблетки, возможно, таят в себе даже большую опасность, чем полный отказ от мер, способных нормализовать давление.

К счастью, правильный рацион и здоровый образ жизни вполне могут оказать действенную помощь гипертоникам. Однако не ждите соответствующих рекомендаций от своего лечащего врача: скорее всего, он даже не подозревает о возможности и эффективности подобных мер.

ЧТО ТАКОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

Несмотря на то, что напор крови на стенки сосудов не вызывает болевых ощущений и может быть замерен лишь с помощью специальных приборов, артериальная гипертензия несет серьезную угрозу для здоровья.

Сердце человека легко уподобить насосу, а сосуды — системе труб, по которым прокачивается жидкость (в данном случае кровь). Сила давления жидкости на трубы обусловлена действием насоса. Именно она и называется «кровяное давление» и может быть измерена с помощью приборов. «Пламенный мотор» человеческого сердца расширяется и сокращается приблизительно раз в секунду, поэтому давление поднимается и опускается попеременно. Соответственно существуют два основных показателя: систола и диастола, при этом систолический показатель всегда выше. Если врач сообщает вам, что у вас «120 на 80», это означает, что в момент расширения сердца (систола) давление 120, в момент его сокращения (диастола) — 80. Для контроля важны обе цифры, так как высокое кровяное давление может быть не только признаком сердечно-сосудистого заболевания, но и причиной его.

КОГДА МОЖНО СЧИТАТЬ ДАВЛЕНИЕ ПОВЫШЕННЫМ?

Обычно принято говорить о гипертензии, если либо систола от 140 и выше, либо диастола от 90 и выше, или же увеличены обе цифры. В любом из этих случаев диагностируется заболевание.

У большинства пациентов отмечается слабая степень гипертензии (140-159 на 90-99). Однако риск негативных последствий у людей с такими формами недуга оказывается парадоксально высоким.

ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ... ПРЕПАРАТЫ ОТ ГИПЕРТЕНЗИИ?

К сожалению, очень часто традиционные препараты от повышенного давления оказываются неэффективными. Более того, обнаружено, что лекарственные средства повышают риск смерти у пациентов с «мягкой» формой гипертензии, то есть для абсолютного большинства гипертоников. Это еще раз подтверждает, что снятие симптома и победа над его причинами — абсолютно разные вещи.

Кроме того, прием этих препаратов, как и большинства средств, полученных химическим путем, как правило, сопряжен с достаточно серьезными побочными эффектами. В их число входят повышенная утомляемость, раздражение стенок желудочно-кишечного тракта, тошнота, диаррея, головокружение, головная боль, импотенция, депрессия и даже заболевания сердца.

Поэтому, если вам выписали препараты от повышенного давления и сказали, что придется принимать их весь остаток дней земных, разумнее остановиться и задуматься: «В чем причина моего заболевания? Могу ли я устранить ее и повернуть процесс вспять?»

ПРИЧИНЫ ГИПЕРТЕНЗИИ

Если продолжить аналогию с трубами и насосом, нетрудно представить обе основные причины, по которым давление на стенки труб способно повыситься. Одна из них — обыкновенная закупорка. При этом давление в системе неизбежно увеличится, как это происходит, если заткнуть пальцем отверстие садового шланга.

В сосудах аналогичное явление наблюдается при атеросклерозе. Закупорка вызывается повышенным содержанием жиров, холестерола и животных белков, избыток которых откладывается на стенках в виде бляшек, значительно сужая или полностью закрывая «просвет» трубы. Необходимый шаг в профилактике и лечении этого состояния — переход к вегетарианской диете.

Другой причиной повышения давления следует признать неумеренное потребление соли. Ее избыток увеличивает количество жидкости в кровеносной системе, соответственно становится сильнее и напор на стенки «шланга». Переход к природным растительным продуктам помогает решить и эту проблему.

Изменение образа жизни, вегетарианская диета с низким содержанием соли при условии достаточной подвижности часто оказываются значительно эффективнее, чем прием медикаментов.

Как ни парадоксально, методы релаксации и медитации не дают заметных результатов при гипертензии. Повышенное давление вызывается главным образом механическими, а не психологическими причинами. Как правило, в основе его лежит комбинированный фактор: атеросклероз + повышенное потребление соли. Комплексной должна быть и долговременная стратегия борьбы с недугом. В нее входят отказ от алкоголя и курения, переход на бессолевую вегетарианскую диету, регулярная, но разумно дозированная физическая активность. Тем не менее, как упоминалось в начале статьи, гипертензия — не только следствие патологических изменений сердечно-сосудистой системы, но и их причина.

Если давление поднимается выше нормы, неизбежно повреждение стенок артерий. Чем дольше держится такое состояние, тем проблематичнее обращение процесса вспять. Поэтому меры по снижению давления и изменению образа жизни разумно принимать своевременно.

СТРЕМИТЕЛЬНЫЙ ПУТЬ НАЗАД, К ЗДОРОВЬЮ

Можно ли быстро и эффективно вернуться к нормальному состоянию? Судя по многочисленным данным, это возможно, причем без таблеток и пилюль, а также дорогих пищевых добавок. Речь идет о голодании под наблюдением врача. Воздержание от пищи при потреблении воды обладает мощным целительным воздействием на организм и помогает при самых различных недугах. Как выяснилось недавно, метод доктора Голода — весьма действенное средство быстрой нормализации кровяного давления. Трудно поверить, что этот простой способ оказывается во много раз действеннее дорогостоящего лечения, но тем не менее, это так.

174 пациента с различными формами гипертензии, от «мягкой» до сильной, провели 10-дневное голодание на воде в Центре консервативной терапии (США) под наблюдением специалистов. Восстановительный период занял около недели, затем больные перешли на режим здорового питания. Обследования доказали, что в результате удалось добиться снижения систолы на 30-60 единиц, причем наилучшие показатели наблюдались в наиболее тяжелой группе.

Этот удивительный успех ученые пока не смогли объяснить полностью и во всех деталях, однако результаты, полученные в условиях клиники, выглядят очень убедительно. Голодание с триумфом одерживает победу над гипертензией, кроме того, люди теряют вес и чувствуют себя великолепно.

НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ

В противоположность общепринятому мнению, диагноз «артериальная гипертензия» не означает фатальную обреченность глотать таблетки до конца своих дней. Если вы страдаете этим безмолвным, но опасным заболеванием, начинайте принимать эффективные меры уже сегодня. Как было упомянуто, существует немало возможностей помочь своему организму в достижении нормального уровня давления.

Первым и наиболее простым шагом можно считать переход к разумному, полноценному питанию с высоким содержанием свежих овощей и фруктов, цельнозерновых, бобовых, орехов и семечек.

Помните, что идеальная диета при гипертензии исключает добавление в пищу соли. Помимо всего прочего, такой рацион помогает бороться с атеросклерозом, повышенным весом и отеками. Другие меры по снижению давления, которые также полностью в ваших руках, — отказ от табака и алкоголя. Если все эти мероприятия проводятся комплексно и систематически, они, как правило, приносят вполне ощутимый результат.

Для тех, кто хочет решить проблемы с давлением более оперативно, хорошим средством его нормализации может послужить голодание на воде. Если после этого пациент переходит на здоровый рацион, результат в большинстве случаев удается удержать. И тогда на всю оставшуюся жизнь вы сможете забыть о таблетках и наслаждаться вновь обретенным здоровьем.

Подготовила
Елена ПЕЧЕРСКАЯ.

«ЗОЖ»: Эту статью мы нашли на страницах американского журнала «Натуральная гигиена». Конечно, мы понимаем, что точка зрения, изложенная в ней, мягко говоря, не совсем соответствует общепринятым взглядам. Любой сотрудник Института неврологии скажет, что с инсультом на больничную койку чаще всего попадают гипертоники, не принимающие никаких лекарственных средств. И все-таки мы предлагаем вниманию читателей «ЗОЖ» эту публикацию, потому что, на наш взгляд, в ней есть определенное рациональное зерно. Хотя бы в том, что длительный прием любых медикаментов не может оставаться полностью безразличным для организма. Или в том, что лучше постараться совладать с недугом с помощью естественных методов и средств. Что же касается голода, его целительной силы и различных подходов к нему, об этом мы писали не раз и в газете, и в журнале «Предупреждение». Редакция ни в коем случае не призывает зожевцев, что называется, рывком отказаться от всех медикаментов. Это было бы крайне безответственно и рискованно. Однако можно принять точку зрения авторов статьи как информацию к размышлению.

Методику применения водки с маслом Н.В. Шевченко наш вестник публиковал неоднократно. Однако письма с вопросами о том, как именно следует принимать смесь, все идут и идут, и число их не убывает. Впрочем, это и неудивительно, ведь армия зожевцев постоянно растет, и только за последнее время нашего полку прибыло на несколько тысяч. Поэтому сегодня наш традиционный разговор по раку мы открываем рекомендациями Николая Викторовича Шевченко. Они приводятся нами в том виде, в котором напечатаны в новейшем издании книги «Рак. Безнадежных больных нет», то есть в последней авторской редакции

БИТВА С ОПУХОЛЬЮ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

РЕЦЕПТ ЛЕЧЕНИЯ РАКА И САРКОМЫ СМЕСЬЮ ВОДКИ С НЕРАФИНИРОВАННЫМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ МАСЛОМ

Налить в баночку 30 — 40 мл (1 миллилитр = 1 см^3) нерафинированного подсолнечного масла и 30 — 40 мл 40-процентного спирта (водки), плотно закрыть ее крышкой и активно потрясти пару минут, сделать выдох и как можно быстрее все выпить. Причем лучше брать минимальные дозы масла и водки (по 30 мл), так как при лечении саркомы и меланомы использование больших количеств масла и водки может вообще не дать эффекта!

Принимать смесь следует ТРИ раза в день за 15 — 20 минут ДО ЕДЫ и, по возможности, через равные промежутки времени, например, в 9, 14 и 19 часов. Минимум за два часа до приема смеси ничего не есть. Минимум за час до приема смеси — ничего не пить.

Все 15 — 20 минут от приема лекарства до еды категорически запрещается что-либо есть или пить — от этого зависит полнота всасывания смеси. Можно в это время что-нибудь пожевать или прополоскать рот водой, но обязательно потом все выплюнуть — глотать нельзя.

Пить лекарство надо 10 дней подряд. После первой и после второй декад (десятидневок) приема лекарства делать перерывы 5 дней. После третьей декады приема лекарства необходим перерыв в две — три недели (лучше две). Это — первый курс (или цикл) лечения. Далее следует повторять курсы (циклы) лечения таким же образом до полного излечения, но не менее двух, лучше трех, лет.

Ни в коем случае и ни при каких обстоятельствах нельзя менять указанные выше дозы и сроки лечения.

Зафиксировать момент излечения могут только врачи-онкологи любыми методами, имеющимися в их распоряжении. Следовательно, в двухнедельные перерывы между курсами лечения можно показаться врачам и пройти любые (на ваше и их усмотрение) обследования: УЗИ, рентген, томографию, в том числе и компьютерную, и др. Желательно как можно меньше травмировать опухоль. Биопсийные и изотопные исследования можно проводить не чаще одного раза в год. Помните: биопсия опухоли часто ускоряет ее рост. После каждого цикла (курса) лечения делайте клинический развернутый анализ крови из пальца, взвешивайтесь (можно на домашних напольных весах). Временные колебания в анализах и весе тела в первые месяцы лечения могут быть, но постепенно начнется постоянное улучшение всех показателей. В перерывах между приемами лекарства просто отдыхайте, *НИКАКИЕ ДРУГИЕ ПРОТИВОРАКОВЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ* («бальзамы», «гомеопатию», «чудотворные» витаминно-микроэлементные «пищевые добавки», «иммуностимуляторы» и т. д.) *ПРИМЕНЯТЬ НЕЛЬЗЯ.*

Верьте! И по вере вашей воздастся вам!

Ранее автор рекомендовал и другой рецепт: смесь 30 мл подсолнечного масла с 15 мл 95 — 96-процентного неразбавленного спирта, все остальное так же. Однако я остановился на смеси с водкой, потому что многие недоверчивые больные, попробовав смесь масла с чистым спиртом один раз, отказываются пить ее дальше (очень «жесткая»). А вот смесь масла с водкой пьется намного легче, и с началом лечения проблем обычно не возникает. Да и лечит масло с водкой лучше, надежнее и быстрее, чем со спиртом. Многолетнее же лечение возможно только с водкой.

Очень большое значение имеет настрой больного на лекарство. Если при одной мысли о следующем его приеме настроение больного ухудшается, все преимущества такого лечения могут испариться. **Стрессы при раке очень вредны!**

При лечении рака пищевода, желудка любых стадий (и с любыми метастазами) лучше помогает смесь из 40 мл масла и 40 мл водки в течение всего срока лечения.

Положительные свойства лекарства:

• оно не требует индивидуальной «подгонки»: всегда и для всех одинаковые рецептура и схема приема; не имеет выявленных противопоказаний;

• с первых же дней лечения обычно прекращается метастазирование; нормализуются: состав крови, **иммунитет,** соотношение гормонов, водно-солевой обмен, уровень холестерина в крови и артериальное давление; улучшается состояние больных атеросклерозом, ишемией органов (улучшается питание сердечной мышцы), сахарным диабетом (показатели сахара крови приближаются к норме); печень очищается от билирубиновых и холестериновых отложений и пробок; прекращаются кровотечения; восстанавливается вес тела; уничтожаются глисты; улучшается работа всех органов и систем организма и прежде всего сосудов, сердца, печени, почек (но не в один день, а постепенно);

• возрастных границ для лечения этим методом не существует: успешно лечились больные даже в 90-летнем возрасте! Детям старше 12 лет надо принимать «взрослую» дозу лекарства: 30 мл масла + 30 мл водки. Детям младше этого возраста дозу следует рассчитывать так: 0,6 мл масла + 0,6 мл водки на каждый 1 кг веса тела. Например, для ребенка, вес которого составляет 20 кг, разовая доза составит: 20х0,6=12 мл масла и 12 мл водки. Все остальное в методике остается без изменений, и диета тоже.

Что делать, если больному по какой-либо причине трудно выпить дозу смеси (30+30) за один прием (например, при раке горла)?

Разделите дозу на части и пейте их одну за другой через 10 — 15 минут — не позже. Например, налейте в баночку 10 мл масла и 10 мл водки, потрясите и выпейте, спустя 10 — 15 минут опять все повторите, а затем — еще раз. Или пейте в два приема — по 15+15.

При затрудненном прохождении пищи по пищеводу очень трудно подобрать диету. Как исключение, можно ввести в рацион молочные продукты, но максимально обезжиренные. Это касается и других, немолочных, продуктов — любой дополнительный жир нежелателен.

А теперь, как обычно, ваши письма.

Мы еще боролись бы за жизнь!

Уважаемые граждане, «господа» зожевцы.

Больше года не мог решиться написать: слишком тяжелая тема.

Заболел зять, Королев Александр Сергеевич, 36 лет. Разрезали ему грудь, посмотрели и зашили, сказав нам, что жить ему осталось 3 месяца. Сообщили родственникам, но никак не заболевшему, что рак. Мы решили бороться вместе: сказали зятю, что у него «что-то есть», и предложили полечиться народными методами. Готовили настойку болиголова, настойку мухомора, «Витурид», как было сказано в рекомендациях. Затем перешли на лечение по методу Н.Шевченко. И в результате человек жил, продолжал работать; метастазы ушли, опухоль в бронхах уменьшилась до величины грецкого ореха.

Но главное – дальше. У нашего больного был хороший знакомый – зав.терапевтическим отделением, с которым наш зять решил посоветоваться. И вот он, усыпив пациента, залез зондом в его бронхи и потом «рубанул»: «Зря лечишься, все равно умрешь». С моей точки зрения, сразу дважды убил человека. Даже хирурги не трогали опухоль, а этот «специалист», вероятно, нанес внутренние повреждения. И второе: мнение Н.Шевченко, что больной должен все знать, подходит не каждому. Мы скрывали от зятя, чем он болен, и поэтому он пил все, что мы ему давали.

Но когда Александр узнал, что у него рак и что может умереть, – сразу опустил руки, перестал принимать настойки. До самодеятельного обследования он ходил на работу, работал в саду, а после «обследования» привезли на машине. И буквально через месяц зять угас.

Я считаю, если бы не эта «добрая услуга», мы, вероятно, еще боролись бы за жизнь...

Газету выписываю давно и продолжаю выписывать. И только сожалею, что поздно опубликованы сообщения о методах лечения керосином, кислотой. И еще раз подчеркиваю: не всякому больному нужно все знать о своей болезни. У каждого своя психика.

С уважением

РУСАКОВ Владимир Павлович, пенсионер, 64 года.
Адрес: 617060, Пермская обл., г.Краснокамск, пр. Маяковского, 8-57.

К совету врача тоже нужно прислушиваться!

Здравствуйте, дорогие зожевцы и редакция газеты «вестник «ЗОЖ»!

Газету мы выписываем с 1998 года, тогда подписчиков не было и 300 тыс., а сейчас уже близко к миллиону. Девиз «1+1» я выполняю: сейчас примерно «1+7» (это кого я знаю), так как мы о газете самого лучшего мнения – читаем с мужем на перехват. Пишут люди о своем горьком опыте – кому что помогло в борьбе с недугом, дают рецепты. Многими советами и рецептами мы пользуемся, за что большое спасибо!

Я пишу потому, что мы с мужем на практике убедились, что смесь водки с маслом Н.В.Шевченко очень помогает в исцелении.

В июне 1997 г. у мужа обнаружили опухоль левого легкого, но врач-онколог у нас в Петропавловске (Сев.Казахстан) операцию делать отказался, сказал: «Было бы тебе 40 лет, я бы вырезал, и все; а так живи и радуйся». Но радоваться-то было нечему. Муж таял на глазах: аппетита никакого не было, силы покидали, без передышки не мог пройти и половины квартала. Ему тогда был 71 год.

На Новый год мы поехали к дочери в г.Красноярск, там его осмотрел очень опытный врач-онколог и сказал: «Нужно оперировать». Но муж не согласился.

Дочь достала книжечку «Рак – безнадежных больных нет», и с марта 1998 г. муж начал пить смесь водки с маслом, соблюдал диету. Видно было, как это положительно сказывалось на его здоровье: и аппетит у него появлялся, и не так стал уставать. Но он никак не мог бросить курить. И снимки показали, что опухоль увеличивается. И в феврале 1999 года мужу (ему тогда уже было 73 года) сделали операцию в Красноярске. Удалили почти половину левого легкого. Большое спасибо врачу Юрию Александровичу Дыхно, который очень квалифицированно сделал операцию. Он очень удивился, говорит: «Удивительно, опухоль большая, а метастазов нет». Смесь муж пил больше года: 11 месяцев до операции и 2 месяца после операции.

Сейчас прошло уже 2 года после операции: снимки хорошие, состояние здоровья мужа вполне удовлетворительное, аппетит хороший; он работает на даче, по дому. Можно с уверенностью сказать: рак побежден. По-видимому, эта смесь предотвращает рост метастазов и повышает иммунитет. Так что мы согласны с высказыванием В.С.Нуждова в одном из номеров «ЗОЖ», что смесь водки с маслом очень помогает, но надо прислушиваться и к совету врачей.

Используя методы традиционной и нетрадиционной медицины, можно избавиться от этого коварного врага.

Адрес: Анне Ивановне ХАНЧИЧ, 642028, Казахстан, Сев.Казахстанская обл., г.Петропавловск, ул. Жабаева, д. 133, кв. 29.

Мы верим, что мама поправится

Не знаю, надо ли мне писать в газету, но, читая ваши письма, решила написать. Может, кому-то оно поможет, как помогли ваши письма нам не отчаиваться.

Моей маме после долгих обследований и скитаний по больницам наконец поставили диагноз: «рак яичника 3-й степени». Повезли ее в краевую больницу, там она пролежала еще 2 недели – готовили к операции, но накануне врачи сказали, что мама ее не вынесет. Короче, выписали ее умирать.

Сказали, что подтекает яичник, у нее образовалась жидкость в брюшной полости. И вот мы привезли маму домой, похожую на живой труп, и решили начать пить смесь водки с маслом. Первый курс она пропила – ничего. Со второго ей стало хуже – открылась рвота, делали выкачку, ноги опухли до бедер – страшно было смотреть. Но постепенно жидкости в брюшной полости откачивали все меньше, и вскоре ее совсем не стало. Врачи приходили на дом, трубочки убрали. Опухоль на ногах стала проходить, осталась лишь на ступнях. Мама не знает своего диагноза, мы пока решили ей не говорить.

Не знаю, что дальше будет. Но мы не отчаиваемся. Может, еще что надо делать, чтобы ее не рвало. Помогите, напишите.

У нее еще небольшие язвы в желудке – может, из-за этого ее рвет. После приема смеси мама немного сосет апельсин; лимон не идет.

Мы верим в чудо. Может, она поправится. Хотя врачи сказали, что, если она ноябрь проживет – и то хорошо. А уже январь на дворе!

Адрес мой не указывайте – пусть будет в редакции, а то мы живем в поселке, и я не хочу, чтобы мама прочитала и догадалась.

ЧУЛКОВА В.Т.,
Красноярский край.

ПОШАЛИВАЕТ СЕРДЦЕ? ЛЕЧИТЕ СПИННОЙ ХРЕБЕТ!

Как известно, здоровье человека во многом зависит от состояния костной ткани и суставов. Отчасти этой проблемы «ЗОЖ» уже касался в интервью с мануальным терапевтом В.Д.Гиттом в №№ 17 и 19 за 2000 год. Однако в особой степени ответственность за самочувствие ложится на позвоночник. Почему эта миссия доверена именно ему, корреспондент вестника Елена Печерская решила выяснить у директора Института комплексных проблем восстановления резервных возможностей человека Константина Анатольевича ГРИЦЕНКО. Именно здесь разработана уникальная проблема поэтапного лечения отдельных фрагментов спинного хребта и оздоровления человеческого организма в целом. Беседа происходит в рабочем кабинете Константина Анатольевича, который, как и сам Центр, расположен в одном из самых живописных и представительных районов столицы, недалеко от Бородинской панорамы.

«ЗОЖ»: Почему вы убеждены в том, что здоровье и нормальное функционирование позвоночника — основа основ нормального самочувствия? Возможно, дело в том, что спинной хребет — главная несущая конструкция, на которую ложится немалая тяжесть?

ГРИЦЕНКО: Разумеется, и в этом тоже. Не стоит забывать, что позвоночник — основной стержень человеческого тела. Однако этим его функция далеко не исчерпывается. Еще в древнейшие времена человечество интуитивно чувствовало, что корень многих недомоганий и патологий следует искать в состоянии позвоночного столба. И только современная наука доказала неопровержимую связь между нарушениями в позвонках и заболеваниями внутренних органов.

«ЗОЖ»: Чем же объясняется такая, можно сказать, доминирующая роль позвоночника?

ГРИЦЕНКО: Хребет — не только опорная конструкция, но и своеобразный «футляр», защищающий от повреждений спинной мозг. Этот орган — неотъемлемая часть центральной нервной системы, которую можно считать «верховным главнокомандующим», или основным координирующим центром организма.

«ЗОЖ»: Ладно, с этим мы как будто разобрались. Однако что же происходит в слаженной системе человеческого тела, если один или несколько позвонков выходят из строя?

ГРИЦЕНКО: Пучки нервных волокон проходят именно между ними, и каждый «отвечает» за управление определенным внутренним органом. Связь между центральной системой, проводящими нервами и различными частями организма была блестяще описана великим отечественным физиологом Павловым. При смещении позвонков происходит ущемление нервных волокон, и, как следствие, нарушается их проводимость. Это означает, что соответствующий орган лишается возможности адекватно реагировать на сигналы, посылаемые «ставкой верховного главнокомандующего». Закономерный результат — различные функциональные нарушения и развитие заболевания.

«ЗОЖ»: Значит, если обнаружены сбои в функции печени или, скажем, пошаливает сердце, следует лечить позвоночник? Согласитесь, парадоксально звучит!

ГРИЦЕНКО: Однако это кажущийся парадокс. Мне неоднократно приходилось убеждаться на практике, что успешное решение проблем, связанных с состоянием спинного хребта, помогает избавиться от многих недугов, на первый взгляд, абсолютно не связанных с ним. И, надо сказать, мировая статистика со мною полностью согласна. Считается, что такие сложно поддающиеся терапии заболевания, как радикулит, пневмония, бронхит и бронхиальная астма, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, упорные головные боли, различные психосоматические расстройства, мужское и женское бесплодие, ишемическая болезнь сердца, инсульт, диабет, цирроз печени, могут вызываться патологиями позвоночного столба.

«ЗОЖ»: На первый взгляд, довольно трудно в это поверить

ГРИЦЕНКО: Могу ответить вам, как в известном анекдоте: а ведь придется! Если бы человек мог увидеть свои позвоночник в зеркале, недоуменных вопросов возникало бы значительно меньше

«ЗОЖ»: Насколько распространены различные поражения и патологии позвоночника?

ГРИЦЕНКО: Увы, на сегодняшний день ими страдают 80 процентов населения нашей планеты. Во многих случаях эти заболевания приводят к инвалидности.

«ЗОЖ»: Но ведь не у всех же наблюдаются боли в позвоночнике...

ГРИЦЕНКО: Именно так люди обычно и рассуждают: «Раз меня ничего не беспокоит, значит, я здоров». Между тем появление первых болевых ощущений и дискомфорта со стороны позвоночника свидетельствует о том, что проблемы с ним появились гораздо раньше: примерно 3-4 года назад.

«ЗОЖ»: С чем связано такое плачевное состояние «основной опорной конструкции» у абсолютного большинства наших современников? Наверное, всему виной обездвиженность?

ГРИЦЕНКО: На этот вопрос трудно ответить однозначно. Развитие различных патологий — многофакторный процесс. Негативно влияет на состояние позвонков как обездвиженность, так и чрезмерные нагрузки, определенную роль играют сколиоз, травмы, наследственность... Наиболее часто встречаются в нашей практике остеохондроз и межпозвонковая грыжа.

«ЗОЖ»: Расскажите, пожалуйста, несколько подробнее об этих заболеваниях.

ГРИЦЕНКО: Остеохондрозом называются дегенеративные изменения диска позвонка. При этом и он сам, и прилежащие к нему связки постепенно утрачивают изначальную эластичность и гибкость и «вытесняются» хряще- и костоподобными элементами. В основе этого патологического процесса лежат нарушения питания и подвижности позвонков, а также биомеханики движения спинного хребта в целом. Межпозвонковая грыжа возникает тогда, когда диск высыхает, и его ядро распадается на отдельные фрагменты, которые затем прорываются наружу. Этой стадии предшествует так называемая протрузия (выступание вперед) или пролапс диска. Особенно подвержены этому состоянию шейно-грудной и пояснично-крестцовый отделы позвоночника.

«ЗОЖ»: Эти заболевания, как известно, вызывают мучительную боль. Какими методами проводится лечение в вашем институте?

ГРИЦЕНКО: Мы, образно говоря, научились относиться к позвоночнику, как к младенцу. Первый шаг, без которого невозможна успешная терапия, — подробный рентген, который для специалиста не менее важен, чем карта для лоцмана. Далее наша задача — устранение искривлений позвоночника и нормализация всех структур спинного мозга. Мы применяем самое передовое комплексное лечение, включающее мануальную терапию, массаж, физиотерапию, целительные грязи, специальную лечебную гимнастику и так далее. Воздействи-

ся на соответствующий сегмент спинного мозга нам удается восстановить иннервацию и жизнедеятельность больного органа и активизировать внутренние резервы организма.

«ЗОЖ»: Как известно, правильно лечиться — хорошо, а не болеть — еще лучше. Какие советы читателям «ЗОЖ», которые помогут им сохранить здоровье «стержня нашего тела», вы могли бы дать?

ГРИЦЕНКО: В большинстве своем эти рекомендации достаточно просты и легковыполнимы. Спать следует на жесткой постели с невысокой подушкой под головой. Нежелательны резкие движения сразу после пробуждения, поэтому, прежде чем встать утром, сделайте несколько растяжений, потягиваний. Избегайте поднятия больших грузов, особенно рывком, при работе с тяжестями следите за тем, чтобы спина оставалась прямой.

«ЗОЖ»: Обычно рекомендуют физическую подвижность, занятия различными видами спорта. Все ли из них показаны для позвоночника?

ГРИЦЕНКО: Не советую увлекаться спортом с высокой вероятностью травматизма и большой нагрузкой на позвоночник (например, тяжелой атлетикой). Разумнее предпочесть плавание, бег, лыжи.

«ЗОЖ»: Какие опасности подстерегают нас в быту?

ГРИЦЕНКО: Обыкновенная утюжка может вызвать боли и смещение межпозвонкового диска, если высота гладильной доски заставляет вас наклоняться, а неудобно лежащее белье добавляет ненужную нагрузку на спину и позвоночник. При этом положение тела неустойчиво. Чтобы скорректировать ситуацию, прислушайтесь к следующим рекомендациям:

- Высота гладильной доски должна давать вам возможность держать спину прямой.
- Делайте упор на слегка согнутую ногу, отставив другую назад: такое положение дает необходимый баланс и разгрузку позвоночнику.
- Расположите вещи так, чтобы у вас не было необходимости сильно наклоняться.

«ЗОЖ»: Обычно глажением белья занимаются женщины. Есть ли у вас рекомендации для мужчин?

ГРИЦЕНКО: Конечно. Как правило, бреясь над раковиной, мужчины сильно наклоняются вперед, стоя на прямых ногах. При этом положение тела не сбалансировано, позвоночник несет повышенную нагрузку. Советую упереться коленом в ванну, а другую ногу, не сгибая, отставить немного назад. Кстати, раз уж мы заговорили о ванной комнате, после душа или других водных процедур нужно, вытирая полотенцем спину, сделать легкий массаж мускулатуры спины. Для этого разотрите мышцы по диагонали, начиная с шеи и заканчивая поясницей.

«ЗОЖ»: Сейчас вы дали советы для здоровых людей. Однако далеко не все, кто страдает остеохондрозом, смогут приехать на лечение в ваш институт, какие упражнения, помогающие бороться с болезнью, они могут применять самостоятельно?

ГРИЦЕНКО: Так и быть, выполню вашу просьбу, хотя лично я — отнюдь не сторонник тактики «помоги себе сам». Поэтому хочу сказать читателям «ЗОЖ»: не запускайте свое здоровье, не откладывайте заботу о нем на завтра! Ведь то, что сегодня поддается восстановлению на 80 процентов, завтра удастся обратить вспять лишь на 60! А теперь — то, о чем вы меня просили, то есть

Упражнения для шейного отдела позвоночника

Исходное положение для всех упражнений — сидя на стуле.

1.Кивание головой вверх и вниз (20-40 раз)

2. Наклоны головы вправо и влево (20-60 раз)

3. Повороты головы вправо и влево (20-40 раз)

4. Круговые движения головой вправо и влево (40 раз).

Телефон Института комплексных проблем восстановления резервных возможностей человека:

(095) 148-36-11, 148-72-90.

Адрес: 129293, Москва, ул.Генерала Ермолова, 8.

ДАРЫ САДА И ОГОРОДА — ВРАГИ ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА

Растительные продукты служат богатым источником антиоксидантов и, в частности, флавоноидов, которые препятствуют возникновению сгустков крови и склеротических бляшек на стенках сосудов. Кроме того, плоды, богатые калием (апельсины, бананы), помогают контролировать кровяное давление, таким образом снижая риск развития сердечного приступа и инсульта.

Результаты исследований позволяют утверждать, что лица, которые потребляют фрукты ежедневно, уменьшают опасность болезней сердца, те, кто ест много овощей, особенно листовой зелени, меньше подвержены риску стать жертвой сердечного приступа. Кроме того, обилие растительной пищи в рационе (5-6 порций в день) на 25-30 процентов снижает вероятность развития инсульта. Особенно хорошо зарекомендовали себя листовая зелень, различные виды капусты, цитрусовые и соки.

ФРУКТЫ И ОВОЩИ В БИТВЕ ПРОТИВ РАКА

Растительные продукты богаты сульфидами, которые стимулируют противоопухолевые энзимы, каротиноидами и флавоноидами, сдерживающими безудержное размножение клеток-мутантов, индолами, блокирующими новообразование, фенолами и таннинами, ставящими преграду канцерогенам.

Согласно данным Американского института по раку, диета, богатая овощами и фруктами, способна предупредить 20 процентов случаев образования злокачественных опухолей. Чтобы рацион стал эффективным средством профилактики рака, необходимо съедать 5-10 порций растительной пищи в день. Особенно много компонентов противоопухолевой защиты содержится в луке и чесноке, различных видах капусты, бобовых, помидорах, желто-оранжевых овощах и фруктах, цитрусовых, чернике и сухофруктах, таких, как чернослив и изюм.

ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ — ЛУЧШАЯ ПРОФИЛАКТИКА ИНФАРКТА

Несмотря на серьезные достижения кардиологов, сердечно-сосудистые заболевания по-прежнему лидируют среди причин смерти. Рекомендации специалистов по снижению холестерола и кровяного давления, необходимости физкультуры и отказа от курения стали достаточно традиционными. В последнее время к ним прибавились советы по приему витаминов Е, С и В, а также потреблению рыбы.

Гораздо реже говорят о связи наших эмоций и переживаний с состоянием нашего сердца. Судя по данным американских исследователей, гнев и враждебность — серьезные факторы риска развития заболеваний сердца. В то же время любовь и чувство близости и единства с другими людьми могут предупредить возникновение недуга.

Сохранение обиды и гнева в душе приводит к значительным потерям энергии. Особенно эта порочная практика свойственна мужчинам. Закрывая свое сердце перед теми, кто обидел нас, мы сокращаем коронарные артерии и уменьшаем приток крови к «главному мотору» своего организма. Возможно, умение прощать — самое эффективное средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

БУЗИНА СПОСОБНА НА МНОГОЕ

Как выяснилось, ягоды бузины черной обладают мощным потенциалом противовирусной защиты. Они защищают от заболевания гриппом, а также значительно уменьшают его длительность и интенсивность симптомов. Показана бузина и при заложенности верхних дыхательных путей, вызванной простудой или аллергией. В настоящий момент ученые изучают возможности этого издавна известного растения в борьбе с вирусом герпеса и даже... ВИЧ-инфекцией.

(По материалам зарубежной прессы).

ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТ ИСПУГАЛСЯ КОЛЮЧКИ

Давно хотелось написать вам, но не находила подходящего случая. А недавно меня взволновали просьбы С.Н. Бузовкиной (в № 18) и С.Г. Гуковой (в № 19) в рубрике «Отзовитесь» о лечении народными средствами гломерулонефрита. Я сразу вспомнила свое горе — моя дочь болела в детстве этой болезнью. Медикаментозное лечение помогало на 2 — 3 дня: как только прекращались уколы, белок подскакивал «до небес». Случайно в разговоре одна старушка, соседка моих родителей, подсказала мне, что улучшение может принести трава, которую в народе называют «золотой колючкой». Растет она в основном на каменисто-гравийной земле вдоль дорог. Кустарник от 0,5 до 1,5 метра в высоту, на черноземной земле кусты зеленые, развесистые. В местах разветвления стебля имеется цветок-репешок, у основания этих репешков — три колючки золотистого цвета (наверное, отсюда и название). Теперь о том, как применять эту колючку от гломерулонефрита. Взять веточку размером до 10 — 15 см с 8 — 10 листиками и залить стаканом кипятка. Покипит 3 — 5 минут и выключить. Цвет отвара будет золотистым, как свежая солома от пшеницы, однако через 3 — 5 часов он начинает меняться. Если отвар станет бледно-зеленым — можно применять, а если темно-зеленым — то лучше им не пользоваться. Желательно готовить такой раствор на три приема, то есть не более одного стакана. Принимать три раза в день за 0,5 — 1 час до еды. Детям 6 — 8 лет — 30 г, 14 лет — 50 г, взрослым — не более 100 г. Диета при этом заболевании обычная, только надо ограничить жирную пищу. Перед применением такого лечения необходимо сделать анализ мочи. По истечении 3 — 4 дней анализ повторить — для контроля. Сделать перерыв на 3 — 4 дня и снова повторить курс лечения, и так в течение месяца. Я пробовала этот рецепт в 60-х годах, когда моей дочери было 7 лет, а сейчас ей 41 год. Больше обострений у нее не было.

Адрес: Ткаченко Раисе Андреевне, 361102, КБР, Майский р-н, с. Ново-Ивановка, ул. Ленина, д. 131.

ЧЕМЕРИЧНАЯ ВОДА ПОМОЖЕТ ОТ МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Вашу газету выписываю с сентября 2000 г., очень сожалею, что не выписала раньше. «ЗОЖ» поднимает настроение, и чувствуешь, что ты уже не пропадешь. Хочу поделиться лечением чемеричной водой, которая продается практически во всех аптеках. Мне было тогда 35 лет. Однажды я обнаружила у себя на голове плешь, макушка была голая, как коленка. Пришла в поликлинику и встретила там знакомую медсестру. Она-то мне и посоветовала купить в аптеке чемеричную воду. Ничего, что она от вшей, все равно поможет, нужно только помазать несколько раз полысевшее место. И правда. Я даже не заметила, как волосы отросли!

Через некоторое время мой муж заболел дерматитом: зуд, перхоть, болячки покрыли голову, как панцирь. Чем его только не лечил дерматолог, ничего не помогало. Тогда стал он втирать чемеричную воду, и кожа головы очистилась. А племянница лечила таким образом витилиго. Буду рада, если кому-то помогут мои советы.

Адрес: Смирновой Надежде Дмитриевне, 630033, г. Новосибирск, ул. Олозаводская, д. 1/4, кв. 27.

ЧЕСНОК ИЗБАВИТ ОТ УГРЕЙ

Я ваша молодая подписчица, мне 24 года. Увидела «ЗОЖ» у своей свекрови, и газета мне так понравилась, что я решила ее выписать на 2001 год. Читаю ее не одна, ко мне приходят подруги. Так что среди ваших читателей есть и молодежь — не только пенсионеры. Для молодых у меня есть хороший и верный способ, как очистить лицо от угрей. Ими страдают многие девушки и парни. Сожгите несколько долек чеснока, пепел смешайте с медом, чтобы получилась кашицеобразная масса. Этой мазью слегка протрите (ни в коем случае не втирайте) угри. Через некоторое время образуется короста. Ее осторожно снимите марлечкой, смоченной в урине. Тоже сильно не трите! Сняли угри и смажьте «ямочки» свежей уриной. Если ранка была глубокой — можно сделать примочку из урины.

Адрес: Чечериной Наталье, 628430, п. Ульт-Ягун, Тюменская область, Сургутский р-н, ул. Энтузиастов, д. 11/1.

ДВА РЕЦЕПТА ОТ ПОЛИПОВ

Вестник «ЗОЖ» читаю с 1992 года, но пишу в первый раз. Хочу поделиться рецептом, при помощи которого можно избавиться от полипа в носу. Таким образом я вылечила своего племянника. Небольшой кусочек прополиса я положила в жестяную баночку, поставила на огонь, как только повалил дым, баночку с огня убрала. Племянник нюхал этот дым, очень осторожно, чтобы не обжечься, поочереди правой и левой ноздрей. Процедуру можно делать два раза в день: утром и вечером. Племяннику хватило двух дней, чтобы избавиться от полипа в носу. Кстати, я знаю еще один простой способ — от водянки яичка: нужно надеть тугие плавки, чтобы мошонка была вверху и прижата к телу. Походить так с недельку, и не нужно никакого хирургического вмешательства.

Адрес: Толчеевой Валентине Павловне, 715200, Кызыл-Кия, Киргизия.

* * *

Я тоже знаю рецепт лечения полипов. На один стакан кипятка — 1 ст. ложку еловых иголок. Заварить и пить натощак за 30 минут до еды 1 раз утром по 0,5 стакана. Схема такая: 3 недели пить, 3 — отдых, 3 — пить, 3 — отдых, 3 — пить, 3 — отдых. В год надо сделать 2 цикла. Очень важно соблюдать режим и умеренность в пище. Эффект отличный, проверено.

Адрес: Мягковой Л.В., 443052, г. Самара, ул. Железной дивизии, д. 11, кв. 49.

БЕРЕЗОВЫЕ ЛИСТОЧКИ ОТ ФУРУНКУЛОВ

Я была свидетельницей положительного эффекта от одного очень простого рецепта. Я лежала в больнице в хирургическом отделении. В нашу палату положили молодую девушку с фурункулом на лице. Врач посмотрел и сказал, что утром вскроет фурункул. В палате лежала пожилая женщина. Она сказала: «Доченька, не давай резать свое лицо. Сходи в лесок, что рядом с больницей, набери березовых листьев. Я потом скажу, что делать». Девушка принесла полный халат разных сухих листьев — была зима, но свежие, естественно, были бы лучше. Мы все вместе выбирали березовые. Потом по совету бабушки запарили на 1 минуту кипятком, чтобы они размягчились. Надо всего-то 6 — 7 штук. Намылили листочки хозяйственным мылом, наложили на фурункул, привязали бинтом. Уже через 2 часа из-под листьев потек гной. Через несколько дней осталось малозаметное пятнышко.

Лидия Яковлевна, Приморский край.

ГОРЬКАЯ ПОЛЫНЬ И ГАСТРИТ

Хочу дать полезный совет для гастритников и язвенников, к числу которых сам принадлежу. Рецепт я услышал по челябинскому радио. Испытал на себе. В период с 14 мая по 14 июня горькая полынь набирает цвет, но еще не цветет. Именно в эти сроки надо собрать верхушки полыни, подаль-

ше от дорог и свалок, до восхода солнца, читая при этом молитву или желая всем людям и себе здоровья. Заполнить банку доверху, слегка прижать и доверху залить водкой или спиртом, разведенным до 40°. Плотно закрыть, завернуть в полиэтиленовую пленку и закопать на два метра в землю. Выкопать в тот же час через 10 суток, процедить, разлить в темные бутылки, и лекарство готово. Хранить в темном прохладном месте. Принимать за полчаса до еды по 1 ст. ложке, заедая одной ложкой меда и 1 ложкой сливочного масла (в пост можно заменить на подсолнечное), 3 раза в день. Курс десять дней, потом перерыв 20 — 30 дней и снова 10 дней приема. Мне хватило одного курса, чтобы я забыл про желудок до глубокой осени, а осенью провел еще один курс. И вот весна на носу, а у меня все в порядке. А ведь я три раза лежал в больнице, залечивал язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Буду рад, если этот совет кто-то возьмет на вооружение.

Адрес: Годованику В.А., 456404, Челябинская обл., Чебаркульский р-н, п. Тимирязевский, ул. Чайковского, д. 7а, кв. 19.

ЖЕЛАЮЩИМ ПОДЛЕЧИТЬ ВОЛОСЫ — УТОЧНЕНИЕ К РЕЦЕПТУ

В № 12 (168) за прошлый год было напечатано мое письмо «Как я восстановила волосы после химиотерапии». Приехала я осенью из деревни домой и буквально «утонула» в письмах: столько людей просят уточнить рецелт! Я просто физически не могу ответить каждому, поэтому хочу сделать это через вестник.

Читатели в основном просят уточнить пропорции корня репейника и растительного масла для приготовления репейного масла. Я готовлю так: чистый (но не чищенный) корень нарезаю и заливаю нерафинированным подсолнечным маслом, чтобы масло было выше корня на толщину пальца. Втирала я масло в волосы один раз в неделю. Если есть время, втираю и сейчас, хотя лечение уже закончено.

Как завариваю крапиву? Этот вопрос тоже встречается часто. В 3-литровую банку кладу горсть крапивы с соцветием. Заваривать можно и сухую, и свежую, какая есть.

Спрашивают, поможет ли этот рецепт при застаревшем облысении и после химической завивки? Не знаю.

Что касается послеоперационной грыжи — я обещала рассказать, как я боролась с этим «подарком», — то пропила настой подорожника, спорыша, но результата пока нет. Боюсь, операции не избежать. Так что прошу прощения у всех, кто ждет испробованного рецепта по выведению послеоперационной грыжи. Сама страдаю и очень хочу, чтобы кто-либо помог бы мне, так как операция — не лучший вариант.

Адрес: Тихомировой Зинаиде Никифоровне, 144010, г. Электросталь, Московская обл., ул. Западная, д. 24, кв. 9.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КАК ПОБЕДИТЬ ЦИСТИТ

В «ЗОЖ» № 1 за 2001 г. женщина просит рецепт от цистита. Я вылечила эту болезнь следующим образом: нужно налить в ванну горячей воды (как только можно терпеть), всыпать марганцовку, чтобы раствор был очень густым. Сидеть, погрузившись до пояса. Моча будет беспрестанно идти во время сидения в ванне. Так нужно сделать подряд раза 2—3, у меня все прошло.

Адрес: Захаровой Галине Николаевне, 141300, г. Сергиев Посад, ул. Фаворского, д. 50.

• С 30 лет я мучилась циститом, последнее время обострения были все чаще, и вот в последний раз я обратилась к врачу-гинекологу. Она мне посоветовала купить крем «Овестин» с аппликатором для введения во влагалище. Что я и сделала. И вот на протяжении всего года цистит меня не беспокоил.

Адрес: Ворониной А. А., 150030, г. Ярославль, Суздальское шоссе, д. 28, корп. 3, кв. 147.

• Одна бабушка-целительница посоветовала мне сходить в лес и собрать еловую смолу (не сосновую!) и каждый день рассасывать маленький кусочек. Процедуры нужно проводить долгое время, правда, есть небольшие неудобства (смола прилипает к зубам, и первое время возникают неприятные ощущения, но к этому можно привыкнуть). Я держала смолу во рту сначала недолго, потом целый день, а то и ночь. Через два месяца я забыла про цистит, ОРЗ, перестал болеть желудок. Обязательно пролечитесь до полного исцеления, а не до прекращения симптомов.

Адрес: Елене, г. Егорьевск.

• При цистите помогут пшенная крупа и вода. Промыть крупу, пока вода не будет светлой и прозрачной, миксером или просто ложкой взболтать эту воду с крупой до тех пор, пока вода не будет белесой. Эту воду нужно пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день. Боли прекратятся мгновенно, а через несколько дней вы будете здоровы.

Адрес: Карелиной Надежде Александровне, 630071, г. Новосибирск, ул. Забалуева, д. 39/1, кв. 25.

И СЛЕЗ БОЛЬШЕ НЕ БУДЕТ!

«ЗОЖ»: В последних номерах «ЗОЖа» за 2000 год в рубрике «Отзовитесь» было несколько писем с одним и тем же вопросом: как избавиться от слезотечения? И вот что советуют читатели:

• 1 ст. ложку семян тмина вскипятить в стакане воды и в горячий не процеженный отвар всыпать 1 ч. ложку измельченной травы очанки и столько же нарезанных листьев подорожника. Настоять сутки, после чего процедить, профильтровать через вату. Закапывать в глаза 3—4 раза в день.

Адрес: Карелиной Н. А., 630071, г. Новосибирск, ул. Забалуева, д. 39/1, кв. 25.

• Лично я вылечилась утренней уриной. Нужно намочить салфетку и протирать глаза, должно немного щипать. Так нужно делать несколько дней подряд, максимум — 10. После процедуры глаза не мыть и макияж не накладывать.

Адрес: Кирилловой А. Ф., 440045, г. Пенза, ул. Ульянова, д. 56, кв. 55.

• Мне посоветовали прогревать голову обычной горячей водой. Когда моешь голову, нужно воду взять погорячей и лить на место между лбом и макушкой. Прогреется голова, и пройдет слезотечение.

Адрес: Щербаковой В. А., 446630, Самарская обл., г. Богатое, ул. Энгельса, д. 33.

«ЗОЖ» ПОМОГ ВЫЛЕЧИТЬ НЕЙРОДЕРМИТ

Хочу рассказать, как я боролась с инфекционным нейродермитом. Заболела я где-то лет в 20, врач сказала, что болезнь будет повторяться. Сначала высыпания были редкими, а с возрастом чуть ли не ежедневно. Перечитав подшивку «ЗОЖ», взяла себе кое-что на вооружение. Раньше зуд могла снимать только зеленкой, пачкала белье, готова была весь пузырек вылить на зудящее место, затем мне посоветовали прижигать тело чистотелом. И вот в газете я прочитала, что нужно использовать что-то подкисленное. И тогда я стала спасаться клюквой, а самое лучшее — лимоном. Прямо отрезала дольку лимона и прикладывала на высыпание, этой «процедуры» хватало на целый день. Еще я вы-

(Окончание на 14-й стр.)

(Окончание. Начало на 12-13-й стр.)

читала, что нужно пить корень аира. Я делала так: 1 ч. ложку аира заливала 1 стаканом кипятка, на медленном огне кипятила 10 мин., потом хранила в холодильнике. Утром натощак выпивала по 1 ст. ложке за 20 мин. до еды. Я лично считала, что это заболевание связано с печенью. Корень пила чуть больше месяца, и все страдания отступили. Если болезнь опять повторится, я буду пить аир. Думаю, что многие смогут воспользоваться таким советом.

Адрес: Ворониной А. А., 150030, г. Ярославль, Суздальское шоссе, д. 28, корп. 3, кв. 147.

ЧАБРЕЦ ЛЕЧИТ КОЖНЫЙ ЗУД

Хочу поделиться с вами рецептами от зуда кожи. Я сама переболела этой болезнью. Тело, руки, ноги, затылочная часть головы — все было покрыто болячками. Иногда расчесывала кожу до крови. Врачи выписали мне какую-то дорогую и редкую мазь. А одна женщина посоветовала мне собрать травку чабрец и запарить кипятком. Посуда должна быть закрыта. Потом отвар нужно пить, а траву прикладывать к больным участкам. Через несколько дней зуд прекратился, и тело очистилось от болячек. Я даже не предполагала, что так быстро избавлюсь от этой болезни. Чабрец растет на склонах, в лесу и на полях. Собирать нужно в период массового цветения.

Адрес: Севостьяновой А. И., Молдова, г. Рыбинск, 1 п/о, д/в.

ЛИСТЬЯ ХРЕНА СПАСУТ ОТ ЦИРРОЗА И ВЕРНУТ К ЖИЗНИ

Хочу поделиться с вами проверенными рецептами, которые я узнала от своих знакомых. Сначала я опишу рецепт от цирроза печени, с помощью которого моя знакомая не просто вылечила свою сестру, а прямо воскресила ее. Врачи говорили, что больше двух месяцев она не протянет. Когда больную выписали из больницы, моя знакомая увезла ее в деревню, на свежий воздух. Там-то и посоветовала какая-то бабуля им этот рецепт. В июне месяце нарвать листья хрена и набить ими 6 литровых банок, залить водкой, чтобы полностью накрыть листья. Закрыть крышкой и поставить на 7 дней на нижнюю полку холодильника. Пить по 1 ст. ложке за полчаса до еды 3 раза в день. Вот и все. А та «безнадежная больная» жива до сих пор, хотя прошло уже много лет. А еще я знаю рецепт, который поможет тем, у кого плохо со слухом. Взять среднюю луковицу, немного вырезать серединку и примерно до половины засыпать анисовым семенем (оно продается в аптеке). Запечь в духовке, остудить и через 2 слоя марли процедить, потом отжать и жидкость закапывать в уши по 2 капли на ночь до тех пор, пока не почувствуете облегчения. А вот еще простой рецепт от вздутия и очищения кишечника: 3 ст. ложки (с горкой) семян укропа и 1 ч. ложку чистотела залить 1 литром кипятка. Закрыть и подержать на водяной бане минут 15—20, потом закутать в полотенце. Когда остынет, процедить и пить по 0,5 стакана после еды через 40 мин. 3 раза в день. Курс лечения — 3 такие порции.

Адрес: Овсянниковой Антонине, 141260, Московская обл., г. Красноармейск, ул. Гагарина, д. 9, кв. 11.

НЕОБЪЯВЛЕННЫЕ КОНКУРСЫ «ЗОЖ»

Мы никогда не сомневались, что наши читатели — веселые, изобретательные и талантливые люди. И в подтверждение этих слов предлагаем вам новые частушки, озорные куплеты, анекдоты, которые приносит нам зожевская почта.

Откликнулись подписчики вестника и на задание Галины Кулешовой. Помните: «Придумайте себе надпись на плите, сами знаете, где»?

Наверное, считаете, что не справились? Вот и напрасно! Сочинила забавные эпитафии, да еще какие!

Итак, сегодня мы предлагаем вам улыбнуться, а может, и расхохотаться.

ЧАСТУШКИ

Не ругай меня, мамаша,
Что я в проруби купаюсь,
Ем проросшую пшеницу,
Из ушата обливаюсь.

Не ругай меня, мамаша,
Не ругай меня, прошу.
На любимую газету
Всю родню я подпишу!

Ах, подружка дорогая,
Не ходи ты к докторам.
Ты лечись по «ЗОЖ»-газете,
Я тебе подшивку дам!

Адрес: Вязьмикиной Татьяне Андреевне, 393920, Тамбовская обл., г. Моршанск, переулок Февральский, д. 28, кв. 1.

* * *

Пусть без хлеба я
останусь,
Но на «ЗОЖ» я
подпишусь.
И леченье керосином
Наконец начать решусь.

Только вестник подсказал,
Не подвел ни разу,
Как убить все клетки
рака
Наповал и сразу.

«ЗОЖ» читая, мы
решили:
Жизнь свою менять
пора.
В поликлиниках не скоро
Нас увидят доктора.

О себе заботиться стали
поздновато.
Нас сдавать в утильсырье
Все же рановато.

Чай зеленый больше
пей,
Выгоняй все шлаки,
А в меню свое включай
Овощи и злаки.

Силы все мобилизую
На борьбу с болезнями.
И до дней своих
последних
Буду жить я с песнями.

Адрес: Сагитовой Раисе Сумгатовне, 650023, г.Кемерово, Пр-т Октябрьский, д.54, кв.31. Тел.: 35-59-73.

ВЕСЕЛЫЕ ЭПИТАФИИ

Даты скорбные читай,
Да себе на ус мотай.
Если «ЗОЖ» читать
не станешь,
Меньше моего
протянешь.

Я газету «ЗОЖ» читала,
Да лечилась по ней
мало:
Меньше б ела да
пила—
Здесь сейчас бы не
была...

Ты не верь, что мы
здесь тлеем,
Это истинная ложь.
Каждый «новенький»
приходит,
Принося с собою
«ЗОЖ».

Может, что-то и понравится из написанного, а нет — не беда. Я же не поэт, просто порой хочется «поюморить»...

С уважением

Колчанова Татьяна Константиновна, 214036, г.Смоленск, ул.Попова, д.60, кв.160.

Как можно вылечить «контрактуру Дюпюитрена» народными способами?

Адрес: Буханковой Р.В., 362047, Сев. Осетия, г. Владикавказ, ул. Владикавказская, д. 1, кв. 123.

* * *

Сильно отекает нога. Прошу откликнуться тех, кто знает, как лечить лимфодему (слоновость).

Адрес: Ивановой Л.В., 398020, г. Липецк, ул. Гайдара, 2-7.

* * *

У меня опухли слюнные железы. Посоветуйте, как лечить.

Адрес: Дмитриевой А.И., 456623, Челябинская обл., г. Копейск, ул. Республиканская, 18-7.

* * *

У моей 8-летней внучки много заболеваний: хронический колит, запоры, атония тонкого кишечника, врожденная аномалия толстой кишки, дисплеоз кишечника, энкопрез (недержание кала). Буду благодарна всем, кто поможет вылечить народными средствами внучку.

Адрес: Латыповой Т.Н., 140730, Московская обл., г. Рошаль, ул. Химиков, д. 12а, кв. 50.

* * *

У моего 32-летнего мужа копчиковая киста, по поводу которой его много раз оперировали. Но вновь возникают рецидивы с сильными болями и гноем. Может, кто-то знает, как бороться с этой болезнью народными средствами?

Адрес: Пичугиной М. Ю., 446450, Самарская обл., с. Кинель-Черкассы, ул. К. Маркса, д. 64.

* * *

После смерти матери начались сильные приступы головокружений с рвотой. Поставили диагноз: «болезнь Меньера». Постоянный шум и боль в ухе. Прошу помощи у тех, кто знает, какими травами (но не спиртовыми настойками) лечиться.

Адрес: Лискевич Л.В., 443069, Самара, ул. Революционная, д. 158, кв. 5.

* * *

Мне 17 лет. Около 6 лет страдаю плоскими бородавками на руках. Очень прошу тех, кто знает метод избавления от них, написать мне.

Адрес: Кате Б., 142040, Московская обл., г. Домодедово, ул. Энергетиков, д. 7, кв. 6.

* * *

Болею ревматоидным артритом с 1980 г. На основе этого заболевания развился синдром Шегрена — болят глаза, падает зрение, рези в глазах. Прошу помочь мне.

Адрес: Королевой В.И., 690035, г. Владивосток, ул. Постышева, д. 43, кв. 37.

* * *

Мне 35 лет. Не работает правая почка, постоянная ноющая боль в правом боку. В операции по удалению почки мне отказали из-за высокого артериального давления. Откликнитесь те, кто может помочь.

Адрес: Змейкиной Е.В., 422950, Татарстан, г. Чистополь, ул. Часовая, 4-46.

* * *

У меня в горле обнаружен стафилококк. Инфекция не реагирует на антибиотики. Прошу написать, кто избавился от стафилококка каким-нибудь иным способом.

Адрес: Лаптевой Л.В., 427410, Удмуртия, г. Воткинск, ул. Мичурина, 9-43.

* * *

У меня полиостеоартроз. Хожу с трудом, болят все кости, плечи, кисти рук, поясница, правое бедро. Болит печень. Мне 70 лет. Помогите.

Адрес: Литвищенко Марии Тимофеевне, 307921, Курская обл., Беловский р-н, пос. Коммунар.

* * *

Сыну 16 лет. Диагноз: «олигофрения». Постоянно возбужден, агрессивен к близким, при этом всех ребят боится. Крещен, но от церкви бежит, молитв боится. Помогите, кто знает, как можно сделать сына спокойнее, добрее.

Адрес: Барбашиной Т.Н., 398024, г. Липецк, просп. Победы, д. 61-б, кв. 58.

* * *

Прошу откликнуться знающих способы лечения межпозвонковой грыжи Шморля и отрубевидного лишая.

Адрес: Шумковой Н.А., 686230, Магаданская обл., п. Ягодное, ул. Колымская, 4-23.

* * *

Мне 17 лет. Из них 5 страдаю булимией (ненасытное обжорство). Кто знает, как избавиться от психологической зависимости от еды? Помогите, пожалуйста.

Адрес: Кутюгиной Евгении, 606200, Нижегородская обл., г. Кстово, ул. Зеленая, д. 1-а, кв. 78.

* * *

У меня мокнущая экзема кистей рук. Облегчение наступает лишь летом. А у сына (2 г. 7 мес.) пупочная грыжа. Посоветуйте, как лечить.

Адрес: Бобровой И., 452950, Башкортостан, г. Нефтекамск, Н-Березовое шоссе, 8-10.

* * *

У моей подруги гепатит С. Прошу откликнуться тех, кто знает народные средства борьбы с этим недугом.

Адрес: Кучме Галине Ивановне, 690017, г. Владивосток, ул. Каштановая, д. 15, кв. 104

* * *

Муж всю жизнь страдает бронхиальной астмой. За 30 лет перепробовали многие способы лечения, но результата нет. Слышала, помогает барсучий жир. Куплю, если кто-то сможет достать. Заранее благодарна.

Адрес: Прохоровой, 111539, Москва, Реутовская ул., 1-12-145.

* * *

Дочери 29 лет. У нее мастопатия, фиброма. Делали операцию, но опухоль опять образовалась. Чем лечиться?

Адрес: Кармалевой Л.Н., 427620, Удмуртская респ., г. Глазов, ул. Кирова, д. 15, кв. 1.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто знает народные методы лечения вазомоторного ринита и аденоидов.

Адрес: Усачевой А.Е., 403918, Волгоградская обл., Новониколаевский р-н, х. Грачи.

* * *

Можно ли народными методами избавиться от красной системной волчанки?

Адрес: Климовой Е.А., 646306, Омская обл., Тюкалинский р-н, Малиновское п/о, д. Залесная.

* * *

Подскажите способы лечения полиартрита и блефороспазма.

Адрес: Валиевой Д.М., 420137, Татарстан, г. Казань, ул. М. Чуйкова, д. 83, кв. 166.

* * *

Как вылечить псориаз? Болен сын.

Адрес: Минвалиевой, 646530, Омская обл., г. Тара, ул. Избышева, д. 6, кв. 3.

* * *

Мне 14 лет. У меня остеома ноги. Это изменения костной ткани. Пока воздерживаюсь от операции, надеюсь на народные средства. Подскажите, какие.

Адрес: Шевниной Н.А., 346312, Ростовская обл., г. Зверево, ул. Ивановская, д. 156, кв. 18.

* * *

Как избавиться от водянки брюшной полости?

Адрес: Кирилловой Н.А., 678140, Я. Саха, г. Ленск, ул. Чапаева, д. 65.

* * *

Как избавиться от спаек на кишечнике (они образовались после операции)?

Адрес: Чуриковой З.А., 412340, г. Балашов, Саратовская обл., ул. Калинина, д. 54-30.

* * *

Пожалуйста, откликнитесь, кто знает, как вылечить склеродермию у ребенка 6 лет.

Адрес: Мандель О.И., Свердловская обл., г. Североуральск, ул. Маяковского, д. 6/6.

* * *

Как лечить эндометриоз в начальной стадии?

Адрес: Криворучко Т.В., 353550, Краснодарский кр., Темрюкский р-н, ст. Фонталовская, ул. Давыдова, д. 3.

* * *

Как обойтись без операции от кардиоспазма II ст. (сужение пищевода на нервной почве после стресса).

Адрес: Нуйкиной Р.С., 442916, Пензенская обл., р. п. Тамала, ул. Пролетарская, д. 40.

* * *

Можно ли вылечить импотенцию народными средствами?

Адрес: 167001, респ. Коми, г. Сыктывкар-1, а/я 1275.

ПРАВИЛА МОЕГО ДЕДУШКИ

Здравствуйте! Меня зовут Эльвира. Мне 16 лет. В этом возрасте многие девушки читают молодежные журналы и газеты. Я их тоже читаю, но вестником «ЗОЖ» увлекаюсь больше всего. Эта газета мне очень нравится, в ней я нахожу ответы на многие вопросы. Хочу посоветовать девушкам читать и выписывать вестник «ЗОЖ», потому что именно в 16 — 18 лет у многих начинают проявляться разные болезни. И с ними надо бороться. А поможет в этом вестник. Например, у моей сестры сильно болели ноги. Она постоянно жаловалась на отеки и тяжесть в ногах. А следуя советам и рецептам «ЗОЖ», вскоре поправилась.

Но пишу я вам потому, что хочу поучаствовать в конкурсе «Долгожители рядом с вами». А в качестве долгожителя я представляю своего дедушку Гильфанова Шугаепа Закиевича. Сейчас ему 90 лет (родился 5 июля 1910 года). С раннего детства он остался без матери и отца. Воспитывала его бабушка, которая жила по соседству (у нее не было детей). Жили они в глухой, бедной татарской деревне. Люди там постоянно голодали, часто умирали от болезней. О лекарствах, витаминах никто и понятия не имел. Поэтому дедушка, еще будучи ребенком, мечтал лечить людей.

Надо сказать, что его мечта осуществилась. Он не оканчивал никаких институтов (у него только среднее образование), но искусство врачевания знает очень хорошо. В деревне это всем известно. И если что случается, сразу же обращаются к деду. А он любит, когда люди идут к нему. Лечит народными средствами. Есть у него свои правила, которым он сам следует много лет и другим предлагает.

1. Никогда понапрасну не паникуйте. Если что-то случилось, не надо поддаваться плохим мыслям. Успокойтесь, подумайте о ваших дальнейших действиях.

2. Не ленитесь. Следите за собой. Даже когда здоровы, пейте разные настои и чаи из трав, ягод, сосновых и еловых иголок, белой и голубой глины.

3. Берегите ноги. Желательно хотя бы два раза в неделю массировать ноги. Следует также делать разные ванночки. (В небольшой тазик налить немного горячей воды, положить туда травы, цветочки: подорожник, лопух, одуванчик, ромашку, тысячелистник, василечки, хвойные, сосновые иголки, кору, березу, крапиву). Можно делать и солевые ванны.

4. Занимайтесь физкультурой, гимнастикой. Лучше всего после обеда. Каждый день по 15 минут под музыку. Вам обеспечены крепкие руки, ноги, спина, позвоночник.

5. Не ешьте что попало и не ешьте все подряд. Периодически голодайте (в первое время это может быть трудно, но потом привыкнете). Больше кушайте каш и творога, пейте квас, кислое молоко и правильно заваренный чай.

6. Высыпайтесь. Пейте перед сном теплое молоко с ложкой меда. Прогуливайтесь перед сном.

7. Любите и уважайте людей (будь то дома или на работе).

Это некоторые из правил. Может быть, они кажутся банальными, но дедушка следует им и в свои годы не жалуется ни на какие болезни.

Он и бабушка вырастили и поставили на ноги четверых детей. Имеют 6 внуков. Мы часто собираемся все вместе на дни рождения, юбилеи.

Эльвира ЗАКИЕВА.

Адрес: 423300, Татарстан, г. Азнакаево, ул. Хасанова, 8-69.

«ЗОЖ»: Эльвира прислала еще и рецепты, которыми пользуется ее дедушка. Но нам бы очень хотелось, чтобы о своих методах рассказал он сам.

ЧАЙ — ПРЕЛЕСТЬ

Дикие груши с листьями, сухие;

дикие кислицы с листьями, сухие;

листья малины и листья черной смородины;

холодная мята, веточки вишни;

лист подорожника;

листья земляники.

По 10 г каждой травки залить 1 л кипятка и настоять.

МОРКОВНАЯ ИКРА

3 кг моркови;

1 кг репчатого лука;

1 кг перца болгарского (желательно красного);

1 красная свекла;

1 антоновское яблоко;

5-6 шт. перца (горошка);

укроп зеленый, кучерявая петрушка (она вкусней), соль, сахар — по вкусу, немного зеленого лука.

Все пропустить через мясорубку.

Тушить на маленьком огне больше 2 часов, добавить лавровый лист, томатный сок (немного) и пасту (по вкусу). Натереть немного горького красного перца. И через час влить 2-2,5 стакана подсолнечного масла (кто сколько любит).

Это хорошая и вкусная приправа — ее добавляют в готовый суп или борщ, едят в холодном виде. А еще это такой «закусон», что просто пальчики оближешь. Кстати, икру можно закрывать и в банки на зиму.

Если будет подгорать, то поставить на водяную баню. Зелень надо резать. А масло влить через час после того, как поставите тушить.

Такую икру я привозила в Германию, когда приезжали в отпуск. Она всем так понравилась, что взяли рецепт.

Адрес: Кузнецовой Зинаиде Ильиничне, 309290, Белгородская обл., г. Шебекино, ул. Ленина, д. 33а, кв. 42.

Главный редактор А. М. КОРШУНОВ

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни». Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 01189.

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2000
Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.
При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» и «БВ» обязательна.
Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.

Номер сверстан и отпечатан офсетным способом в ГУП ИПК «Московская правда»: 123995, Москва, ул. 1905 года, д. 7. ГСП-5, Д-22.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».

Контактные телефоны:
Отдел заказов розницы: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».

Объем 2 п. л.
Цена свободная
Тираж 1.430.000
Заказ № 0930
Подписано в печать 25.02.2001

Вестник ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

№ 4 (208), 2002 г.

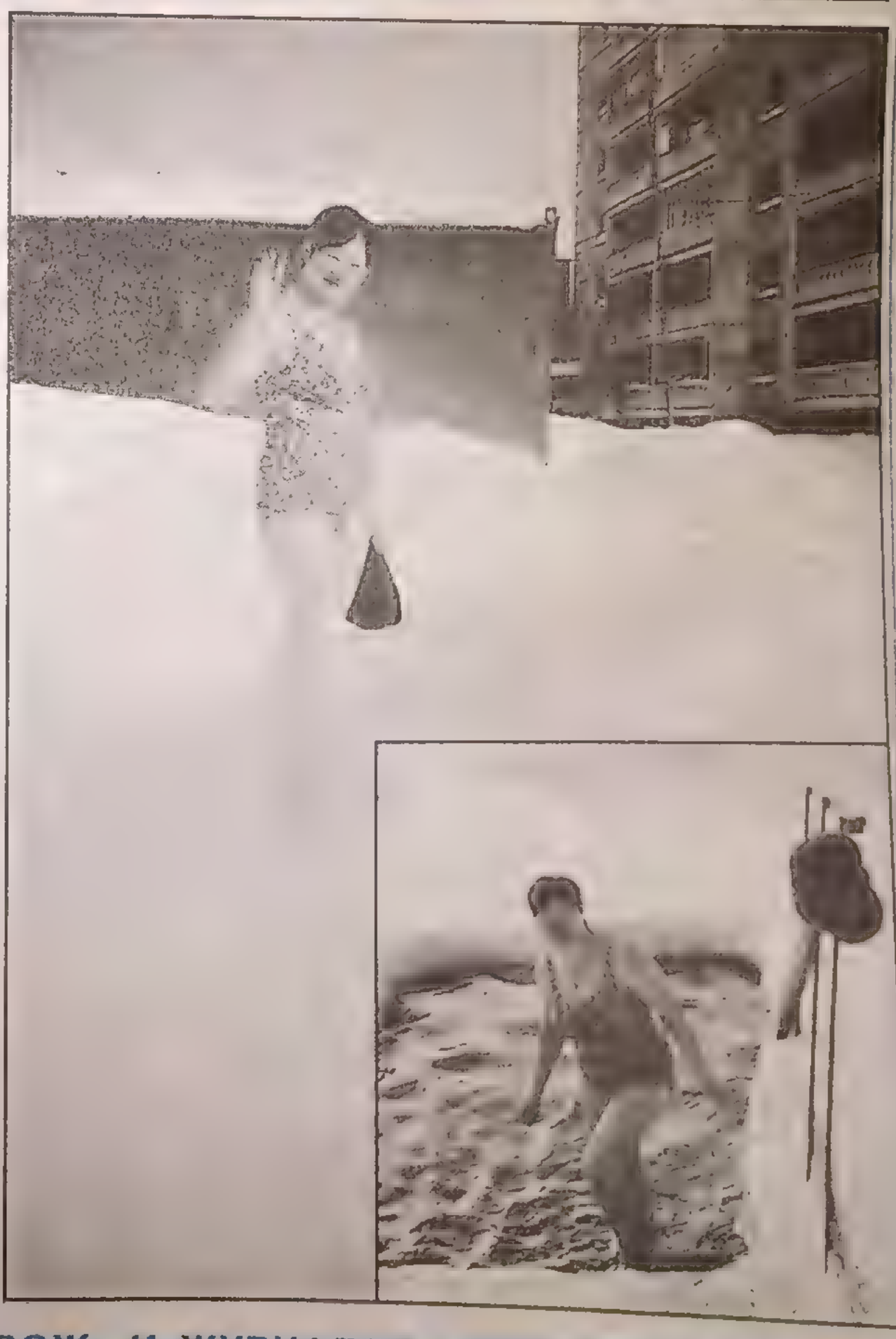
Письмо в номер

МАМОЧКА МОЯ

Здравствуй, любимая газета! Вас выписывает моя мама. Но и я нахожу кое-что полезное для себя. Ваша газета, оказывается, актуальна для любого возраста — сейчас и молодежь не может похвастаться отменным здоровьем, не говоря уже о людях старшего возраста.

Я посылаю вам фотографии своей мамочки Натальи Владимировны Казанцевой. Она у нас морж. Начала заниматься с 49 лет. Сейчас ей 51, но она даст фору любой молодой женщине. Не правда ли, она не выглядит на свои годы? В прорубь нырнула, потому что замучили болезни (гипертония, миома матки), а лекарства уже не помогали. Сейчас она чувствует себя гораздо лучше. Пытается агитировать и меня, но я желанием не горю. Она мне говорит: «Запомни мои слова, станешь старше, замучают болячки – иди в прорубь».

Адрес: Казанцевой Ирине, Тюмень, ул.Ямская, д.77, кв.126.



РЕДАКЦИЯ ВЕСТНИКА «ЗОЖ» И ЖУРНАЛОВ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ» И «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС» ПОЗДРАВЛЯЕТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЬНИЦ С ДНЕМ 8 МАРТА.

Формулы «1+1» уже недостаточно

Прочитал в «ЗОЖ» № 21 за 2001 год Колонку редактора «Мы уже за бортом?», где вы как бы отмежевались от материалов, касающихся сохранения и укрепления здоровья («ЗОЖ»-то ведь исключительно о лечении больных). Мне кажется, что название газеты: «Здоровый образ жизни» — должно соответствовать и содержанию. Не надо при этом поворачиваться на 180⁰ («Ну, начнем мы писать о здоровье, исключительно о нем, любезном», — пишете вы в своей колонке). Ехидничать не надо. Достаточно однудве страницы посвятить здоровью. Этот пласт, если его поднять, увеличит число читателей газеты. Мы все практически когда-то были связаны с физкультурой и спортом. В школах — уроки физкультуры, сдавали зачеты на ГТО, кто-то посещал секции, стадионы, был чемпионом класса, школы, занимался производственной гимнастикой в режиме рабочего дня, ходил в турпоход. Были у нас любимые команды, спортсмены. Подтверждением написанному — очереди у киосков, о которых вы пишете. А где сейчас эти читатели? Они подписчики вашей газеты. Прочитав статью о здоровье, они вспомнят свою молодость, а поскольку мысль материальна, — то даст им положительный импульс. Не исключаю, что кто-то возьмет своего внука и сходит с ним на каток, а то и сам станет на лыжи или оседлает велосипед. Все это должно положительно сказаться на здоровье — а это главное, это цель «ЗОЖ».

Недавно я побывал в палате хирургического отделения больницы нашего города. Дал почитать больным статью Ю.Власова «Себя преодолеть» («ЗОЖ» № 7). Мало того, что статью прочитала почти вся палата, она не оставила никого равнодушными — началась дискуссия. Угнетающая атмосфера палаты как бы испарилась, появилась уверенность в скором выздоровлении. Вот вам и ответ — будут или не будут покупать такую газету...

Картина со здоровьем всех слоев населения России (и по возрасту в том числе) катастрофическая... А вы, главный редактор, вместо того, чтобы хоть как-то исправить положение, накладываете вето на материалы о здоровье...

Здоровье легче сохранить, чем восстановить!

Вот А.Румянцева в статье «Не вешайте нос, друзья» («ЗОЖ» № 22) пишет, что ей 63 года, на здоровье не жалуется, ведет активный образ жизни, работает на даче. А я вспомнил слова художника В.Поленова: «Главные медикаменты — это чистый воздух, холодная вода, лопата, пила и топор».

К сожалению, таких авторов, как А.Румянцева, у вас в «ЗОЖ» единицы. Румянцева радуется, что в Твери у нее теперь 40 человек единомышленников, но как это мало для такого города! Скептиков, которые готовы поднять на смех каждого, кто пытается приобщаться к здоровью, к сожалению, гораздо больше.

У нас в городе тоже есть клуб «Здравствуйте», объединяющий сторонников учения Порфирия Иванова. Одно время служители Макарьев-Решемской обители называли клуб сектой, говорили, что быть христианином и «ивановцем» — невозможно. Но благодаря газете «Приволжская правда», напечатавшей отклики членов клуба и текст обращения П.Иванова («Детка») к людям, его советы, все стало на свое место...

Цель моего письма — не критиковать вас, а сделать газету еще привлекательнее и с большим кругом читателей. Формулы «1+1» при этом уже недостаточно.

Адрес: Гусеву Михаилу Яковлевичу, 155804, Ивановская обл., г.Кинешма, ул.Фомина, д.2.

«ЗОЖ»: Что ж, Михаил Яковлевич, в шею гнать этого редактора! В шею! Но не забывайте о том, что именно я готовил в «Советском спорте» выпуски «ЗОЖ», придумал и осуществил ежемесячную полосу «Клуба любителей бега», вел раздел бодибилдинга и так далее, и тому подобное. То есть, я понимаю...

Да, тема, поднятая вами, очень серьезная. И у меня на душе «кошки скребут», когда я осознаю, что «ЗОЖ» в основном газета по лечению, а не по оздоровлению.

Так, значит, я человек, который делает не то, что думает? Нет, конечно. Просто я вижу полную бессмысленность призывов приобщаться к физическим упражнениям по нескольким причинам.

Во-первых, здесь, как нигде, «работает» тезис «Бытие определяет сознание». Во-вторых, те, кто понимает значение упражнений для здоровья, занимаются, и никакие особые методики им не нужны. Речь ведь идет о простых истинах: ходьба, бег, велосипед, плавание, работа на приусадебных участках, общение с природой...

Государство наконец заговорило о необходимости спорта для народа. Но ничего не изменится, пока народу не вернут каморки на стадионах, отобранные у клубов любителей бега, не откроют двери в плавательные бассейны, залы атлетизма и аэробики по доступным ценам, а какому-то контингенту населения — и вообще бесплатно.

Об отношении к проблеме вестника «ЗОЖ». Конечно же, мы публиковали не только письмо А.Румянцевой и интервью с Юрием Власовым. Если присмотреться, то в каждом номере можно обнаружить те или иные материалы, льющие воду на мельницу поднятой вами темы. Согласен, материалов маловато, но маловато и пишут о физкультуре писем. Мы же в большей степени отдаем дань тому, что востребовано читателями.

Ну, а за критику спасибо!

Анатолий КОРШУНОВ.

Жизнь продолжается. Это прекрасно!

Хочу написать по поводу публикации в № 16 «ЗОЖ» за 2001 г. статьи «Я открывала душу природе».

Очень благодарна — вы напечатали мое письмо, дали мне возможность заговорить, чаще улыбаться.

Но еще больше радости я получила от писем, пришедших после публикации. Такого потока я не ожидала. Письма поддержки, помощи, предложения руки и сердца, письма духовного характера.

Я всем благодарна, люди!

Прошу меня простить, что не каждому смогла ответить. Спасибо вам всем за теплые, ласковые слова, за приглашения...Но я предпочитаю жить там, где живу. Я люблю свой край, люблю эти горы, люблю воздух, которым дышу, природу, с которой общаюсь.

Ведь верить в Бога – это не значит, как мне многие писали-советовали, ходить в церковь и молиться, молиться.

Каждый человек верит в Бога по-своему, я вот верю в силу природы, в силу мыслей, которые вынашивает человек в своей голове.

Во всем, что происходит с нами, виноваты только мы. Но путь к исцелению есть. Как выйти на него, как управлять своими мыслями, как уберечься от тяжелой старости, как продлить мгновения счастья, — все это в книге «Полная энциклопедия здоровья Луизы Хей». Рекомендую зожевцам приобрести ее (изд-во Олма-Пресс, 129075,Москва, Звездный бульвар, 23).

Хочу закончить свое послание строками стихотворения из письма, опубликованного в «ЗОЖ» (автор — Кузнецова А.А.):

Нам надо учиться душой
не стареть.
Да так, чтобы тело могло
молодеть!

О старости думать не стоит напрасно,
Ведь жизнь продолжается, это прекрасно!

Адрес: Кисель Татьяне Григорьевне, 692917, Приморский край, Партизанский р-н, с.Николаевка, ул.Советская, д. 3.

Любимая одежда — спортивная

В 17-м номере «ЗОЖ» за 2001 год опубликовано мое письмо «С тропы здоровья уже не сойду». Что началось! Конечно же, на меня обрушился шквал писем. Вопросы, вопросы... На каждый ответить – рассказать о целой системе.

Что хочу посоветовать тем, кто стремится выйти на тропу здоровья: сейчас очень много литературы по ЗОЖ, в том числе и по очищению различных органов и систем организма. Читайте, изучайте, а главное – делайте. Помните при этом поговорку: «Сделал как-нибудь – оно и будет как-нибудь».

Просят рассказать о себе. Это мне проще. Я обыкновенная женщина. Жила в семье, но была одинока. К ЗОЖ приобщаюсь 7 лет.

Все началось в 1994-м. Расцвет безрадостного существования. Нервная система постоянно на грани срыва и в ожидании чего-то непонятного. Тревожного. Лечение начала рьяно. Набила много «синяков» и «шишек». Но дала себе установку: «С пути не сойду». Одолела все чистки организма; на это ушло 8 месяцев. Похвалила себя и пошла дальше – очищение полевой формы, еще более трудное. Одолела и это. Здесь мне помогли книги Лууле Виилмы из серии «Прощаю себя». Простила себя и всех. Обрела душевный покой, научилась жить сама с собой в своем внутреннем мире, куда никого не пускаю. Думаю, я на верном пути, и знаю, что мне надо, а что нет. Лучший мой друг и советчик – «я».

Главное – самой дойти до сути, только бы не мешала моя подружка, которую называют «лень». Разве просто даже это письмо написать? Но пишу все так, как есть, и кто меня знает, и кто читает сейчас, скажет: «Да это же Риммулька наша».

В настоящее время я сама себе доктор. В поликлинику не хожу. Лекарства не пью, не подставляю мягкое место под уколы.

Веру в успех включила на всю «катушку» — это колоссальная сила, она вливается в меня и мою семью.

Полюбила себя. Сбросила с плеч все комплексы вместе с болячками. Любимая одежда – спортивная. Походка быстрая, уверенная. Мне так хорошо! Я стала молодой, счастливой женщиной, на 20 лет моложе. С удовольствием общаюсь с близкими по духу и интересам. Запросы у меня небольшие. Питаюсь простой пищей.

Спрашиваете:

— С чего начинать здоровый образ жизни?

— А что вы уже сделали для своего тела и души?

Это и есть начало.

Я не даю совета, просто рассказываю, чему научилась за 7 лет.

Что сейчас делаю? Сею «ростки» здорового образа жизни, есть и «всходы». Отдала дань мокрице – звездчатке, насушила впрок, сделала настойку из нее, как советовала Надежда Анатольевна Лесная из поселка Пышма («ЗОЖ» № 19 за 2000 г.). Начала противопаразитарное лечение. Увлеклась Верещагиным, научилась у него приводить себя в «эталонное состояние». В общем, как могу, отстаиваю право на свой образ жизни, который включает в себя гораздо больше, чем написано. Это состояние души.

Сообщаю приятное: ряды тольяттинских зожевцев пополняются, объединяются в группы по районам, намечают свои программы, встречи, поездки. Будем надеяться, что вы еще услышите о наших «Кострах здоровья». Вот и душа задышала...

Побольше всем оптимизма и солнышка.

Ваш друг по здоровому образу жизни –

Римма ПРИМАЧУК.
Адрес: 445005, Самарская обл., г.Тольятти, ул.Железнодорожная, д. 25, кв.12.

Я была просто развалиной

К 35 годам я была просто развалиной: постоянные простуды, от всех членов семьи подхватывала грипп; холецистит, панкреатит, миома и к тому же болели глаза. Рядовой поход в магазин отнимал столько сил, что после этой прогулки мне приходилось лежать. Я задумалась: болезни нарастают, как снежный ком. Что дальше?

Случайно мне попала в руки книжечка Армстронга. Затем, по совету одной женщины, прочитала Малахова. И вот здесь у меня открылись глаза...

Сначала я почистила кишечник. Потом провела 4 чистки печени. Если бы я только могла представить, что там... Словами не передать. Я ожила. Выросли крылья. Идешь и веса не чувствуешь. Это может понять только тот, кто прошел такой путь.

Но, увы. Человек слаб. ЗОЖ — это не временная мера, а образ жизни отныне и до конца твоих дней. ...Года через два я пришла если не к тем же, то к близким результатам, что и до чисток...

Начала все сначала: чистка кишечника, печени. Пошла на голод. Сначала сутки, потом 3 дня, 5,7. Великий пост— 16 дней... Вид у меня был, конечно, как у «крепыша из Бухенвальда», но потом вес набрала до 65 кг (при росте 170), хотя питалась в основном растительной сырой пищей.

По словам знакомых, помолодела лет на 15. Но внешнее — это неважно, главное — внутреннее чувство.

Главное, что я поняла: здоровье невозможно купить, это не таблетка, и никакая официальная медицина его не вернет.

Этим летом ставила уколы куриным яйцом. Хочу сказать, что энергия просто необыкновенная. В середине курса мне довелось белить у мамы квартиру. Раньше начинала с 9 и заканчивала уже ночью. А в этот раз в 11 начала и в 6 вечера уже купалась в пруду. Помню, прежде после побелки даже в юном возрасте на следующий день болело все, каждая мышца... А здесь проснулась наутро и не верю в ощущение собственного тела — ни одна мышца не болит. Встала и пошла за косогор за ягодой.

Если бы это было возможно, то желательно каждому хотя бы раз в год проходить курс лечения живым веществом куриного яйца.

Чуть не забыла. У меня много лет был зоб. После инъекций яйцом опухоль прошла, и никаких болей нет. А то раздражало даже прикосновение воротника рубашки к шее. Перестало крутить суставы перед переменой погоды. Стала проходить пигментация с лица. Оно походило на серую маску. Теперь заметно посветлело.

Если мой опыт кому-то пригодится, буду рада. Если нет, то тоже не беда.

Адрес: Байзель Людмиле Николаевне, 662608, Красноярский край, г.Минусинск, ул. Штабная, д.52.

Вообще-то этот конкурс не планировался. Его, собственно, наши читатели придумали, а им, как говорится, виднее. Все началось с того, что в 20-м номере за 2001 год мы на задней обложке вестника опубликовали фото, присланное Т.П.Чикиной из города Чебаркуль, Челябинской области. Снабдили эдакой в некотором роде извиняющейся подписью: «Признаемся, в первом замысле эта фотография стояла на обложке (так и было. – Прим. Адм.). Понимаем: качество не ахти, композиция тоже. Но это наша жизнь, изображенная нашим читателем. В последний момент мы испугались. Вдруг в крупных городах обложка «не пойдет». (Мерзкое лицемерие, да. — Прим. Адм.).

Тут же, между прочим, получили по физиономии. От читателей! За что им великое спасибо, а нам – так и надо.

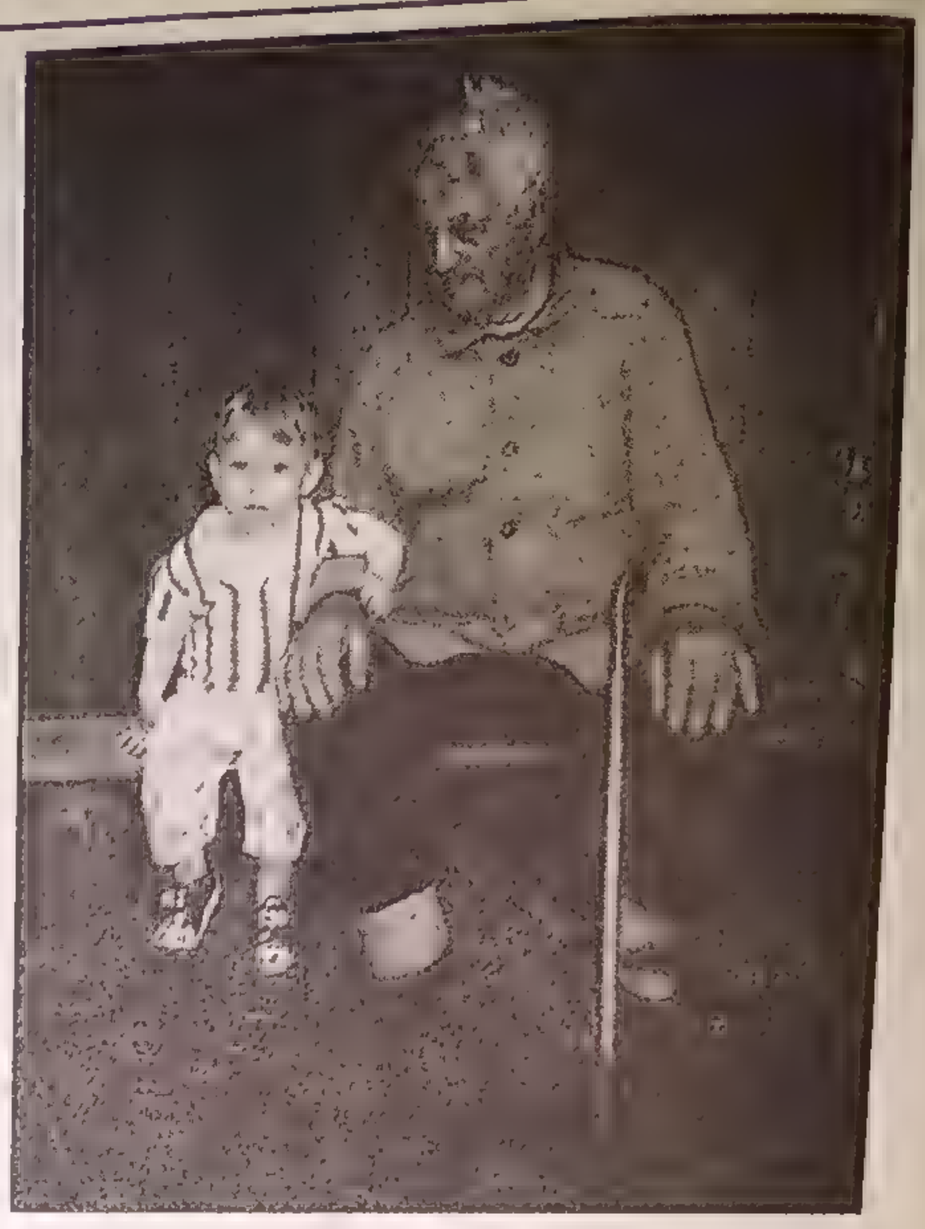


ФОТО ИЗ СЕМЕЙНОГО

Впрочем, довольно лирики — перейдем к делу. Участие в конкурсе приняли 1837 человек. Возможно, несколько больше; но и эта цифра впечатляет. География — вся страна.

Начало конкурсу положила Алевтина Жданова из города Кирова. Это ей принадлежат строки:

«Да, пишу вот – вынудили вы меня. А возмутило (шучу, конечно) знаете что? В «ЗОЖ» № 20 на последней странице фотография и редакционная приписка к ней. Мол, «качество не ахти и композиция тоже»... И еще: «В крупных городах обложка не пойдет». Ну, друзья! На мой взгляд, это такая чудесная композиция, что для «ЗОЖ» лучше и не придумаешь!.. Спасибо вам за эту фотографию!..».

Алевтина Жданова сделала и свою стихотворную подпись к фото:

Прадед мой,
а рядом я сижу.
Он древний старец,
я – росток зеленый.
Я с любопытством
в объектив гляжу.
Он смотрит на меня,
седой и утомленный.
Сказали: птичка
вылетит сейчас,
Спугнуть боюсь
и в чудо верю свято,
А он с улыбкой –
поживи с мое,
Узнаешь – чудесами
жизнь богата!
Ему за девяносто,
мне – годок.
Он стар и мудр, я –
маленький росток.
И рядом наши руки
и колени –
Пред вами, люди,
смена поколений.

Полагаем, наша **Жданова** заслуживает 1-й премии, тем более что строка: *«Прадед мой, а рядом я сижу...»* стала рефреном во многих подписях.

Так, из забытого Богом поселка Каменское, что в Липецкой области, Галина Тихоновна Полякова предлагает:

Прадед мой,
а рядом я сижу.
Друга крепко
за руку держу.
Побудь со мной
подольше,
мой родной,
Мне так спокойно
рядышком с тобой.

Или Ириада Николаевна Сидоркина из Пензы:

Прадед мой,
а рядом я сижу
И в XXI век во все
глаза гляжу.
«Со мной всегда
будь
Рядом, дед,
слышишь?»
«Будь с Богом,
колосок.
Твой — старт,
мой — финиш».

А вот открытка от мамы Дениски, внучки Ивана Аксеновича, М.Ю. Петренко — жаль, нет имени и отчества:

«Не ожидала такого резонанса, не думала, что дорогая нашей семье фотография найдет отклик в добрых сердцах читателей «ЗОЖ». Спасибо всем!»

Кстати, он — отклик — заставил нас пересмотреть условия конкурса. Мы решили расширить число лауреатов. Участников ждут две первые премии — по 800 рублей, две вторые — по 500 руб., три третьи — по 400 руб. и пять – поощрительных – по 300 руб.

Итак, после долгих споров еще одна 1-я премия присуждена **Светлане Дмитриевне Фомичевой** из г. Острогожска, Воронежской обл.:

Уж такова реальность
наша. Что ж...
Смотрите: снимок –
будто в вечность
дверца!
Благодарим тебя,
газета «ЗОЖ»,
За пищу для ума
и сердца.

Вторые премии присуждены:

Татьяне Тимофеевне Кущ из г.Белогорска, Амурской обл.:

Сто путей, сто дорог
Объединяют их
сердца.
Одна лишь разница –
У прадеда они уж
позади,
А правнуку их
надобно пройти.

Елене Коробейниковой из г.Челябинска:

Опять нас бабуля на танцы не пускает.

Третьи премии:

Анне Васильевне Исаевой из села Марков, Курской обл.:

Весна и осень.

Виноградово, Кировской обл. (Во кировчане дают!):

Хорошо сидим. А банька-то, поди, уже готова.

Энгельсине Николаевне Каленовой из г. Пермь:

Наша жизнь никогда
не кончается —
В детях, внуках
она продолжается.

Лилии Константиновне Брциевой из деревни Курманка, Свердловской обл.:

Любви и жизни торжество – дед и правнучек его!

АЛЬБОМА

Надежде Михайловне Поляничко из г.Светлогорска, Ставропольского края и Тане Романовой из г.Тайшета, Иркутской обл.:

Когда старость —
в радость.

Н.С.Серовой из поселка Афанасьево, Кировской обл.:

Здесь прадед мой,
А рядом я сижу.
Я нашей дружбой
Крепкой дорожу.
Здоровый образ
жизни
исповедуя,
Желаю по 100 лет
прожить
Себе и деду я.
А если будем
улыбаться больше,
Вполне возможно,
проживем и дольше.

Наконец, поощрительные премии достались:

Ивану Николаевичу Иванову из деревни

И.П.Березниковой из поселка Сеймзан, Магаданской области (надо же, и там «ЗОЖ» читают! — **Прим. Адм.**):

Внуку — год.
Деду — век.
Так устроен человек.
Век живи, век учись.
А без «ЗОЖ»
не обойтись.

И, наконец, **Андрею Федоровичу Надеину** из Владивостока:

А кто пойдет за «Клинским»?!

(Товарищ понимает... — **Прим.Адм.**). Кстати, производители «Клинского» могли бы подумать о том, чтобы стать участниками следующего нашего конкурса — в качестве спонсоров, разумеется. Судя по всему, «Клинское» наши читатели потребляют... Деньги-то копеечные, а реклама...

Жили-были дед да баба

Где-то спину продуло, вторую неделю дома. Радикулит, наверное.

Лежу и расстраиваюсь, что вторую неделю не моюсь. А тут «ЗОЖ» № 2 пришел. С последней страницы сообщает, что это ерунда, что надо реже мыться, тогда здоровей будешь. Что ж, звучит убедительно и как раз вовремя.

А с 19-й страницы мне про радикулит рассказывает; тут же приехала приятельница с настойкой картофельных ростков, и, знаете, лучше стало!

А еще с двух страниц – это «Творческий клуб» — мой «ЗОЖ» так меня насмешил, что я, как нетерпеливый Стрелец, немедленно доковыляла до дверей соседей, которые тоже любят смеяться, и пересказала им эти истории.

Зато ночью – бессонница от всех моих проблем. Пришлось писать. А поскольку перед сном, то есть с вечера, смеялась, то это меня и настроило на юмор. Высылаю что-то вроде частушек.

Дело было
в Острогожске,
Бабка «ЗОЖ» взяла
в киоске,
Вместе с дедом
почитали —
И другие дни настали.
Ходит дед теперь
героем,
Он расстался
с геморроем!
Не ворчлив и не сердит,
На молоденьких глядит.
Бабка срочно ищет
в «ЗОЖе»,
Как ей тоже стать
моложе,
А пока в отместку деду
Улыбается соседу.
Дед ревнует. И украдкой
Занимается зарядкой,
Что-то в лысину втирает
И на солнце загорает.
Бабка тоже не скучает,
Все диеты изучает.
Принесла овес в мешке,
Что-то варит в котелке.
Дед в сарае
ставит клизмы
И читает «Оптимизмы»,
Ест имбирь и сельдерей,
Чтоб набраться сил
скорей.
Бабка, утром встав
с кровати,
Долго бегает по хате,
На лопатках сделав
стойку,
Пьет какую-то настойку.

Дед, управивши корову,
Утром дышит
«по Фролову»,
На ночь ест кисель
овсяный
И давно не ходит пьяный.
Бабка – тоже...
приоделась,
Седина куда-то делась,
Не ворчит,
не прекословит,
Блюда новые готовит.
Дед взирает беспокойно:
Что-то бабка ходит
стройно,
Стала тонкой, стала
гибкой
И с загадочной
улыбкой...

Бабка смотрит
между дел:
Что-то дед помолодел...
Заиграла в жилах
кровь –
И пошла у них любовь!
Вот газета так газета,
Стало в жизни
больше света.
Старикам и молодежи
Есть чего набраться
в «ЗОЖе»!

Странная жизнь: если б не радикулит, этих частушек не было бы...

Светлана ФОМИЧЕВА.
Острогожск,
Воронежская обл.

«ЗОЖ»: Понятно, материальчик не очень-то годится под вышеозначенную рубрику. Надо бы в «Творческий клуб». Но когда получили письмо, вестник был уже сверстан – ломать не хотелось. Потому простите великодушно – заняли чье-то место. Но уж больно веселый стишок сочинила Светлана Фомичева – давайте-ка улыбнемся. Да и 8 Марта на носу: любовь и все такое – по делу, словом.

Спасибо моей сестре

Вестник выписываю 4 года. Получаю, читаю, подшиваю очередной номер, и у меня возникает трепетное чувство. А когда встречаю в письмах строки о том, что такое же чувство возникает у других, улыбаюсь: чувство-то у нас, выходит, одно, не придуманное, значит.

Часто задумываюсь вот о чем: если бы мы не были так ленивы, то скольких болезней можно было бы избежать, а уж о том, чтобы победить – не говорю. В конце 80-х, помню, обострились все болячки: то псориаз разгуляется, то геморрой покоя не дает, то ухо заболит, то кашель не проходит, то остеохондроз, то запор... Даже стыдно было знакомых: как ни спросят о моем здоровье, а я все о болезнях. И валяюсь, и валяюсь в постели. И всякий раз думаю: «Ну вот сейчас это вылечу. И все...». Когда вроде наступило «все» – серьезно заболел желудок. Нашли эрозивный гастрит. Приступы один за другим. Спасибо врачам – помогали с ними справляться. Но когда ставили капельницу, резко повысился сахар. Меня направили к эндокринологу, и врач ко всему прочему нашла у меня зоб. Стали лечить гормонами. Пила преднизолон горстями. И тут стало мне страшно.

В отчаянии написала сестре в Сибирь — она акушерка, то есть, как я полагала, знает толк в лекарствах. И каково же было мое удивление, когда, получив от нее ответ, я ни строчки не нашла в письме о хороших препаратах, а вместо советов по лечению – вопросы: занимаюсь ли зарядкой, что ем и когда в последний раз перед сном, каков мой вес, сколько времени сижу и лежу на диване... Я даже расплакалась: я ей про Фому, а она мне про Ерему. Но еще больше обиделась на второе письмо, в котором сестра призывала меня выбросить все таблетки и начать пить свою урину, чистить ею же кишечник, упаривать ее и натираться , а также обливаться холодной водой, а вообще купить книги Г. Малахова по уринотерапии и досконально изучить тему.

Я ничего не поняла из того, что она написала, и решила, что она просто не хочет меня понять: у меня ведь эрозия, гастрит, зоб!

Но все же 25 марта 1996 года я начала выполнять рекомендации сестры. Пила только утреннюю мочу раз в день. Первую неделю меня качало из стороны в сторону. Хорошо, сестра предупредила, что это возможно. И я не боялась. Мочу собирала в баночку. Первый месяц она шла мутная, тяжелая, с хлопьями и серым осадком. Потом стал выходить песочек. А на теле образовались что-то вроде канальцев, как после больших чирьев — на голове, на затылке, на обеих ногах и на бедрах. Целое лето из них сочился гной и выходила какая-то грязь. Вечером я принимала ванну, натиралась упаренной уриной, а утром всю эту грязь смывала. Сестра радовалась, поддерживала меня, писала: так, мол, держать. Короче, делала я все эти процедуры 3 года.Семь раз чистила печень – вышло много зеленых камней, обливалась холодной водой и делала зарядку. И что в итоге? Эрозия исчезла, живота, такого большого, как раньше, уже нет... За все это посылаю низкий поклон свой сестре Нине Васильевне Зубиной, которая живет в селе Кулаково, что в Красноярском крае. Она, кстати, посоветовала мне и «ЗОЖ» выписать, и может быть, спасла от еще более страшной болезни.

Адрес: Какаулиной Лидии Васильевне, 692891, Приморский край, п. Дунай-1, а/я 19.

Следующее письмо напишу правой

Пишу левой. Поэтому почерк ужасный.

24 января 1998 года, за три недели до своего 50-летия, я получил тяжелый инсульт. Никогда не лежал в больнице, а тут сразу стал инвалидом 1-й группы. Пишу, конечно, отчасти для того, чтобы просто сказать об этом. Но в основном — как из этого состояния выйти.

Мои трудности на пути выздоровления облегчали «ЗОЖ», семья, друзья, врачи. Незадолго до инсульта мне — повторюсь: никогда не болевшему – родственники на Новый год подарили подписку на вестник. Случайно ли это? Или «ЗОЖ» мне послан Богом? Я многое взял из него на вооружение в борьбе с недугом. Понял: самое главное – двигаться.

Мне было очень тяжело лежать на правом боку – впечатление такое, будто тело висит в воздухе. От этого мозги просто кипели. Первый год рука и нога мои были, как плети. Чтобы их почувствовать, я брал в руку снег и держал минут пять (так советовал один из ваших читателей), стараясь вызвать аллергическую реакцию. Здоровому человеку это покажется дико, но для меня любая реакция – даже зуд – была просто блаженством.

И еще из личного опыта. В вестнике № 3 за 2001 год профессор Альберт Серафимович Кадыков в своей статье «Катастрофу можно предупредить» дает много правильных советов, как предупредить повторный инсульт. Он, в частности, против употребления в пищу яиц, икры, печени. Мне кажется, он не прав. Я следовал его советам, но чувствовал, что мне явно не хватает энергии. Я похудел на 30 кг. Конечно же, я давно перешел на раздельное питание – это правильно. Но только когда стал есть калорийную пищу, нашел силы для этого письма. А значит, сделал шаг к выздоровлению.

Что еще полезного вычитал в вестнике? Массаж — главный элемент восстановления двигательных функций организма. Мне помогает пробка от шампанского. Если ее прокипятить, она становится вдвое больше. Помогает пластиковая бутылка — остукиваю ею все тело, особенно пятки.

Принимаю ванны для ног, чередуя холодную и горячую воду. От шума в голове избавила настойка прополиса. Синий йод спасает от радикулита.

Дыхание на аппарате Фролова – обязательно. Если нет тренажера, надо вырабатывать глубокое дыхание: 7 секунд вдох через нос, задержка, выдох через рот. Впрочем, обо всем этом подробно — в вестнике. Обидно, что лишь недавно узнал об аспирине. В больнице у меня из больной руки не могли взять кровь – густая была. Пил для ее разжижения травы: донник, сабельник, принимал в больнице витамины B_6, B_{12}, E, всякий раз — за свои деньги. В больнице за все платил сам, даже за вату. Но наша ацетилсалициловая кислота — четверть таблетки – помогает разжижать кровь лучше всего. Если б знал раньше! Вот цена писем, которые «самое дорогое...». Хотя где вы видели, чтобы читали «Колонку редактора»? В каких газетах?

Я верю: инвалидом не останусь. Выздоровлю благодаря всему хорошему, что дают мне, повторюсь, «ЗОЖ», семья, друзья, врачи. И тогда я напишу вам правой. Боли, что сейчас мешают сделать это, отступят.

Виктор КУЦЕНКО.

Ростов-на Дону.

«ЗОЖ»: Виктор Иванович, во-первых, поздравляем с прошедшим днем рождения, а во-вторых, ждем с нетерпением письма, написанного правой. Помните, шел когда-то фильм «Бей правой, Фредди!» Правой, Виктор, правой!

А СРЕДСТВО-ТО ПРОСТЕНЬКОЕ

Осенью 1999 года в вагоне поезда Кисловодск – Санкт-Петербург одна добрая женщина раздала пассажирам шесть номеров «ЗОЖ». Я читала всю дорогу, а по приезде в Санкт-Петербург сразу же пошла на почту и выписала его своей невестке на 2000 год. Так мы познакомились с этим удивительным изданием. В 2001 году мы получали его уже шесть человек. Каждый номер ждем с нетерпением. А теперь хочу рассказать вот о чем.

Длительное время бабушки-старушки приходили ко мне за лекарством: то ранка от зубного протеза образовалась, то десна воспалилась, то от сломанного зуба язык постра-

дал... Я насыпала в пакетик порошок, и они с благодарностью удалялись.

Как-то у меня заболело горло. Я пошла в поликлинику – там горло чем-то смазали; на другой день – тоже. А на третий я туда не пошла, так как горло горело, пекло, дышать было нечем. И тут я вспомнила про своих бабушек-старушек. Намотала на пинцет побольше ваты, обмакнула его в порошок и смазала им горло. Утром пощипывало только там, где я не достала. Я тщательно вымыла руки и обработала оставшиеся болезненные места. Рассказала об этом своей приятельнице, но она даже зубной щеткой до горла дотронуться не может – сразу позывы на рвоту. Тогда она стала разводить порошок в воде и полоскать им горло. Зашла я как- то в школу, знакомая учительница пожаловалась, что ребенок не может брать грудь, так как весь язычок и ротик у него покрыт белым налетом. Принесла и ей порошок.

Лекарство это называется жженые квасцы, которые раньше можно было купить в любой аптеке. Пользоваться ими очень просто: чистый палец на язык, а потом в порошок – потереть больное место и сплюнуть образовавшуюся слюну. Сделать это можно в любое время, но лучше на ночь; утром, если не помогло, — повторить. Порошок этот — очень вяжущее средство, поэтому, чтобы им полоскать горло, надо определить для себя дозу. Взять порошка на кончике чайной ложки и растворить в стакане воды. Если раствор для вас покажется очень крепким, разбавьте. Но от слабого раствора и результат будет слабым. Предвижу вопрос: «А если есть дома обычные квасцы, можно ли их прожарить?» — Не знаю. Но можно взять их немного и прокалить на чистой сковородке. Должен получиться порошок белого цвета.

Желаю всем здоровья, успехов и счастья.

Елена КИРИНА.
г. Прохладный,
Кабардино-Балкария.

ЙОДИНОЛ — ОТ ВСЕХ БЕД

Я жаворонок – ложусь рано и встаю рано. Прежде чем идти на кухню, я, лежа в постели, делаю гимнастику: массирую голову, уши, лицо, кулачками растираю косточки на руках, делаю глазную гимнастику.

Однажды, лет 10 тому назад, я услышала по радио, что если бы в наших школах 5 минут уделяли глазной гимнастике, у нас бы не было очкариков. С того дня и до сих пор я делаю гимнастику для глаз: вверх-вниз – 10 раз, влево-вправо – 10 раз; пошире раскрыть и покрепче закрыть – 10 раз. У меня разные глаза по зрению с детства: один глаз плохо видел (ленивый глаз, амблиапия). Когда-то мне врач сказал, что он не поддается лечению, надо его было с детства лечить. А в моем детстве была война. Но когда через год после гимнастики я пришла к врачу, она спросила: «Что вы делали? У вас улучшилось зрение, причем на оба глаза».

А через год врач определила опять улучшение зрения на оба глаза.

И так четыре года обследование показывало общее улучшение зрения. Потом улучшение остановилось. Как-то про очки я теперь забываю, но читаю все же в них. Даже мой ленивый глаз читает в очках. И вообще, весь мир стал чище и светлей – как будто стекла промыли. Жаль, что я не знала этого раньше.

И еще о глазах. Два года назад мы с мужем были на даче, и на прогулке в лесу ветка сильно хлестнула мужу по глазу – треснула роговица, сильная боль. Что делать? Но у нас с собой всегда имеется волшебное лекарство — йодинол, сделали марлевый компресс на глаз, и боль утихла. Этими компрессами мы лечили мужу глаз полгода. Когда он пошел к врачу, ему сказали, что все заросло.

Вообще-то, я давно занимаюсь «целительством» своих родных и знакомых. Однажды ко мне пришла соседка: она обморозила щеки – они были черные. Несколько компрессов йодинола, и щеки стали розовыми.

Брат обморозил уши. И опять же йодинол спас его уши, а самое главное – они теперь не боятся мороза.

20 лет назад я проколола уши. Надо было сделать снимок шеи, а сережки заросли хрящом. И в этом случае помог йодинол.

Однажды меня положили в больницу, а там надо делать ванны. Я заметила у себя на пальцах ног грибки, но йодинол всегда со мной: пошла в туалет, чтоб никто не видел, сделала компресс, надела носки; а утром посмотрела – ни одного прыща нет.

Брат ошпарил руку кипятком – от пальцев до локтя. Я сделала ему йодиноловый компресс, потом еще раз – и теперь незаметно, на какой руке был ожог.

Мастопатию у себя вылечила йодиноловыми компрессами: они должны плотно прилегать к больному месту.

И еще про йодинол. В санатории в Дорохово 6 лет назад у соседки было пищевое отравление плюс рвота. Я дала ей выпить столовую ложку йодинола – через 2 часа она уже бигуди накручивала. А на следующий день йодинол в аптеке пропал.

О йодиноле можно писать очень много. Вот уже 25 лет я лечу им много болячек!

Адрес: Шахановой Любови Гавриловне, 141700, Московская обл., г. Долгопрудный, ул.Театральная, 8-53.

В вестнике «ЗОЖ» № 17 за 2001 год мы опубликовали интервью с заведующим кафедрой неврологии и нейрохирургии Российского медицинского университета, заслуженным врачом России, профессором, академиком РАЕН и Американской академии неврологии, главным неврологом Москвы и главным врачом Центральной клинической больницы Московской Патриархии Анатолием Ивановичем ФЕДИНЫМ. Напомним нашим читателям, что речь шла об инсульте — причинах возникновения этой болезни, ее симптомах, лечении, а также жизни после инсульта. Сегодня Анатолий Иванович отвечает на вопросы читателей вестника «ЗОЖ», больных рассеянным склерозом.

«ХАМЕЛЕОН» — так называют

— Но прежде, чем поговорить со страниц вестника с читателями,— сказал Анатолий Иванович,— мне хотелось бы подчеркнуть вот что. В нашей клинике Святителя Алексия мы называем больных «пациентами» — от английского слова «Patient», что значит «терпеливый». То есть терпеливыми должны быть и врачи, и наши пациенты, и окружающие их здоровые люди. По логике вещей, пациент объединяет всех нас. Особенно если страдает он рассеянным склерозом.

По своей сути это воспалительное заболевание спинного и головного мозга. Оно характеризуется появлением небольших участков воспаления с разрушением оболочек нервных волокон — миелина — в белом веществе головного и спинного мозга. Эти «бляшки» как бы перемежаются с неповрежденными участками, они словно «рассеяны» в пространстве, а также «рассеяны во времени»: бляшки появляются не все сразу, а через определенные временные интервалы.

Еще хочу отметить следующее: у разных людей количество участков воспаления и частота возникновения новых бляшек весьма различны. У кого-то бляшки единичные, у кого-то их может быть десятки. На месте бляшек образуются рубцы, так что название «рассеянный склероз» отражает также наличие множества рубцов — участков склероза.

Ну, а теперь давайте посмотрим письма.

«Моей дочери 24 года, и уже шесть лет она больна рассеянным склерозом. Ослабло зрение, ноги чувствительны, но ходить дочь не может».

Адрес: Ешмейкиной Людмиле Андреевне. 429040, Чувашия, Красночетайский район, с. Красные Четаи, ул. Новая, д. 41, кв. 10.

ФЕДИН: Вот еще одно подтверждение того, что рассеянный склероз — болезнь молодых. В большинстве случаев начало болезни приходится на возраст 20—45 лет. Хотя известны случаи заболевания рассеянным склерозом даже у одиннадцатимесячного малыша. И не могу не привести еще один факт: женщины подвержены этому заболеванию в два—три раза чаще, чем мужчины.

Людмила Андреевна, обращаюсь к вам и к вашей дочери. Снижение остроты зрения — один из признаков заболевания рассеянным склерозом. Равно как и слабость конечностей. Наверное, дочь ваша быстро устает, иногда испытывает «опоясывающее» онемение вокруг грудной клетки или живота. Что я могу посоветовать? Слабость мышц, а отсюда — невозможность передвигаться происходит при уменьшении способности мышцы к сокращению /это парез/ или при невозможности сокращения /полный паралич/ из-за нарушения снабжения нервными волокнами. То есть нервный импульс из спинного или головного мозга не доходит до мышцы — этому мешают бляшки.

При слабости мышц я бы порекомендовал такие упражнения. Перенос веса с одной ноги на другую. Благодаря этому поочередно напрягаются и расслабляются мышцы ног, и таким образом они укрепляются. Очень полезна ходьба — понимаю, что это трудно, но нужно. Причем не следует переутомляться. Перенос веса тела с одной стороны на другую возможен и в сидячем положении. Это помогает выровнять туловище, правильно расположить позвоночник и поддержать мышцы туловища, которые как бы контролируют позу. Упражнение это лучше всего делать на жесткой поверхности. При этом надо обязательно следить за положением головы — она должна оставаться в вертикальном положении. Старайтесь прямо держать спину, чуть прогнувшись в пояснице. Если вашей дочке трудно не держаться руками за края поверхности, на которой она сидит, то руки следует расположить по обеим сторонам туловища.

Что касается потери остроты зрения — нужно обязательно проконсультироваться у окулиста. Возможно, он назначит витаминные капли, поддерживающие зрительный нерв, посоветует специальную гимнастику для глаз.

«Пишет вам инвалид II группы. Мне всего 25 лет, я почти не передвигаюсь самостоятельно. У меня слабость в конечностях, неприятности с тазовыми органами. Помогите!»

Адрес: Петровой Ф. М., 412370, Саратовская обл., р.п. Самойловка, ул. Красная площадь, д. 59, кв. 1.

ФЕДИН: Ну, о том, что следует делать при слабости мышц, я рассказал выше. Могу лишь добавить, что очень неплохо было бы использовать гидротерапию, хотя понимаю, что вряд ли там, где вы живете, есть бассейн. Но у вас наверняка есть большое корыто, в которое можно налить не очень теплую воду и попытаться походить по этому импровизированному «бассейну». Тут вам на помощь придет поддерживающий эффект воды, поэтому вам будет легче делать те же самые движения, что вы с трудом делаете на суше.

Что касается таза... Вы не написали, что именно происходит с тазовыми органами. Если нарушения связаны с мочеиспусканием /а это у больных рассеянным склерозом

встречается в 70—80 процентах случаев/, то советую вам ежедневно употреблять до двух литров жидкости, ограничив прием напитков после шести часов вечера и непосредственно перед сном. Чай, кофе, алкоголь могут вызвать усиленное мочеотделение, поэтому рекомендую заменить эти напитки минеральной водой без газа, брусничным или клюквенным морсом, ромашковым чаем.

РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ

Существует несколько упражнений для укрепления мышц тазового дна. Сядьте на стул, слегка разведите колени и представьте, что вам нужно сдержать газы или прекратить мочеиспускание. При этом у вас сожмутся и подтянутся вверх мышцы в области промежности. Сконцентрируйте внимание именно на этих мышцах, постарайтесь при этом не напрягать мышцы живота, ягодиц или ног. Если вы сможете выполнять это упражнение, повторяйте его каждый час по два-три раза.

Затем усложните задачу: выполняйте это упражнение в исходном положении лежа, сидя, стоя. Постепенно увеличивайте время напряжения мышц: сначала в течение 2—5 секунд, потом увеличьте удержание на 5 секунд и делайте упражнение подряд 5 раз. Такие занятия следует проводить 6 раз в день. И если все у вас получится — доведите удержание до 10 секунд и повторите его 10 раз подряд.

Физические упражнения дают результат только при регулярных занятиях.

«ЗОЖ»: Анатолий Иванович, вот еще два письма. Одно — от 29-летнего Сергея Киселева.

Адрес: 347352, Ростовская обл., Волгодонский район, хутор Потапов, ул. Комсомольская, д.44, кв. 2.

Грустное письмо, последние строчки его никого не могут оставить равнодушными:

«Не могу ходить, становится все хуже ихуже,стал задумываться о смерти».

А второе письмо нам прислала дочь Надежды Иосифовны Шадриной.

Адрес: 676330, Амурская обл., г. Шимановск, ул. Куйбышева, д.79.

Письмо горькое, опять-таки о рассеянном склерозе. И все те же признаки: шатающаяся походка, недержание мочи, невозможность двигаться и так далее.

ФЕДИН: Увы, увы! Рассеянный склероз — многолик, отсюда и его название «хамелеон». Но болезнь эта отнюдь не безнадежна. Надо только верить, выполнять все назначения врачей. И, конечно же, бороться, не сдаваться.

Хочу посоветовать читателям «ЗОЖ» следующее. Существует немало препаратов, замедляющих течение болезни. Это бетаферон, ребиф, авонекс, глатирамера ацетат. Хорошо зарекомендовал себя азатиоприн — он вполне доступен по стоимости и достаточно эффективен. Неврологи широко используют также препараты иммуноглобулина для внутривенного введения. Периодически, с целью профилактики обострений рассеянного склероза рекомендуется проводить плазмафарез. Цель этой процедуры — удаление плазмы крови объемом от 0,5 до 1,5 л. В ряде случаев плазмафарез снижает частоту обострений и скорость прогрессирования болезни. Таково мнение Международного комитета экспертов в области рассеянного склероза.

Мне бы хотелось посоветовать авторам писем, поступивших в вестник «ЗОЖ», еще и следующее:

Укрепляйте защитные силы своего организма, проводите часть суток на свежем воздухе, по возможности совершайте пешие прогулки или регулярно выполняйте физические упражнения, о которых я сказал выше. Очень важно наладить правильный режим питания, включив в рацион пищевые фитонциды — лук, чеснок, защищающие от инфекций. Очень хорошо включить в рацион фрукты и овощи. Особенно полезны морковь, черника, а также печень, рыба. Нужно также помнить о том, что существуют полиненасыщенные жирные кислоты — незаменимые компоненты для построения клеточных оболочек и соответственно миелиновой оболочки, которая больше всего страдает при рассеянном склерозе.

Один из основных источников таких кислот — растительные масла, особенно подсолнечное, кукурузное, соевое и оливковое. Морская рыба богата такими витаминами, которых нет в растительных маслах.

Между прочим, употребление в пищу большого количества рыбы и морепродуктов считается одним из факторов защиты от рассеянного склероза у некоторых народов Севера. Больным рассеянным склерозом я бы порекомендовал препараты рыбьего жира /в капсулах/, а также печень трески, палтус, тунец...

«ЗОЖ»: И последнее письмо, Анатолий Иванович.

«У меня нарушено вследствие рассеянного склероза глотание,— пишет Людмила Давыдова из Москвы. /Она просила не указывать ее адрес, что мы и выполняем/. — *Посоветуйте, как справиться с этой проблемой».*

ФЕДИН: Физиотерапевт или логопед должны подобрать вам, Людмила, комплекс упражнений, тренирующих соответствующие мышцы. Во время еды надо выбрать правильное положение — лучше всего сидеть в кресле, ни в коем случае нельзя принимать пищу, лежа в постели. Туловище должно быть выпрямлено, голова тоже. Очередную порцию пищи следует отправлять в рот только после того, как вы проглотите предыдущую. Есть надо маленькими порциями — мы рекомендуем одну чайную ложку. Не торопитесь во время еды, чтобы, не дай Бог, не поперхнуться.

Глотать станет легче, если ваша пища будет пюреобразной консистенции. Питье многие пациенты предпочитают в виде киселей, йогуртов — их легче глотать. Иногда перед едой полезно подержать во рту кубик льда — это особенно эффективно, когда повышена возбудимость мышц, нарушена их координация.

Альтернативные методы. Сенсация!

ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА —

Помните, у Юлии Друниной в ее фронтовых стихах: «на бинт я щедро перекись лила, стараясь отмочить почти без боли...» Да, именно об этой перекиси и пойдет речь. Прекрасный дешевый антисептик (лет двадцать назад он действительно стоил три копейки, да и сейчас его стоимость тоже не дороже нескольких рублей). Кроме того, способность перекиси водорода отбеливать волосы прекрасно знают модницы - блондинки, вытравливая волосы до снежной белизны именно перекисью.

Вот об этом «до боли известном» препарате и пойдет речь.

Именно он — такой знакомый всем — устроил сейчас целую сенсацию в Америке, да и не только в Америке. Оказалось, что на данный момент появилось дешевое и доступное средство (эта самая перекись водорода) для лечения рака , эмфиземы легких, хронических бронхитов, аллергий, вирусных заболеваний и так далее.

Кто такой доктор Фарр и что такое «оксигенация»

Давно установлено, что многие болезни начинаются тогда, когда ткани организма испытывают кислородное голодание. Например, раковые опухоли развиваются только в анаэробной (бескислородной) среде. Если насытить кислородом ткани, то и процесс излечивания начинается очень активно.

Именно эта идея легла в основу так называемой «оксигенации» — насыщения тканей организма кислородом с целью лечения целого ряда заболеваний. Метод этот, кстати, очень популярный на Западе, крайне дорог. Для его осуществления требуется система барокамер с регулируемым давлением.

Так вот доктор Фарр чуть было не подорвал этот бизнес своим открытием.

Впрочем, оно было сделано давным-давно и вовсе не Фарром — он только еще раз провел клинические испытания, которые подтвердили, что самое лучшее насыщение кислородом тканей происходит путем введения в кровь человека... перекиси водорода. Абсурд? Чушь? Отнюдь нет.

Научно доказано, что H_2O_2 (перекись водорода) в организме взаимодействует непосредственно с каталазой крови и выделяет кислород, который разносится вместе с кровью, насыщая сердечную мышцу и те ткани, к которым подходит непосредственно.

Доктора Фарра шарлатаном назвать трудно — он американский врач-клиницист с многолетним опытом. Кроме того, в Америке уже проведены не только клинические испытания на животных, но и накоплен большой опыт по лечению пациентов непосредственно перекисью водорода. И что удивительно, история этого открытия восходит к началу 19-го века!

О чем знали в минувшем веке

Успешные эксперименты по внутривенному введению H_2O_2 были проведены во Франции еще в 1811 году Нистеном. Правда, делались они животным. «Никакого вреда животные от этого не испытали и не наблюдалось никаких побочных действий», — отмечает Нистен. А в 1916 году английский врач Стеббинг ввел внутривенно перекись водорода человеку. Их вывод после исследований действия этого средства: «Внутривенное введение перекиси при условии правильного исполнения может применяться клинически со значительной пользой для пациентов». На протяжении 150 лет многие врачи пытались заинтересовать своими опытами и исследованиями медицинскую общественность, но развитие антибиотиков практически напрочь подорвало интерес к «трехкопеечному» препарату.В конце концов, что выгоднее продавать: дешевую перекись или очень дорогой антибиотик нового поколения?

Что говорят недавние исследования

Но история опять все расставляет на свои места — антибиотики имеют массу побочных эффектов, да еще и вызывают мутации бактерий. Перекись водорода работает в организме совсем по-другому: она насыщает кислородом ткани и вдобавок окисляет токсины. То есть она выполняет функцию «окислительной детоксикации», в частности, окисляет жиры на стенках артерий и тем самым предотвращает атеросклероз, «окислительный удар» лишает жизнеспособности раковые клетки, бактерии и вирусы. Уже написано более 6000 статей о терапевтическом и научном применении перекиси водорода. Доктор Фарр уверен, что новые данные о роли H_2O_2 в биоорганических процессах подготавливают революцию в медицине.

Из опыта лечения рака

Успешность лечения облучением во многом зависит от того, сколько кислорода присутствует в раковой опухоли — чем его больше, тем эффективнее лечение.

Исследователи из Медицинского центра при Университете Бейлор (США) предположили, что раковую опухоль можно насытить кислородом при помощи введения H_20_2 в ведущую к ней артерию. Полученные результаты были ошеломляющими.

— Пациент 29 лет страдал от злокачественной опухоли под нижней челюстью. Челюстная кость уже была поражена гангреной. Жить ему оставалось считанные недели. Его стали лечить перекисью водорода, проводя одновременно и облучение. Раковое образование исчезло полностью, летального исхода удалось избежать.

— Пациентка 88 лет страдала плоскоклеточным раком щеки. После проведенного лечения она прожила

ПАНАЦЕЯ XXI ВЕКА?

ещё 6 лет без каких-либо признаков заболевания.

Из опыта лечения вирусных заболеваний

В клинику доктора Фарра обратился 67-летний мужчина с жалобой на озноб, боль в горле, кашель и ломоту в костях (типичные симптомы гриппа). Ему назначили вливание H_2O_2. До начала процедуры температура пациента была 38 градусов, на следующий день — 37. Температура стала нормальной к концу второй процедуры, на следующий день он был здоров. То есть грипп вылечивается за 2 дня!

К доктору Фарру обратилась пациентка с тяжелым обструктивным бронхитом — она постоянно откашливала мокроту, губы имели явно выраженный синюшный оттенок. Уже через несколько минут во время вливания перекиси началось усиленное отхождение мокроты. Доктор Фарр объясняет, что кислород, выделяющийся из перекиси, буквально выталкивает мокроту. После нескольких вливаний кроме явного улучшения состояния бронхов исчезли и мигрирующий артрит, и прогрессирующая диарея.

Это только несколько историй болезней и успешного их лечения перекисью водорода. На самом деле их сотни. Сейчас идет наработка и клинические исследования, но уже можно определенно назвать заболевания, при которых показано вливание H_2O_2. Кстати, перекись водорода используют внутривенно и перорально каплями, не более 20 капель в день.

Заболевания, которые поддаются лечению H_2O_2

На основании большого количества лабораторных и клинических исследований было установлено, что с помощью внутривенного вливания перекиси водорода можно успешно бороться со следующими проблемами.

Заболевания сосудов головного мозга, болезнь Альцгеймера, сердечно-сосудистые заболевания, стенокардия, аритмия сердца, хронический обструктивный бронхит, эмфизема, астма, грипп, лишай, опоясывающий лишай, системный кандидоз, инсулинонезависимый диабет, СПИД, рассеянный склероз, метастазирующий рак, ревматоидный артрит, болезнь Паркинсона, мигрень, аллергии.

Доктор Фарр, конечно, авторитет, но...

Я с огромным интересом читала и перечитывала материалы доктора Фарра на сайте в Интернете и книгу Уильяма Дугласа «Целительные свойства перекиси водорода» (изд-во «Питер», 1998) и безоговорочно верю им. Но намеренно в статье не даю ни точных рекомендаций, ни дозировок — уж очень любит у нас народ сам лечиться. А здесь нужен опыт медицинских работников, и именно для того, чтобы не скомпрометировать метод. Ну а,во-вторых, мне очень хочется узнать, может быть, кто-то из наших врачей уже использует этот метод, и мы попросту об этом не знаем? Но, чтобы лишний раз не расстраивать читателей, даю абсолютно безобидный рецепт доктора Фарра по лечению перекисью пародонтоза.

Смесь питьевой соды и перекиси водорода вам поможет

Лечение заключается во втирании в десны смеси питьевой соды и перекиси водорода (сделать кашицу: в одну часть перекиси добавить одну часть питьевой соды, размешать). Каждый день втирать эту смесь утром и вечером. Применение перекиси, по сообщению периодонтиста д-ра Каммингза, позволяет добиться улучшения состояния десен у 98 пациентов из 100. И снова пример из практики:

— Долорес Динаполи, 52 года, пародонтоз с сильной кровоточивостью десен и постоянными гнойниками. Была показана хирургическая операция по удалению части некрозной ткани десен. После лечения перекисью водорода кровотечение из десен прекратилось, гнойники исчезли.

— Джерри Гарнер, пародонтоз в тяжелой форме. Ему было рекомендовано периодонтистом удалить все зубы. Он пролечился с помощью перекиси, в течение 6 последующих лет он не потерял ни единого зуба.

Ирина ФИЛИППОВА.

(По материалам сайтов Интернета и книги М. Дугласа «Целительные свойства перекиси водорода»).

«ЗОЖ»: Получив прочитанный вами материал от нашего корреспондента по Санкт-Петербургу, мы не то чтобы не поверили написанному, нет, — мы как бы растерялись. Это что же получается?! Та самая перекись водорода, которой мы действительно отмачивали присохшие к ранам бинты, вдруг претендует на роль чуть ли не панацеи от всех болезней?!

Именно в момент этих сомнений в редакцию зашел Иван Павлович Неумывакин – профессор, доктор медицинских наук, действительный член Российской Академии естественных наук и так далее, и тому подобное: страницы перечислять все титулы не хватит.

В принципе, Ивана Павловича наряду с Галиной Сергеевной Шаталовой можно считать создателями российской школы натуропатии. Однако в те времена, когда эта школа только зарождалась, полковник был человеком весьма закрытым, ибо работал в Институте медико-биологических проблем и занимался медицинским обеспечением космических полетов.

Так вот, когда мы поделились с Иваном Павловичем своими сомнениями относительно H_2O_2, он сказал:

— Еще в 1966 году я написал работу о великой роли перекиси водорода в живых организмах, в том числе и в организме человека.

И далее, развивая мысль:

— Сейчас известно: атмосферный кислород, который мы получаем с дыханием из воздуха, — палка о двух концах. Во-первых, его организму катастрофически не хватает, ибо атмосферный кислород не попадает в клетку. Для этого он должен превратиться в кислород атомарный, ионизированный. Во-вторых, чем больше атмосферного кислорода в организме, тем больше свободных радикалов, что может привести к большим неприятностям.

Впрочем, не будем вдаваться в подробности. Полагаем, разговор о перекиси водорода не последний. Надеемся, к нему подключатся и врачи. А пока рекомендация Неумывакина: для перорального, то есть внутреннего, приема H_2O_2 не должен превышать 30 капель в день.

ТОДИКАМП. АВТОРА — НА СЦЕНУ!

Конечно, это интервью должно было бы появиться в вестнике давным-давно. Я встречался на протяжении двух последних лет с профессором, доктором биологических наук Андреем Георгиевичем МАЛЕНКОВЫМ несколько раз, и это были долгие беседы. Но всякий раз, расшифровывая затем записи на магнитофонных лентах, я ловил себя на том, что мне просто-напросто не хватает научной эрудиции, дабы адаптировать для читателей все то невероятно интересное, о чем говорил Маленков. Это не значит, что на тех беседах поставлен крест – надеюсь еще вернуться к ним. Сегодня же материал в некотором роде попроще – о Тодикампе, ибо Маленков – именно тот человек, который некогда этот препарат создал и дал ему название. Да, да, в честь молдавского ученого-географа Михаила Петровича Тодика. Впрочем, это история уже известная.

— Андрей Георгиевич, почему все же Тодика обратился к вам за помощью в вопросе продвижения препарата к официальному признанию? Ведь настойку зеленых грецких орехов на керосине – народный, собственно, рецепт – он готовил сам. Насколько мне известно, с успехом лечил людей, избавил от радикулитов, гайморитов, артритов и так далее нескольких весьма высокопоставленных чиновников.

— Вы представляете, насколько сложно «пробить» тот или иной препарат, с тем чтобы им пользовалось население? О каком-то народном средстве и говорить уже нечего. А о настойке грецкого ореха на керосине – тем более.

— Но чем же эта самая настойка не угодила фармкомитету – я плохо разбираюсь в инстанциях – или чиновникам, ответственным за внедрение на рынок лечебных средств?

— Чем? Керосин! Как только представители официальной медицины слышат о керосине, да еще о приеме его внутрь, все разговоры на тему внедрения заканчиваются.

— Но мне доподлинно известно, что люди пьют керосин, принимают внутрь определенного сорта нефть, жуют нафталин...

— И мне это известно. Но мне известно и то, что тот же керосин содержит, к примеру, полициклические углеводороды, крайне токсичные для печени... Но отвечу на ваш первый вопрос. Мы были знакомы с Тодиком, я к тому времени уже вплотную занимался онкологией, рассчитывал Тодика и на мои связи в научном мире...

— Короче, как я понимаю, вы получили средства, лабораторию...

— Да, и получил Тодикамп — грецкий орех молочно-восковой спелости, настоянный на субстанции, которую даже трудно назвать керосином – настолько он очищен от всего, что содержится в нем вредного.

— И, тем не менее, даже вы не смогли добиться официального признания – Тодикамп остался эдаким подпольным препаратом.

— Тут вы ошибаетесь. Препарат разрешен к широкому использованию в Казахстане, в Таджикистане. Что касается России, то уже проведены клинические испытания Тодикампа — это серьезный шаг к разрешению.

— Я слышал, вы открываете Центр, где Тодикамп будет использоваться в лечении онкологических больных. Кстати, действительно ли с помощью Тодикампа можно победить рак?

— Можно. Но я не сторонник выбора в борьбе с раком какого-то одного средства. Я считаю, что атаку на болезнь, говоря на языке военных, нужно вести массированно, с применением нескольких препаратов. Мы в Центре используем, как минимум, четыре.

— Тодикамп... А дальше?

— Речь идет о препаратах, в разработке которых я в той или иной мере принимал участие. В первую очередь это Геомалин – стандартизованный препарат тибетской медицины, где его называют Каменным маслом, Барахшуном или Белым камнем бессмертия. Это довольно редкий минерал, способный восстанавливать микроэлементный баланс, причем очень тонко и точно. Известно ведь: при хроническом воспалении, и особенно при онкологии, присутствуют характерные, определенные нарушения микроэлементного баланса. Геомалин оказывает в таких случаях мощное воздействие, повышая способность соединительной ткани сопротивляться опухолевому росту. Более того, этот препарат обладает и прямой способностью разрушать опухоли. Это наблюдается в тех случаях, когда мы можем подвести его непосредственно к очагу поражения. Например, ингаляция при раке легких, микроклизма при раке прямой кишки и так далее.

— Хорошо, два препарата у нас уже есть. Третий?

— Это знаменитый Бластофаг. Точнее, Бластофаги.

— Я знаю, что Бластофаг разработал, или

Рак можно победить

скажем даже изобрел, целитель из Полтавы Юрий Федорович Проден. С ним связана еще и какая-то детективная история...

— Ну, об истории сейчас не к месту. А вот то, что Бластофаг действительно гениальное изобретение – это точно. Дело в том, что технология получения Бластофага очень сложная, многостадийная. Как Проден в то время разработал ее, додумался – уму непостижимо. Причем он демонстрировал эффективность Бластофага довольно просто: брал кусочек операционного материала, опускал в препарат, и опухоль растворялась. Я, кстати, тоже демонстрировал подобный эффект в Институте Гамалея. Теперь у нас коллекция Бластофагов – семь разновидностей. Мы подбираем тот вариант, который обладает наивысшей эффективностью по отношению к данной опухоли и к данному пациенту.

— Что ж, идем к финишу. Остается четвертое средство.

— Тоже не секрет. Это пищевые добавки, хотя на самом деле очень мощные препараты, разработанные, подчеркну, учеными Российской Академии естественных наук в Санкт-Петербурге, – Цитомины.

— Слышал, слышал... В вестнике мы о них сообщали уже дважды... Но я вот о чем хотел бы спросить: четыре препарата, массированное наступление – это хорошо, а результаты?..

— Я мог бы привести немало очень неплохих историй, даже вполне счастливых. Но что считать результатом? Ведь к нам, как правило, обращаются больные в лучшем случае с третьей стадией болезни, большинство-то с четвертой. Даже таким мы уверенно продлеваем жизнь. На несколько лет. Но повторяю, есть и просто счастливые примеры... Просто давайте об этом в другой раз. Сядем и поговорим очень основательно. Есть много интересного.

— В таком случае последнее: сколько стоит лечение в Центре? Все эти препараты, консультации...

— Порядка 100 долларов на полтора месяца. Понимаю, возможно, для ваших читателей и эта сумма велика, но это тот минимум, который мы способны еще выдержать.

Вот, собственно, пока все. За бортом осталось множество тем: очищение от токсинов в процессе лечения, возможности определения, в какую сторону развивается процесс, истории болезней, вопросы питания и так далее. Профессор Маленков дал слово продолжить разговор.

Кстати, координаты Центра гомеостатической медицины, где Андрей Георгиевич ведет свое и по-своему сражение с чумой теперь уже XXI века, — 126-29-12.

Анатолий КОРШУНОВ.

Обещаю еще написать

Немного о себе. В январе 2001 года мне поставили диагноз: «рак цирвикального канала». Оперировать было поздно. Прошла 32 сеанса облучения, и 16 марта меня выписали из больницы. Помирать не хотелось, да и сейчас не хочется... «Перелопатила» груду литературы и выбрала Шевченко. Ходила в церковь, молилась и 4 апреля начала прием смеси. Выводы делать еще рано. Просто боюсь сглазить. Но ТО, что смесь работает, – это точно. И вот как я это почувствовала:

Где-то в мае, через месяц после начала приема смеси, у меня в грудной клетке появилась дикая боль. Невозможно было дышать. Пришлось вызвать «скорую». Сняли кардиограмму – все в норме. Сделали обезболивающие уколы. На этом все кончилось. До сих пор не знаю, что это было. В конце июня был приступ почечной колики. Подряд четыре приступа. Увезли в больницу, обезболили – отпустили. УЗИ, рентген, наличие камней не показали, но объяснили, что песок может быть не виден. В сентябре-октябре начал идти песок из правой почки. Пошла в онкологию (кстати, хожу туда каждый месяц) – сделали анализ крови. Кровь была не ахти. Посоветовали улучшить питание. Я же после облучения постилась. Попросила прощения у Бога и стала есть все, кроме молочного и сладкого. Но когда уж очень хотелось, съедала пару ложек сметаны или ложку-другую сахара с чаем. «Нажимала» на орехи, яблоки, изюм, мясо. Через месяц кровь была в норме. «Камнепад» прошел. Сейчас, чувствую, идет чистка в костях. «Ноют» кости рук, ног. И когда появляются сомнения, я берусь за брошюру Шевченко. Читаю, как художественную, нет, даже не художественную, а какую-то божественную литературу. Да, самое-то главное не написала. В июле делали УЗИ. Опухоли не было! Смесь буду пить года два-три — такой настрой. Люди поддерживают меня. В первые тяжелые месяцы большую поддержку оказала мне старшая сестра Люба. Она-то и посоветовала пить водку с маслом и привезла подшивку вестника «ЗОЖ». Кстати, теперь я ваша подписчица и каждый номер жду с нетерпением. Правильно пишут люди: большая поддержка нам, больным, бывшим больным. Как получаю вестник, не отходя от ящика, сразу открываю середину и смотрю – есть ли «30+30». И обещаю еще через полгода-год написать, как идут дела.

КАСЬЯНОВА Н.И.

Новокузнецк.

«ЗОЖ»: Что ж, Н.И., мы будем ждать. Очень ждать! В этом наша поддержка. Как и тех людей, что поддержали вас в трудные минуты.

Водка с маслом лечит не только рак

Собственно, что мы заладили: рак, рак. Чума XX, а теперь и XXI века. Вот что любопытно и давно отмечено. Водка с маслом 30+30, принимаемая по методике Шевченко, лечит не только рак. В «ЗОЖ» мы привели, вероятно, тысячи свидетельств такого плана. С точными адресами. Заинтересоваться бы нашей медицинской науке, в чем дело.

Люди пишут о том, что проходит гипертония, исчезает псориаз, улучшается состояние при диабете, излечиваются миомы, разного рода новообразования, улучшается общее самочувствие. И так далее, и тому подобное.

Конечно, дабы уйти от точного ответа на, так сказать, научной основе, можно сослаться на роль веры в исцеление. Не спорим: вера — великая вещь. Абсолютно точно доказано, описаны и чудеса исцеления верой. Но в данном случае в водке с маслом есть что-то и помимо веры. Не только психологическая, но и физическая основа излечения. Вот и сегодня мы продолжаем приводить примеры исцеления. И в редакционном портфеле им поистине нет конца.

Снова захотелось жить

Два года назад меня прооперировали по поводу хронического парапроктита. Мне был 31 год. После операции образовался свищ, и врач во время очередного обхода «обрадовала», сообщив, что это на всю жизнь. Месяца четыре, выписавшись из больницы, делала примочки из марганцовки. И это было все лечение. Свищ не заживал. Грозила повторная операция...

Мама принесла мне несколько номеров вестника «ЗОЖ». Сказала: «Посмотри, может, что-то найдешь для себя». Я отнеслась к газете скептически, но вчиталась и буквально проглотила целую «стопку» за вечер. Отмечала все, что касается гнойничков, иммунной системы, но конкретно своего случая не нашла.

Прошел еще год. Лечилась настойкой календулы. Она помогала ненадолго. Ранка затягивалась, но через пару недель свищ вскрывался вновь.

У меня стали опускаться руки. Начался разлад с мужем. Похудела на 20 кг, глаза ввалились, одежда висела...

И вот наконец в начале прошлого года я решилась знаете на что? Начала принимать водку с маслом по полной программе, с соблюдением всех строгих требований. Провела три полных курса. Пила по три раза в день.

Сначала уменьшилось выделение гноя. Потом прошли все образовавшиеся вокруг свища затвердения – это была особая страница моей болезни. Ну, и наконец сам свищ затянулся. Я набрала свой прежний вес. Снова захотелось жить.

Средство, которое мне помогло, хоть и народное, но не такое уж дешевое. Я нахожусь в декретном отпуске (когда я была прооперирована, моей девочке было 4 месяца), получаю 500 рублей в месяц,и 200 рублей надо потратить на водку с маслом. Так что на третий курс у меня просто не хватило денег, и я использовала лосьон «Троя» (90%). Разбавляла его 1:1 водой, взбалтывала, охлаждала, пила. Получилось вдвое дешевле. Но ведь помогло же. Теперь пью смесь раз в день.

Большое спасибо вам за «ЗОЖ» — спасительную соломинку в этом мире бушующем.

Адрес: Кругловой Веронике Юрьевне, 433510, Ульяновская обл., г. Димитровград, ул. Дрогобычская, д. 71, кв. 57.

«ЗОЖ»: Признаемся, письмо мы получили довольно давно. Поэтому на всякий случай решили позвонить, справиться, как обстоят дела сейчас. К телефону подошла Вероника Юрьевна. Ответила:

— Все очень неплохо. Снова пошла работать на автозавод. С нагрузками на работе и дома справляюсь без особых проблем.

Поистине, чудесный препарат

Хочу подтвердить великую пользу использования водки с маслом по методу Н.Шевченко в случаях, далеких от онкологии.

Мою жену в 1975 году на «Скорой помощи» увезли в больницу, поставив диагноз: «аппендицит». Оказалось – это почечные колики. Из левой почки вырезали оксалатовые камни (6 шт.). Самый большой из них был величиной с косточку сливы. Через 10 лет – повторная операция этой же почки. Снова удалили камни. Года три тому назад в этой же почке УЗИ определило камень диаметром 15 мм. Теперь хирург намерен был удалить почку вообще. Что делать? Ультразвуком дробить камни противопоказано – могли разойтись операционные швы.

Помогла смесь: жена стала лечиться по методу Н.Шевченко... от камней в почках. Она принимала смесь водки с маслом («30+30») в течение года. По показанию УЗИ, камень стал разрушаться: сначала принял форму коралла, а потом раздробился и исчез. Следующая проверка на УЗИ подтвердила: в почках нет ни камней, ни песка. Этот процесс камнеудаления прошел, конечно, не без мучений – систематически отходил песок с болями, но почку мы сохранили.

И ныне жена принимает водку с маслом (подсолнечным) в целях профилактики 1-2 раза в день с перерывами. По ее советам успешно лечатся несколько женщин.

Однажды из Омска приехала в гости сестра жены. Она жаловалась на боли в области печени. Оказалось, желчный пузырь забит песком. По нашему совету Луиза (так ее зовут) стала принимать водку с маслом по методу Шевченко. Через 5 дней слегла в постель: возникли сильные боли. Посоветовали ей положить под правый бок грелку. На другое утро боли прошли, она почувствовала легкость во всем теле... И ныне Луиза в Сибири продолжает для профилактики пить водку с маслом. Отзывы отличные.

Еще один пример. Товарищ мой, Георгий Павлов, как-то загрустил и поведал мне, что у него в 12-перстной кишке обнаружили полипы. Он забеспокоился, думал, что это может переродиться в раковую опухоль. Я подал ему идею попить водку с маслом. Он послушался – принимал смесь около года с перерывами. И что же в результате? Обследование дало ответ: никаких полипов не осталось. Врач удивился, спрашивал, чем он лечился.

Моя сноха, врач-терапевт, в поликлинике начала предлагать больным лечиться по Шевченко. Этот метод лечения со страниц вестника «ЗОЖ» уже пробирается в кабинеты официальной медицины.

Я сам, 75-летний пенсионер, убедившись в целебности смеси «30+30», пью ее 1-2 раза в день (утром и вечером) без соблюдения особой диеты. Чувствую себя прекрасно.

Адрес: Мурашкину Валентину Антоновичу, 429103, Чувашия, Шумерлинский р-н, дер. Торханы.

Тщательно пережевывая пищу...

«...ты помогаешь обществу» – известная реприза И.Ильфа и Е.Петрова. А что на самом-то деле? Об этом в материале, публикуемом ниже.

Мне 77 лет, по образованию инженер-механик. До 1975 г. жил, как все: работал, питался мясом, быстро жевал. В обед успевал поиграть в шахматы или домино, занимался лыжным спортом, имел первый разряд. Однажды после турпохода простыл и слёг в больницу – сильный артроз тазобедренного сустава. Врачи вынесли вердикт: «постель на всю оставшуюся жизнь». Это меня не устраивало. Решил побороться. Познакомился с Галиной Сергеевной Шаталовой, прослушал ее убедительный курс о рациональном питании. Перешел на вегетарианскую пищу, бросил алкоголь. Увлекся оздоровлением организма с помощью длительного жевания по Флетчеру. Прошел строгий курс такого жевания, сбросил 15 кг веса, а через 3 года уже бегал сверхмарафон. Естественно, возник большой интерес к познанию тех закономерностей и механизмов организма человека, которые помогают пробудить столь большие его возможности.

В 70-е годы – йога. Учился у известных в то время гуру: Анатолия Зубкова, Юрия Полковникова, Геннадия Стоценко, Яна Колтунова. Система последнего была основана на медитативном беге трусцой и упражнениях на бегу. Ее практика позволила создать и отработать методы тренировки и оздоровления, которые давали возможность занимающимся, ранее не имевшим спортивной подготовки, через год занятий пробегать сверхмарафон по маршруту: Новосибирск – Барнаул при малой калорийности питания и при этом прибавлять в весе 1-2 кг, имея хорошее самочувствие, тогда как спортсмены-марафонцы теряли на той же дистанции 2-3 кг и чувствовали себя хуже любителей.

В 1984 г., достигнув пенсионного возраста, сразу ушел на пенсию и целиком отдался любимому делу, обнаружив у себя и развив экстрасенсорные способности.

В результате постепенно сформировался свой путь целительства, основанный на пробуждении собственных ресурсов организма больного.

Повторяю: одно из основных положений предлагаемой методики — длительное жевание. Пропагандист такового Флетчер жил в Англии в 19-м веке и имел немало приверженцев идеи. Известна, кстати, китайская поговорка: «Хочешь быть здоров – делай 50 жевков на глоток. Хочешь быть долгожителем – 100 жевков. Хочешь быть бессмертным – 150 жевков».

При длительном жевании происходит следующее: часть пищи, обработанная слюной, всасывается в кровь прямо в полости рта. Это позволяет переработать значительную часть углеводной составляющей, наиболее быстро удовлетворить часть потребностей клеток организма в питании, устранить переедание и создать благоприятные условия для переработки пищи в желудке, 12-перстной кишке, тонком и толстом кишечнике. При этом углеводная составляющая (хлеб, каша, макароны, картофель) перерабатывается в основном во рту, 12-перстной кишке, а белковая составляющая (мясо, рыба, бобовые) перерабатывается в желудке.

Создаются наиболее благоприятные условия для раздельного переваривания и наиболее полноценного усвоения белков, углеводов и других поступающих с пищей питательных веществ. Мы получаем ощущение насыщения пищей существенно быстрее и при меньшем ее потреблении – в 2-4 раза. Значительно снижаются затраты энергии на переработку пищи, а сэкономленная энергия используется организмом для восстановления и оздоровления всех его звеньев. И все это можно получить после проведения 5-недельного цикла длительного лечебного жевания по следующей схеме:

Первая неделя – каждая ложка пищи, положенная в рот (завтрак, обед, ужин), жуется 1 минуту.

Вторая неделя – 2 минуты.

Третья – 3 минуты.

Четвертая – 2 минуты.

Пятая – 1 минуту.

В результате формируется условный рефлекс на длительное пережевывание пищи.

Как показывает опыт, длительное жевание лечит практически все болезни. В первую очередь болезни желудочно-кишечного тракта: язву желудка, гастрит, дуоденит, панкреатит и даже диабет. Нормализуется работа пищевода (устраняются его дивертикулы) и толстого кишечника. Чистится печень, лечатся нервные болезни и заболевания щитовидной железы, аппендицит. При этом происходит процесс нормализации веса: за пять недель лишний вес снижается на 5-10 кг, а недостаточный — приходит в норму.

Итак, мы медленно, тщательно разжевываем пищу, чтобы она превратилась в мягкую кашицу и как бы сама соскальзывала в пищевод. Такая пища легко переваривается. При этом вы не испытываете ни в желудке, ни в кишечнике никаких неприятных ощущений, никакой тяжести. Все съеденное легко усваивается организмом, в кровь попадут все полезные компоненты, необходимые для получения мышечной силы и энергии, короче, для жизни. Что же касается ненужных веществ и токсинов, то организм легко избавится от них. Ну, и так далее, и тому подобное...

Успехи в быстрой ликвидации симптомов заболеваний (а не их причин) с помощью различных медикаментозных средств позволили основателям современной медицины отодвинуть идеи флетчеризма в тень. Но современный кризис этой же медицины делает актуальным возврат к флетчеризму и его модификациям. Опыт и практика автора подтверждают это.

Рудольф ШАВКУНОВ.
Москва.

«ЗОЖ»: Ну, что, братцы, жуем? Неизвестно, помогаем ли мы, тщательно пережевывая пищу, обществу. Но помогаем себе сохранить здоровье – это точно!

Кстати, редакция располагает телефоном Рудольфа Григорьевича. Если у кого-то есть к нему вопросы, обращайтесь.

Новая встреча

Итак, доктор Любимова... С момента публикации двух интервью с целительницей из Моршанска немало, как говорится, воды утекло, а письма от страждущих продолжают идти к ней, да и к нам в редакцию. Читатели просят о новой встрече. И она состоялась. Более того, мы договорились с Натальей Владимировной о дальнейшем, более тесном сотрудничестве с вестником.

Сегодня с доктором ЛЮБИМОВОЙ беседует наш корреспондент Наталья ПОНОМАРЕВА.

«ЗОЖ»: *Наталья Владимировна, читатели о вас помнят и по-прежнему обращаются за помощью. Многие пишут о хроническом заболевании почек. Люди при этом заболевании живут, цитирую: «...без надежды, куда кривая выведет. А ведет она, как правило, к почечной недостаточности». Положение таких больных усугубляется тем, что аппараты «искусственная почка» пока большая редкость. И вот еще что: читатели рассказывают, что переболели гриппом, осложненным ангиной, а спустя некоторое время вдруг начали отказывать почки. Почему удар после простуд обычно приходится именно по почкам?*

ЛЮБИМОВА: Защищаясь от инфекций, наша иммунная система отвечает выработкой антител. Это нормальная реакция. Но не все образующиеся при этом крупные молекулы могут проникнуть через стенки почечных клубочков. Развивается воспалительный процесс – гломерулонефрит. Это заболевание тяжелое, требует медицинского лечения. Главное, вовремя подавить стрептококковую или иную инфекцию. Этим целям служат специальные антибиотики. Методы альтернативной медицины могут быть здесь использованы лишь в качестве дополнительного лечения.

«ЗОЖ»: *Какие тревожные признаки должны настораживать?*

ЛЮБИМОВА: Прежде всего боль в области почек – в пояснице чуть выше талии по обеим сторонам позвоночника. Повышение температуры. Цвет мочи – она может стать буровато-кирпичного цвета. Появление отеков – почки, измененные воспалительным процессом, выделяют меньше мочи, жидкость задерживается в организме, образуя отеки. Обычно отекают ноги и лицо – оно становится бледным, одутловатым. Жидкость может скапливаться также и в плевральной, и в брюшной полостях. Бывает одышка, частые позывы к мочеиспусканию. В остром периоде нужна госпитализация в урологическое отделение.

«ЗОЖ»: *Что в этих случаях может посоветовать народный целитель?*

ЛЮБИМОВА: Прежде всего тем, кто перенес ангину, сдать анализ мочи спустя недели две после болезни. Бывают случаи, когда воспаление почек протекает в стертой форме, и больные попадают к врачу уже в запущенной форме – с почечной недостаточностью. Я рекомендую таким пациентам после обязательного курса лечения в урологии принимать ***мочегонные средства:*** чай с лимоном и мелиссой, чай из хвоща полевого и липового цвета. Эти чаи способствуют очищению почек и выведению накопившихся вредных веществ, солей, песка.

«ЗОЖ»: *Кстати о песке...Читатели просят рассказать о мочекаменной болезни, дать советы выведения камней.*

Любимова: При почечнокаменной болезни я обычно рекомендую обильное питье и теплые ванны с отваром хвоща полевого 2 раза в неделю. Такие ванны нормализуют капиллярное кровообращение, снимают спазмы, что улучшает работу почек. Расслабление и расширение мочевыводящих путей помогает безболезненному прохождению песка и мелких камней.

Растворению камней способствуют ***пижма и полынь.*** Очень хорошо растворяет камни ***сок черной редьки.*** Но особо хочу сказать о траве ***полпале.*** Она способна растворить и вывести из организма все ненужное, вплоть до радиоактивных веществ. Это мощный стимулятор солевого обмена. Отвар готовится так: 1 ст. ложку травы залить 1 стаканом воды и кипятить на медленном огне 10-15 мин., настоять не менее 2 часов. Пить через соломинку по 100 г 2-3 раза в день за 10-15 мин. до еды в течение месяца. Сделать перерыв 6 месяцев. Курс повторить 3 раза. То есть лечиться предстоит где-то года полтора.

Хорошо выгоняет камни оливковое масло с лимонным соком в пропорции: 30 г оливкового масла и 1 столовая ложка сока лимона. Пить по 2-3 столовые ложки до еды 3 раза в день. Параллельно принимать и вышеуказанные сборы по 3 столовые ложки 3 раза в день в течение месяца и, конечно же, продолжать пить чаи из трав.

«ЗОЖ»: *А в принципе возможна ли профилактика образования камней?*

ЛЮБИМОВА: Для предупреждения образования камней в печени, почках, в желчном пузыре и в какой-то степени для их растворения я советую принимать длительно, до 5 месяцев, свекольный сироп. Несколько головок красной свеклы хорошенько промыть, очистить, нарезать и на медленном огне разварить до густой однородной массы. Сироп пить по 50 г 4 раза в день за 20 минут до еды.

«ЗОЖ»: *Наталья Владимировна, в одном из интервью вы сказали, что современно мыслящий врач должен знать не только основные принципы траволечения, но и владеть методами восточной медицины. Какие приемы восточных медиков вы могли бы порекомендовать почечным больным?*

ЛЮБИМОВА: Есть очень эффективное упражнение для лечения и предупреждения камнеобразования. Лежа на животе, согните руки в локтях, положите ладонями вниз на уровне плеч. На вдохе, опираясь на руки, плавно поднимите голову и верхнюю часть туловища, прогнитесь до отказа назад. На вдохе внимание должно скользить от щитовидной железы вдоль позвоночника до копчика, на выдохе – в обратном направлении. Усложненный вариант: прогибаясь назад, можно повернуть голову сначала вправо, затем влево на 2-3 секунды. Упражнение выполнять по 5-10 минут в любое удобное время до еды.

«ЗОЖ»: *Еще одна беда, с которой постоянно обращаются читатели,— системная красная волчанка.*

ЛЮБИМОВА: Существует множество альтернативных методов, помогающих при аутоиммунных заболеваниях. У людей практически здоровых иммунная система может временно пребывать в угнетенном состоянии. Когда это случается, организм становится подвержен инфекциям, которые протекают тяжелее и дольше, чем обычно. Временно ослабить иммунную систему способны множество вещей — плохое питание, недостаток физической активности и сна, избыток табака и алкоголя, токсины из окружающей среды. При этом заболевании воспаление и иммунные

с доктором Любимовой

антитела действуют по принципу «порочного круга». Разрушают каркас собственных тканей – коллагеновые волокна. Ведущий способ лечения — преднизолон, который подавляет воспаление, но и, увы, еще более снижает иммунитет, что чревато тяжелыми последствиями для других органов.

Помимо лекарственных средств, я применяю и лечение растениями. Приведу пример. Мой пациент — мальчик Саша – в 16 лет заболел системной красной волчанкой. У него на спине было выраженное покраснение в форме бабочки, слабость, хронический нефрит с почечной недостаточностью. Мальчик лечился в областной больнице, после выписки без видимых улучшений его родители обратились ко мне. Я назначила параллельно фитотерапию.

Состав сбора: чистотел – трава, горец птичий, череда трехраздельная, цветы ромашки аптечной, лист подорожника, лист мать-и-мачехи, лапчатка гусиная, мята перечная, календула — по 1 части; лист крапивы двудомной, трава зверобоя – по 7 частей. Все травы смешать и 1 ст.ложку сбора заварить 0,5 л кипящей воды, довести до кипения, настоять 1 час, процедить. Пить по 100 г 3-4 раза в день.

Гущу травы после первого использования снова залить 1 стаканом кипятка. Настоять 1 час, процедить. Протирать кожу 3 раза в день (гущу прикладывать к больным местам) и делать на ночь микроклизмы (50 мл).

Людям, страдающим тем или иным иммунным заболеванием, рекомендую принимать эхинацею, которая считается потенциальным иммуностимулятором, возможно, обладает и антивирусным и антибактериальным свойствами.

Противоинфекционным, иммуностимулирующим свойством обладает также и чеснок.

Вот еще одно восточное упражнение, оно поможет укрепить иммунную систему: сидя на пятках, бедра вместе, медленно выдыхайте, пока наклоняетесь вперед от бедра. Положите предплечья на пол. Дышите глубоко 20 секунд, затем поднимайтесь, вдыхая. Выполняйте это упражнение 1-3 раза в день.

«ЗОЖ»: *Наталья Владимировна, в предыдущих статьях вы рассказывали о различных способах очищения. Читатели благодарят за помощь. Но некоторые пишут и о неудачах: «Почистила печень, а она по-прежнему ноет», «Несколько раз чистила кишечник, а боли не стихают»...*

ЛЮБИМОВА: Дорогие мои, любая чистка, особенно печени, можно сказать, та же операция, только бескровная. Ведь изгоняются не только шлаки, но и меняется привычное состояние организма. Еще древние врачи заметили: один раз человек страдает, когда привыкает к болезни, а другой – когда за короткое время от нее избавляется. На этот раз, так уж и быть, дам мягкий вариант очищения. Расскажу, как это делаю я сама. Каждое утро, как только просыпаюсь, пью горячую воду. Если и вы хотите быть здоровыми и красивыми, делайте то же самое. Выпиваю глоточками 150 г горячей воды, в это время хожу, занимаюсь делами. Это хорошее средство очищения от солей. Уже днем вы увидите, какого цвета будет моча, и удивитесь, что может делать обычная горячая вода.

Очень хорошо на своих пациентах и на себе я вижу, как помогает лист брусники. Это замечательная травочка. Ее даже зимой под снегом можно найти, она не замерзает, не повреждается и прекрасно очищает организм, выводит соли. Когда пациент начинает ее принимать, даже обострения бывают, так сильно она гонит соли. Но здесь я обязательно назначаю оратат калия, потому что с солями выводится и калий — по таблетке 2 раза в день за 1 час до еды или спустя 4 часа после еды. Препарат абсолютно безвредный, помогает и при остеохондрозе, артритах, артрозах, при заболеваниях почек, если там есть солевые отложения. При недостатке калия могут начаться судороги мышц, покалывания пальцев рук. Восполнить потери этого микроэлемента можно и продуктами, богатыми калием: курагой, бананами, картофелем, сваренным в мундире.

Для солевых очищений советую принимать чай из спорыша, полевого хвоща, толокнянки и сабельника болотного: травы смешать в равных частях и 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 мин., настоять 45 минут. Хранить в прохладном месте. Пить по 3 глотка 3 раза в день, дополнительно принимать по 1 таблетке в день оратат калия.

Любую чистку нужно начинать с кишечника. Я это делаю раз в неделю. Один день — настоем свеклы. Одну свеклу средних размеров мою, очищаю от кожуры и режу на мелкие кубики. Кладу в 3-литровую банку. Заливаю кипятком на ночь. Утром состав готов для клизмы. Тем, кто делает это в первый раз, начинать надо постепенно — с пол-литра, потом литр. Через неделю делаю клизму с лимонным соком — на 2 литра воды добавляю чайную ложку сока (или на кончике ножа лимонной кислоты). Иногда делаю минеральной водой. Но лучше очищают, орошают кишечник свекольные клизмы. В этом растворе много солей магния и калия.

Сейчас, в период авитаминоза, хорошо есть овсяную кашу, добавляя тертую морковь и оливковое масло. Я советую придерживаться раздельного питания.

«ЗОЖ»: Наша практика показывает, что всякий материал с тем или иным народным целителем или представителем официальной медицины – это своеобразный сигнал для страждущих к действию. Люди хотят получить совет, одобрение своих методов лечения, многие срываются с насиженных мест и в желании избавиться от «болячек» отправляются по указанным в материалах адресам.

Доктор, или, если хотите, народный целитель, Любимова не составит в этом плане исключения. Поэтому даем координаты, которые позволят вам связаться с ней. Она ведет прием в поликлинике медсанчасти «Автомобилист» в Тамбове (тел: 8-075-2-72-77-90), в Моршанске справку о ней можно получить по телефону: 8-075-3-33-14-81. Единственная просьба: если вы вознамеритесь отправиться в Тамбов или Моршанск к Любимовой, то прежде получите на то «добро» по телефону.

Можно решить свои проблемы проще и дешевле. Вопросы, которые вы хотели бы задать Любимовой, задайте нам. Мы держим с Натальей Владимировной постоянную связь. Она ответит вам через газету и очень может быть, что ответ этот станет спасительным советом не только для вас. На конверте обязательно ставьте пометку: доктору Любимовой.

Вместо мыла — овсяные хлопья...

Мне 29. «ЗОЖ» увидела у свекрови. Прочитала один номер, потом попросила у нее подшивку за 2001 год. «Прошлась» по ней на одном дыхании с ручкой в руках, а когда закрыла последний номер, стало даже жалко расставаться с газетой. Решила сама подписаться.

Я учительница. В нашей сельской школе преподаю русский язык и физкультуру. У меня прекрасный муж и двое замечательных детей.

Мы живем в горах. Вокруг леса со зверьем. В нашей речке много форели. Все хорошо. Но особенно зимой мы буквально отрезаны от мира: нет дорог, связи, порой и света. Получается, что «ЗОЖ» едва ли не единственная ниточка, связывающая нас с «большой землей». Некоторые советы взяла на вооружение и сейчас хотела бы поделиться своими.

Многие женщины огорчаются из-за того, что у них на теле и лице растут волосы. Так вот есть надежный способ избавиться от них. Примерно 150 г дурмана обыкновенного залить 1 литром воды, кипятить, пока не получится крепкий отвар. Потом ватным тампоном, смоченным в этом отваре, протирать те участки тела, с которых нужно удалить волосы. Постепенно волосы выпадают, при намеке на появление новых волосков повторите. Отвар, кстати, может храниться годами.

Если у вас сухая кожа, умываться водой не надо. Попробуйте умыться отваром березовых листьев. Кожа будет, как шелковая. Вместо дорогого мыла можно попробовать размолотые в кофемолке овсяные хлопья (храните их в стеклянной закрытой банке). Насыпьте в ладошку, налейте водички — и вперед. Они заменят и маску, и мыло.

И напоследок — чудо-крем от морщинок. Смешайте 100 г сливок, один сырой желток и 1 столовую ложку меда, добавьте 1 чайную ложку лимонного сока и пару десертных ложек коньяка. Все хорошо перемешайте и ватным тампоном нанесите на лицо. Через час смойте теплой водой. Через 1-2 таких процедуры кожа станет мягкой и бархатистой, разгладятся морщинки-смешинки. Крем храните в прохладном месте.

Адрес: Маёровой Татьяне, 352656, Краснодарский кр., Апшеронский р-н, п. Отдаленный.

Бесценный рецепт от пиелонефрита

Вот и я встала в ряды подписчиков вестника «ЗОЖ». Так сказать, подписчица юная, хотя уже 57 лет, и с вестником знакома хорошо – внимательно проштудировала подшивки за прошлые годы, после чего долго пребывала в радостном, приподнятом настроении. Дело не в том, что я обрела газету, в которой публикуется много народных рецептов, — а я народной медициной увлекаюсь давно. Просто я поняла, что «ЗОЖ» — это моя газета по духу: ведь я по натуре оптимистка.

Написала же в газету из-за одного, на мой взгляд, ценного рецепта — от пиелонефрита почек, которым я много лет назад вылечила свою дочь. Этот рецепт дала мне знакомая, узнав, что состояние моей девочки крайне тяжелое — антибиотики уже не помогают, и ребенок угасает день ото дня. Она продиктовала мне его по телефону, сопроводив предысторией. А предыстория такова. В 70-е годы у моей землячки с Сахалина – а я родом оттуда – тяжело заболела маленькая дочь. Местные врачи помочь не могли, и мать решилась на 8-часовой перелет в Москву в клинику, где лечили импортными препаратами. Той женщине повезло — в Москве она попала к опытному врачу, которая вместо заморских лекарств посоветовала ей простой народный рецепт, предупредив, что лечение надо начинать немедленно и строго соблюдать дозировку.

Так вот, этот рецепт я и получила по телефону. Честно говоря, не сразу поверила, что такие простые компоненты помогут в борьбе с тяжелым недугом. Но уже через неделю после начала лечения анализы у дочери были почти отличные – никакого белка в моче.

Итак, какие компоненты нужны. 1 кг неочищенного овса (с шелухой), 1 стакан молотого сухого шиповника (прямо с усиками и семечками), 1/4 стакана сока алоэ (широкие листья с 3-годичного растения перемолоть на мясорубке и отжать), 1 стакан меда, 3 литра сыворотки (от творога).

Как готовить отвар. 1 кг овса промыть и залить 5 л воды. Кипятить до тех пор, пока 1 л воды не выкипит. Чтобы точно знать, какое количество воды должно остаться, налейте сначала в кастрюлю 4 л воды и отметьте границу, потом долейте еще 1 литр и кипятите, пока уровень жидкости не опустится до вашей отметки. За 5 минут до того, как снять кастрюлю с огня, добавьте 1 стакан молотого сухого шиповника. Снимите кастрюлю с огня, через 5 минут процедите содержимое. Остудите. В чуть еще теплый отвар добавьте 1 стакан меда и 1/4 стакана сока алоэ. Пить строго через 10 минут после еды. В начале лечения доза для ребенка 150 — 180 г (для взрослого – 180 — 200 г). После приема отвара сразу же выпить такое же количество сыворотки.

Принимать отвар и сыворотку после каждого приема пищи, иначе эффекта не будет.

Я как-то показала этот рецепт одному профессору из Трускавца. Он сказал, что все компоненты полезны и отвар этот можно пить даже здоровым людям для профилактики. У моего знакомого болела правая почка. Я посоветовала ему принимать отвар и сыворотку (кстати, по рецепту отвара получается чуть больше 3 литров, потом нужно готовить новый). Так вот, мой знакомый выпил свои три литра, и у него вышел небольшой камень. Боли сразу же прекратились.

Хранить отвар в холодильнике, но принимать комнатной температуры. На курс лечения понадобится, наверное, три раза приготовить отвар – смотрите по самочувствию. По крайней мере дочери я готовила его три раза. Ей сейчас 34 года. Она здорова и подарила мне двух внуков. Желаю успехов!

Адрес: Пудковой Галине Ивановне, 601010, г.Киржач, Владимирская обл.

Как я победила гайморит

Мне сейчас 65 лет. В 1957 году у меня обнаружили гнойный гайморит.

Были ужасные головные боли, нос не дышал. Участковый врач направила меня на прокалывание. По дороге в больницу я встретила знакомую медсестру, которая посоветовала не торопиться и наказала сшить пару мешочков из хлопчатобумажной ткани, насыпать в них нагретый на сковородке речной песок, круп-

ную соль или рис, что есть под рукой, и прикладывать на гайморовы пазухи — над бровями и вдоль носа с обеих сторон. Держать до полного остывания, а потом смазывать эти места медом. Гной будет обильно выходить. После 5-6 раз нос должен очиститься.

Я действительно избавилась от своего гайморита таким образом. С тех пор даже простой насморк проходит легко.

Адрес: Богдановой Алле Вениаминовне, 690013, г. Хабаровск, ул. К. Маркса, д. 82, кв. 3.

Свиная кожа — блаженство для суставов

В июле 1999 года у меня заболели большие пальцы на ногах. Иногда боли были такие сильные, что я не мог ходить. Обращался к врачам-ревматологам. Поставили диагноз: артроз суставов. Назначили физиотерапию, лазеротерапию, мази... Пролечился год, но состояние не улучшалось. Благо добрые люди подсказали рецепт, которым я с успехом воспользовался.

Я купил свиную несоленую кожу, на которой осталось немного жира. Разрезал ее на кусочки 5 см х 5 см, разогревал на сковородке до 50-60 градусов, потом кусочки кожи той стороной, где жир, прибинтовывал к больным местам. Чаще делал на ночь, иногда днем. Через три дня мне заметно полегчало, пальцы перестали болеть. Но я продолжаю процедуры для профилактики. Желательно каждый раз прикладывать свежий кусочек свиной кожи.

Адрес: Дзагоеву С.Е., Москва, ул.В.Красносельская, д. 8, кв. 277.

Мед и конопляное семя хороши от трофических язв

Часто встречаю письма людей, которые просят рецепт от трофических язв. Многим ответила лично, но хочется помочь всем, поэтому решила написать в «ЗОЖ» этот простой, доступный и эффективный способ. Смешать 1 столовую ложку меда, 1 столовую ложку подсолнечного нерафинированного масла, 1 столовую ложку спиртовой настойки прополиса (продается в аптеке). Мазь готова.

Адрес: Чистяковой Зое Федоровне, 150040, г. Ярославль, ул. Некрасова, д. 68, кв. 35.

* * *

Для лечения трофической язвы возьмите конопляное семя, насыпьте его в кувшин до половины, закройте кувшин крышкой (металлической или керамической) и замажьте глиной, чтобы не было щелей. Поставьте в разогретую русскую печь и держите до полного остывания. В кувшине будет перегоревшее семя и черная жидкость со специфическим запахом. Жидкость процедить, семя выбросить. Жидкостью обильно смазывать раны. Можно делать компрессы.

Адрес: Мальвине Ф., 393934, Тамбовская обл., Моршанский р-н.

Почтальон вместе с пенсией принесла «ЗОЖ»

Подписчицей вестника стала недавно. Спасибо нашему почтальону Тамаре, которая все время расхваливала газету. А тут в очередной раз, когда принесла пенсию, уговорила оформить подписку. Мы с мужем подумали, что это «для плана» — о вестнике, кроме как от Тамары, раньше и не знали, но решили, что почтальона надо поддержать. И только потом поняли: не мы Тамаре помогли, а она нам. И теперь мне хочется поделиться с читателями своими знаниями, тем более, что на страницах вестника я подобных советов не читала. Тут придется кое-что вспоминать.

Моя дочь родилась в дороге. Мы с мужем ехали на поезде к моим родителям, и когда у меня начались схватки, нам пришлось сойти в Самарканде. Буквально через час девочка появилась на свет. Через полмесяца мы продолжили путь к моим родителям. Был март. В Средней Азии это месяц сырой. Видимо, девочка в дороге простудилась, а может, попала инфекция. Короче, я подхватила грипп, а дочурка — фурункулез. Сначала на тельце кое-где появились фурункулы, а потом их стало так много, что они усыпали все тельце и даже головку. Врачи и те растерялись. Только мой папа – его уже нет в живых — не растерялся и предложил попробовать одно народное средство. Я, признаться, никогда не прибегала в народным методам лечения, и было даже как-то стыдно. Зато теперь и по сей день с благодарностью вспоминаю отца.

Так вот, тогда он предложил взять в равных частях канифоль и несоленое сливочное масло. Растопить все это в половнике и довести до кипения. Взять гусиное или утиное перо из крыла, ощипать его, оставив только «кисточку». Ее окунать в мазь, предварительно попробовав на своей коже — не горячо ли, и смазывать болячки на теле внучки. Рецепт оказался бесценным. Много лет спустя он пригодился моим знакомым – у их внука возникла та же проблема.

Что же касается моей дочери, то ей уже 33, и с тех пор ничего подобного у нее не было. Кстати, если под рукой нет канифоли, то хорошо вытягивает гной обыкновенный репчатый лук с медом. Натрите на терке головку лука среднего размера и столько же по объему хозяйственного мыла. Добавьте мед, размешайте до однородной массы, положите на бинт или марлечку и приложите к чирью. Прикройте калькой или пергаментной бумагой, зафиксируйте. Меняйте повязку, пока весь гной не выйдет.

А вот еще замечательный рецепт от ожогов. 0,5 л подсолнечного масла, 6 церковных свечей из воска положить на сковородку. Добавить 100 г канифоли и кипятить 15 минут на малом огне. Остудить, слить в баночку. Хранится мазь долго. Отлично помогает при ожогах 3-й степени, залечивает язвы. Кожа становится нежной и не остается рубцов.

Адрес: Величко Любови Николаевне, 462120, Оренбургская обл., пос. Саракташ-2, ул. Геологов, д.10, кв. 11.

Как я победила демодекоз

Это мое второе письмо в вестник. С момента публикации первого – в «ЗОЖ» № 14 /122/ за 1998 год (оно называлось «Результат превзошел ожидания») — прошло почти три с половиной года, но до сих пор та маленькая заметочка вызывает много вопросов у читателей, и ко мне время от времени идут письма. (Александра Яковлевна написала о том, что вылечила демодекоз век уриной – просто промывала ею глаза. – **Прим. ред.**). Люди спрашивают: «Какова методика промывания уриной? Сроки?» Я подробно отвечала всем,

кто мне написал, хотя сама лечилась без всякой методики. Но в рубрике «Отзовитесь» в «ЗОЖ» № 17 за 2001 год прочитала письмо Татьяны Ивановны Селяевой, в котором она просит помощи в лечении ресничного клеща. Тут я решила вновь написать в «ЗОЖ», так как поняла, что проблема эта по- прежнему волнует многих.

В 1992 году у меня внезапно начали чесаться веки. Они покраснели и распухли. Я промывала их раствором питьевой соды с уксусом, но улучшений не было. Моя соседка — врач-окулист. Я обратилась к ней, и она послала меня сдать анализ. Диагноз: демодекоз. Мне дали почитать книжку «Глазные болезни», из которой я узнала, что ресничный клещ размножается в волосяном мешочке ресниц, лечится трудно и худший исход — полное выпадение ресниц. Заражение происходит от птиц: голубей, попугайчиков... А лечение – эфирное масло, смешанное с чистым спиртом 1:1. Три месяца я лечилась по книжке, а когда вновь сдала анализ, оказалось: демодекоз как был, так и остался.

В поликлинике встретила знакомую – тоже с распухшими веками. «Чем лечишься?» — спросила я ее. Она ответила: «Уриной. Все глазные болезни лечу уриной». И рассказала, как.

Придя домой, я помыла майонезную баночку с мылом, ошпарила ее кипятком, набрала свежей урины, сделала из ваты тампон и, закрыв глаза, стала протирать веки. Их приятно пощипывало. Я начала делать это регулярно по три раза в день. Отечность и покраснение век прошли уже на третьи сутки, но слабый зуд держался еще долго. Месяца три я протирала глаза уриной, а потом перешла на два раза в день и продолжала это делать еще три месяца — боялась рецидива.

Потом прочитала книгу Г. Малахова о лечении уриной, в которой сказано, что она помогает при разнообразных болезнях глаз, о простой методике, которая сводится к тому, чтобы промывать глаза уриной или закапывать ее.

Словом, ресничного клеща с тех пор у меня нет. Прошло почти 10 лет.

Но уриной я пользуюсь и в других случаях. Если ячмень зреет на глазу — делаю компресс из урины – бывает достаточно двух компрессов по 10 минут. Если глаза начинают слезиться, закапываю по 2-3 капли утром и вечером. Слезоточивость полностью не излечивается, но глаза хорошо подсушиваются.

Адрес: Медведевой Александре Яковлевне, 396310, Воронежская обл., с. Новая Усмань, ул. Юбилейная, д. 14, кв. 14.

Спасибо, Валентина Ивановна!

Пишу в редакцию впервые. Побудило к этому письмо Валентины Ивановны Парахиной из Каменска-Шахтинского, Ростовской области, «Тампоны с луком», опубликованное в «ЗОЖ» № 15 за 2001 год. Валентина Ивановна поделилась опытом лечения эрозии шейки матки тампонами с сырым репчатым луком. Она написала, что к ней пришло много писем с вопросами. Одна из женщин спросила: «Можно ли вылечить эрозию, которой 20 лет?» В своей заметке Парахина ответила: «Что я могу сказать? Попробуйте».

Так вот, я попробовала. Только моей эрозии было не 20 лет, а 34 года. Какие только процедуры не принимала –залечу, а через некоторое время эрозия опять тут как тут. Состояла на учете в поликлинике.

И вот я прочитала письмо Валентины Ивановны. Поверила. Да ведь и выхода у меня другого не было: лечащий врач назначила мне соскоб этой застарелой нарости и электроприжигание. Но сначала я решила попробовать луковые тампоны.

Валентина Ивановна советовала сделать 7 процедур ежедневно. Я сделала намного больше – 10 , затем 6 дней отдохнула и вновь еще 4 процедуры. Потому что у меня была очень старая болячка... После этого пошла к врачу. Не скрою, с большим волнением: «А вдруг?..»

Врач осмотрела меня и говорит: «У вас все чисто, эрозия ваша рассосалась».

Какое было счастье! Сколько радости!

Врач поинтересовалась: «Чем лечились?»

Я все рассказала. Она была очень удивлена — ведь такая застарелая болезнь.

Большое спасибо и низкий поклон Валентине Ивановне.

Адрес: Трусовой Вере Федоровне, 443548, Самарская обл.

«ЗОЖ»: Мы рады за вас, Вера Федоровна. Нам остается только повторить рецепт Парахиной и некоторые замечания из ее личного опыта.

Тампоны делать из сырого лука, а не из вареного.

Тампон – это завязанный в марлю лук, предварительно пропущенный через мясорубку, но никак не марля, смоченная соком лука.

Лук репчатый — не зеленый.

Добавлять воду в лук не надо.

Марлю для тампона складывать в 1-2 слоя.

Лечение безболезненно. Никаких пощипываний, жжения, неудобств.

Курс — 7 дней. Каждый раз нужно готовить новые тампоны.

Лечится ли застарелая эрозия? Теперь, как видим, лечится.

Березовые почки лечат суставы

Мне 50 лет. Я заядлый рыбак и охотник. Постоянные простуды довели до того, что ночью я не знал, на какой бок мне лечь и куда положить ноги и руки — такая была боль в суставах. Я хорошо знаком с лекарственными травами и, изучив немало литературы по домашнему врачеванию, приметил для себя один рецепт, куда входило сливочное масло и березовые почки. Правда, привнес некоторые дополнения, основываясь на своих знаниях, и получил хороший результат. Тем, кто страдает ревматизмом и болями в суставах, хочу сказать: не отчаивайтесь, выход есть! Вот сам рецепт.

Первый шаг: сбить сливочное масло из свежих сливок, отделить от всех примесей (сыворотки и т.д.) путем плавления при температуре 70 градусов. Примеси осядут вниз, а масло будет находиться наверху.

Второй шаг: приготовить только глиняную посуду, лучше горшок. Слить туда полученное масло и засыпать литровую банку березовых почек. Все перемешать деревянной веселкой. Горшок должен быть обязательно заполнен доверху. Закрыть крышкой и замазать тестом для герметичности.

Третий шаг: хорошо протопить русскую печь (она должна быть сделана из глины или красного кирпича, потому что только такая печь позволяет поддерживать нужную

температуру и медленно остывать, что очень важно). Поставить горшок в печь на 24 часа. Затем слить все содержимое в х/б марлю, сложенную вдвое, и под прессом выдавить масло.

Четвертый шаг: в это масло добавить: 100 г оливкового масла, 200 г чистого аптечного спирта 70%, 200 г чистого беленного масла и 100 г камфары. Все перемешать и хранить в сухом прохладном месте в посуде из темного стекла. Такого количества мази хватит на двоих для полного излечения даже самого застарелого ревматизма.

Действие мази не заставит себя долго ждать, после первого же натирания вы почувствуете себя лучше. Пройдут боли, наладится сон, успокоятся нервы. Мазь отлично выводит соли при отложении солей и всевозможных солевых наростах на суставах. Если болезнь «молодая», то будет достаточно одного-двух втираний, а если запущенная, то придется полечиться. Втирать мазь нужно в каждый больной сустав в течение 5 — 10 минут. Втирать нежно, если она быстро впитывается, то мазать еще, значит, «организм просит». Лучше процедуры проводить вечером перед сном. Натертые места обернуть в 3 — 4 слоя х/б тканью или спать в трико или х/б ночной рубашке. Грелку дополнительно подкладывать не надо — камфара дает согревающий эффект. Очень важно не застудиться во время лечения, поэтому лучше тщательно укрываться.

Предупреждаю: готовить самому беленное масло, не имея большого опыта, не следует, лучше купить его в аптеке. Во время лечения абсолютно исключить спиртное, беречься от простуд и стрессов. Обязательно делать утреннюю зарядку, разрабатывая суставы. Труд полезен, но в меру. Для большего эффекта рекомендую как можно больше потеть, потому что с потом выходят соли. Пейте что-нибудь потогонное: чай с березовыми почками или душицей, малиной. Почаще парьтесь в бане.

Адрес: Василенко Николаю Антоновичу, 398005, г. Липецк, ул. Салтыкова-Щедрина, д. 71.

Из практики опытного гинеколога

Я проработала в медицине 46 лет – врачом-гинекологом. Всю жизнь занималась спортом — ходила на лыжах, бегала. Сейчас остались гимнастика, сауна и травные чаи. Мне хочется поделиться с читательницами вестника рецептами травяных сборов, которые я всегда рекомендовала своим пациенткам.

От миомы, фибромы:

Спорыш (трава) — 1 чайная ложка

Ромашка (цветы) — 1 чайная ложка

Зверобой (трава) — 1 чайная ложка

Пустырник (трава) — 1 чайная ложка

Календула (цветы) — 1 чайная ложка

Крапива — 1 чайная ложка

Крушина (кора) — 2 чайные ложки

Земляника (листья) — 1 чайная ложка

Смешать, залить 0,5 л кипятка, кипятить 3 минуты, 20 минут настоять. Процедить, пить горячим по 100 г утром и вечером 2 месяца, потом сделать перерыв 10 дней и снова пропить 2 месяца.

От бесплодия:

Шалфей (листья) — 1 столовая ложка

Спорыш (трава) — 1 столовая ложка

Тысячелистник (трава) — 1 столовая ложка

Смешать, залить 0,6 л кипятка, настоять 30 минут. Пить горячим по 150 г 3 раза в день с добавлением на каждый прием по 2 чайные ложки меда и яблочного уксуса. 2 месяца принимать — 14 дней перерыв и снова пропить курс 2 месяца.

Адрес: Кузякиной Елене Павловне, 456205, Златоуст, Челябинской обл., ул. Ст. Разина, д. 16-а, кв. 8.

Вот так послед!

Мое письмо вы напечатали в «ЗОЖ» № 24 за прошлый год. Я в нем упомянула о том, что мы избавились от родимого пятна на коже у внука при помощи последа (послед – это место после отела коровы). Рецепт нашла в «ЗОЖ» №№ 14 и 18 за 1998 год. Его сообщила Нелли Васильевна Пономаренко из Хабаровска. Я, конечно, была просто поражена эффектом, о чем и написала. Ко мне тут же посыпались письма с вопросами. Спешу всем ответить через вестник. Спешу потому, что февраль-март – месяцы отела. И многие могут успеть избежать операции. Некоторые упрекают меня в том, что я «раздразнила» читателей. Мол, упомянула, и все – никаких подробностей. Но я и не знаю подробностей. Прочитала рецепт Пономаренко. Она тоже писала без всяких подробностей. Просто ее мама несколько раз прикладывала ей к лицу (она родилась с огромным родимым пятном) послед, а потом закопала его в землю.

Мне дали послед в замороженном виде. Я его разрезала и снова заморозила. Оттаивала по необходимости по 1 кусочку при комнатной температуре и смазывала родимое пятно внука. Бессистемно, от случая к случаю, всего раз 6 или 7. Кому-то, наверное, понадобится больше. Молитву при этом не читала, хотя, думаю, это и не помешает. Более того, даже не закапывала в землю. Все. Я ничего не могу к этому добавить.

(Действительно, кто бы мог подумать. Нет, мы, конечно, знаем, что наши читатели ничего не придумывают. Но такой эффект от применения коровьего места! Ну, просто чудеса! — **Прим. ред.**).

P.S. Что же касается моей просьбы продать подшивки вестника за прошлые годы, тут я просто потрясена до глубины души. Действительно, зожевцы — особенные люди. Тамара Ивановна Ч. из Печоры так и написала: «Мне от вас ничего не нужно, читайте на здоровье». Тамара Родионовна Ф. из Приморья (прошу прощения, что не называю фамилии, но не могу без их разрешения) написала: «Если у вас проблемы с деньгами, то оплатите только почтовые расходы». Это в наше-то время! Я, конечно, всем заплатила. Но растрогана была до слез. Кстати, Тамара Родионовна написала мне: «Вспоминаю с ужасом годы болезни, и уж бы точно меня не было в живых, если бы не «ЗОЖ». То же говорит моя приятельница Любовь Демьяновна, которая, собственно, и познакомила меня с вестником.

Адрес: Кузовкиной Тамаре Владимировне, 676351, Серышево, Амурской обл., ул. Чехова, д.6, кв.11.

Прошу откликнуться тех, кто знает, как увеличить рост.

Адрес: Сунсиной Наталье, 446303, Самарская обл., г. Отрадный, ул. Киевская, д. 2 «а».

* * *

Мне 14 лет. У меня атопический дерматит. Два раза лечилась в стационаре, но улучшения были только временные. Есть ли народные средства от этой болезни?

Адрес: Ефановой Анне, 347873, Ростовская обл., г. Гуково-3, ул. Серова, д. 5.

* * *

Тяжелая травма спинного мозга, сильные судороги, нарушения функции тазовых органов. Пожалуйста, посоветуйте, что можно сделать?

Адрес: 1) Хинзовой Татьяне Андреевне, 623108, Свердловская обл., г. Первоуральск-8, СТИ, 31-30. 2) Банниковой Римме Михайловне, 663606, Красноярский кр., г. Канск, С-Западный микр., д. 53, кв. 46.

* * *

Страдаю межреберной невралгией, приступы очень болезненные. Никак не могу справиться с этой напастью.

Адрес: Исаёнок Тамаре Васильевне, 617066, Пермская обл., г.Краснокаменск, ул. Калинина, д. 3, кв. 80.

* * *

Отзовитесь, кто сумел вылечить спайки, которые образовались после операции по поводу межпозвонковой грыжи.

Адрес: Соловьевой Надежде Николаевне, 153020, г. Иваново, ул. Окуловой, д. 14, кв. 56.

* * *

Как избавиться от запоров спастического характера? Лечусь, но пока безрезультатно. И еще. На протяжении 20 лет страдаю бессонницей.

Адрес: Смирновой Тамаре Ивановне, 424019, Марий-Эл, г.Йошкар-Ола, ул. Дмитрова, д. 58, кв. 202.

* * *

Сыну 10 лет, он болен бронхиальной астмой и аллергическим риносинуситом, к тому же у него аллергия на некоторые продукты. Помогите!

Адрес: Батыралиевой Ильзире Харисовне, 420099, г. Казань, пос. Кадышево, ул. Р.Зорге, д. 8, кв. 16.

* * *

Мне 48 лет. Два года назад перенесла инфаркт мозга. В результате парализована левая сторона. Хожу с палочкой, но из-за сильной спастики движения очень скованные. Очень прошу откликнуться тех, кто может помочь советом.

Адрес: Распоповой Л.А., 456609, Челябинская обл., г. Копейск, ул. Долгорукова, д. 30.

* * *

Моему сыну 10 лет. У него гемангиома печени и хронический холецистит. Может, кто сталкивался с таким же диагнозом и знает, как вылечить эти болезни народными средствами?

Адрес: Седых Галине Ивановне, 361500, КБР, г. Баксан, ул. Советская, д. 104.

* * *

Дочери 17 лет. У нее диагноз: поликистоз яичников, нарушение менструального цикла. Помогите, пожалуйста, вылечить девочку.

Адрес: Корисон Вере Алексеевне, 662159, Красноярский кр., г. Ачинск, ЮВР 51-82.

* * *

Мне 65 лет, вот уже 20 лет страдаю заболеванием вен ног — мигрирующий тромбофлебит на фоне варикозного расширения. Обострения длятся месяцами. Как если не вылечить, то хотя бы облегчить течение болезни?

Адрес: Турбановой В.А, 410065, г. Саратов, ул. Школьная, д. 13,кв. 59.

* * *

Нашей дочери 13 лет. Очень мучается от сильной боли в левой ноге и бедре. Поставили диагноз: ишиас. Снимок показал, что идет спаечный процесс между 6-8-м позвонками. Лечились медикаментозно, но боли возобновились снова. Люди добрые, помогите вылечить ребенка народными средствами.

Адрес: Ибуковой Татьяне Андреевне, 428024, г. Чебоксары, ул. Хевешская, 32-80.

* * *

Помогите, пожалуйста, моему сыну. Ему 4 года. Заболел бронхитом, а в итоге — бронхиальная астма легкого течения. Проявляется она в приступообразном кашле, чаще по утрам. А если он побегает и запыхается, то возникает сильная одышка с кашлем, ему становится трудно дышать и начинает болеть голова.

Адрес: Сафошкиной Е.Г, 630015, г. Новосибирск, пр. Дзержинского, д. 7, кв. 63.

* * *

Я частично парализован, а именно: не могу долго жевать, быстро устаю, 1-2 жевка и отдыхаю, плохо работает язык, из-за этого плохая речь, руки тоже плохо слушаются. Помогите одолеть болезнь.

Адрес: Занкину Николаю Федоровичу, 453336, Башкортостан, Кугарчинский р-н, с. Юмагузино, ул. Прибельская, д. 48.

* * *

Мне 25 лет. У меня обыкновенное облысение, как у большинства мужчин. Кожа головы то шелушится, то жирнеет. Напишите, кто столкнулся с этой проблемой, как ее разрешить?

Адрес: Псареву Александру, 354055, г. Сочи, пос. Верхний Юрт, пер. Грушевый, д. 7.

* * *

Я страдаю холодовой аллергией. Чем лечить этот недуг?

Адрес: Абдуллиной Р.В., 423850, респ. Татарстан, г. Набережные Челны, п. ГЭС, д. 3/14-2, кв. 94.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто может помочь избавиться от кисты на печени и хронического воспаления сигмовидной кишки. Если можно, помогите и моей внучке, у нее киста под коленкой. Операция девочке не помогла.

Адрес: Горобченко Марии Андреевне, 400081, г. Волгоград, ул. Р.Корсакова, д. 4, кв. 79.

* * *

У нашей дочери уже много лет нет слез. Были в Институте Гельмгольца, но медицина оказалась бессильной. Осталась надежда только на народные средства.

Адрес: Дорогановой Дарье Федоровне, 659786, Алтайский кр., Родинский р-н, с. Степное.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто знает, как избавиться от защемления нерва в шейном отделе позвоночника. Из-за этого у меня шум в голове, звон в ушах, сильное головокружение. У меня воспалена сердечная мышца и идет спаечный процесс в малом тазу. Помогите вылечиться, ведь мне всего 31 год.

Адрес: Чичиной Нине Михайловне, 433826, Ульяновская обл., Николаевский р-н, с. Баевка.

* * *

Очень прошу откликнуться тех, кто знает, как вылечиться от остеопороза позвоночника. Сильно болят ноги, опухли колени, болит поясница.

Адрес: Цыганковой С.Ф., 353680, Краснодарский кр., г. Ейск, ул. Калинина, д. 207.

На фоне поликистоза почек начала развиваться почечная недостаточность. Люди добрые, помогите остановить болезнь.

Адрес: Казаковой Валентине Михайловне, 662970, г. Железногорск, Красноярского края, ул. Восточная, д. 3, кв. 83.

* * *

Моей племяннице 23 года. У нее задержка месячных по 3 и более месяцев. Основной диагноз: поликистоз яичников. Может, кто знает народные средства от такой болезни?

Адрес: Танаевой К.С., 603140, г. Н.Новгород, пр. Ленина, д. 26, кв. 80.

* * *

После операции мужу поставили диагноз: инфекционный артрит коленного сустава. Рана сочится, как при нарыве. Очень прошу откликнуться тех, кто вылечился народными средствами.

Адрес: Черкасовой Л.П., 404170, Волгоградская обл., Светлый Яр, ул. Южная, д. 5.

* * *

Мне 22 года. Диагноз: хронический аллергический ринит. Отзовитесь, кто знает, как бороться с этим недугом.

Адрес: Геннадию, 426052, Ижевск-52, ул. Тверская, д. 46, кв. 189.

* * *

Племяннику 21 год. С трех месяцев болеет кожным заболеванием. Кроме головы и ладоней, он весь «махровый». Врачи ставят диагноз: дерматит, гиповитаминоз А. Беспокоит сильный зуд. А у дочери сильно увеличены гланды, ночью трудно дышать. Очень просим откликнуться знающих людей.

Адрес: Даудовой Анисе, 357871, Ставропольский кр., Курский р-н, хут. Кирова, ул. Комсомольская, д. 7.

НАС СПАСЕТ ДОБРОТА

Перефразируя высказывание известного русского писателя Федора Достоевского, можно сказать: «Доброта спасет мир». Действительно, доброта, доброжелательность всегда ценились в России. Однако за последнее время, к сожалению, произошла некоторая переоценка ценностей. На смену щедрости, доброте пришли обман, черствость, злорадство, грубость, что в немалой степени раздражает здоровое общество. И в то же время не так уж все вокруг черно, как иным кажется. Есть, к счастью, светлые лучики в нашей повседневной жизни. Есть милые люди, творящие добро, проявляющие чуткость даже в самых простых фактах. Только надо уметь это хорошее увидеть.

ВАРЕЖКИ

На тротуаре, неподалеку от трамвайной остановки, валялись варежки. Детские. Совсем новые, ярко-малинового цвета.

Проходящая мимо женщина подняла их:

— Чьи варежки?.. Кто потерял детские варежки?..

Никто не отзывался. Положила их на брустверь. Чтобы были повыше, позаметнее. И пошла себе восвояси.

Идут женщина и мужчина.

— Ой, смотри! Кто-то варежки оставил, — приостановилась женщина. — У тебя голос погромче. Спроси!

— Кто потерял варежки? – пробасил мужчина. – Чьи варежки?..

Стоявшие на остановке пожимали плечами, разводили руками.

— Жалко, — вздохнула женщина. – Кто-то же потерял их? Бедный человечек. Может, уже и спохватился, ищет. А на улице холодно. Как же без варежек?

— Может, и вспомнит, прибежит, — успокаивающе произнес мужчина.

— Вон — палочка, — указала женщина. – Воткни ее в снег и повесь на нее. Так они заметнее будут. А там, смотришь, и хозяин объявится.

Так и сделали. И пошли своей дорогой.

Идут две женщины.

— Какие красивые варежки кто-то потерял! – обратила внимание одна из них.

— А давай повесим их на дерево? Повыше будут, — предложила вторая.

Выбрали ветку, которая тянулась к тротуару, повесили. И, довольные, пошли дальше. А пройдя шагов двадцать, оглянулись.

— Висят? — спросила одна.

— Висят, — ответила другая. – И заметны издалека. Хорошо мы придумали!..

ВАСЬКА-ВЕРХОЛАЗ

На дерево забрался кот. На самую макушку. Или собаки его, бедолагу, туда загнали, или по собственной инициативе залез. Залезть-то он залез, а вот спуститься не может. Мяукает. Да так громко и испуганно, что у дерева собралось десятка полтора зевак. Слышатся реплики: «Вот это верхолаз!», «Чего это его туда угораздило?!», «Ну, давай-давай, Василька, слезай!»...

Сочувствующие стали всячески манить кота. Не слезает Васька. Вцепился в ствол всеми лапами, озирается по сторонам и «горланит» на всю округу.

— Эх, лестницу бы! – вздыхает кто-то.

— Было бы лето – я забрался бы на дерево, снял его, — говорит парень лет пятнадцати. – А, впрочем, подождите!..

Он убежал ко дворам, что внутри квартала. Вскоре вернулся с длинной палкой. Залез на крышу сарая, у которого росло дерево:

— Есть у кого-то кусочек хлеба? Сейчас привяжу его к концу палки и протяну. Может, он соблазнится на запах.

На хлеб кот не реагировал.

— Он мяса хочет, — заключил один из любопытных.

— Постойте, у меня – идея! – оживилась женщина и полезла в сумочку. – Мальчик, давай сюда палку, я на хлеб валерьянки накапаю. Унюхает – в момент спрыгнет...

Так и сделали. И тут Васька преобразился – замолк, закрутил хвостом, вытянул шею. А через минуту был на земле, с аппетитом уплетал хлеб с валерьянкой.

— Ах, Васька, ах, наркоман, выманил лакомое блюдо! – выговаривала женщина.

И, довольные, люди стали расходиться...

КОШЕЛЕК

Трамвай. Салон, как всегда, переполнен. Суета. Давка. Вот кто-то уже и разгневан: «Мужчина, вы меня прижали, пройдите вперед!», «Женщина, не толкайтесь!», «А я что – специально?.. Подумаешь, цаца. На ногу ей наступили. Не на голову же?», «Еще чего?..»

Вдруг громкий голос: «Ой-ой! Смотрите! Женщина кошелек уронила».

Все, кто мог, устремили взоры к окнам по левую сторону. По тротуару шагала женщина с сумками. Позади нее валялся кошелек.

«Ах, бедняжка!», «Что же делать?», «Надо как-то помочь... Водитель, остановите трамвай!»

И тут кто-то из мужчин открыл окно, крикнул: «Женщина, женщина! Вы кошелек уронили...»

Та остановилась, засуетилась. Оглянулась. И сразу благодарно замахала рукой: спасибо, мол!

«Ну, слава Богу! – вздохнула одна из пассажирок. – А то бы...»

«Ну что там стряслось?» – послышался голос водителя.

«Все нормально. Спасибо! Можно ехать...».

Алексей АБРАМОВ.
г.Саратов.

УРОКИ БЛАГОПОЛУЧИЯ ОТ ДОКТОРА ГОЛЕМБО

Мы уже сообщали о том, что наш корреспондент Юлия КИРИЛЛОВА волею судьбы и случая оказалась в Австралии. Сочетая, как говорится, приятное с полезным, она подготовила ряд материалов, один из которых – «Уроки благополучия от доктора Голембо» — мы опубликовали в 3-м (207-м) номере вестника за 2002 год. Сегодня мы предлагаем вам продолжение этого материала.

Я прекрасно понимаю, что Россия — страна, которая имеет свои специфические особенности. И в силу этих особенностей многое из того, что годится для австралийцев, американцев, вовсе не подходит для россиян. И тем не менее я остановлюсь на применении масла чайного дерева (титриол), которое хотя еще недостаточно известно в России, но тем не менее уже вполне доступно.

Эндемик из семейства миртовых — поистине средство от множества бед, гораздо более действенное, чем прополис при нагноениях и порезах. Он очищает кожу от прыщей и гнойничков и даже облегчает состояние при герпесе. В начале воспаления уха достаточно капнуть титриол на смоченную водой ватку и вставить турундочку в слуховой проход, чтобы состояние улучшилось.

Геморрой, вирусная инфекция, бронхиты, болезни горла и полости рта, кандидоз, укусы насекомых, перхоть — во всех этих случаях помогает титриол. Добавлю, что это не только распространенное, но и дешевое, экономичное средство, ведь используется оно буквально по каплям. Единственное предостережение: чтобы не сжечь слизистую, титриол надо разбавлять водой.

Несколько слов о гомеопатии.

Я думаю, говорить о популярности широко распространенной арники не стоит. Она бывает в виде спиртового раствора, мази и в виде таблеток (шариков) в разведении (потенции) «3ˣ», «30» и «200».

Арника хорошо помогает при различных физических и эмоциональных стрессах. Если вы знаете, что через час предстоит передвигать тяжелый шкаф, стоит принять одну таблетку арники «3ˣ» или «30» за 30 минут до работы и затем еще по 1 таблетке 2-3 раза каждый час после ее окончания. Лучше всего держать каждую таблетку во рту до ее растворения.

Вообще принимать гомеопатические средства следует за 20-30 минут до еды или через 2-3 часа после еды.

Другое эффективное средство — арсеникум. Оно помогает при воспалении слизистых и ожогах. Если вы обгорели на солнце, принимайте по одному шарику арсеникум «3ˣ» или «30» каждые 15-30 минут, пока жжение не пройдет.

Для лечения воспалений я рекомендую коллоидное серебро, эффективный натуральный антибиотик. Его разновидность давно известна россиянам под именем люголь и ляпис.

До изобретения антибиотиков коллоидное серебро применялось во время операций, его закапывали в нос при насморке наряду с алоэ и столетником. Это средство первой помощи для лечения порезов, геморроя, язвочек во рту.

Еще одно важное средство, скорее пищевая добавка, чем лекарство, — коллоидные минералы. Речь идет о микроэлементах — железе, цинке, меди, висмуте, кобальте и т.д., которые человек получает благодаря растениям, произрастающим на богатых этими элементами почвах, или с мясом животных, питавшихся этими растениями. В странах, где почвы обладают высоким содержанием микроэлементов, меньше сердечно-сосудистых недугов, реже встречаются рак и болезнь Альцгеймера.

Растения извлекают из почвы и окружающей среды необходимые человеку минеральные неорганические вещества и при участии света переводят их в состав органических. Человеческий организм сам не в состоянии выполнять подобные функции.

Минералы и микроэлементы играют важную роль в биохимических процессах. Из-за их недостатка нарушается работа ферментов. И можно принимать витамины, что называется, бочками, они усваиваться не будут, равно как не будут выводиться и шлаки. Таким образом, при дефиците минералов постепенно могут проявляться расстройство желудка и кишечника, бессонница, раздражительность, повышенная утомляемость, невнимательность, ухудшение памяти, развиваются заболевания позвоночника, мышц и суставов, повышается вероятность инфаркта и инсульта.

Как же восполнить нехватку? Лучше всего с помощью растений, выращенных на богатых минералами почвах, на землях возле горных рек и ручьев либо близких к большим рекам, которые, разливаясь, приносят с собой минералы. Однако, полагаю, мало кто захочет сменить комфортные условия обитания в том же, скажем, Мельбурне на здоровый образ жизни в Гималаях или устье Амазонки. По этой причине я, в отличие от некоторых специалистов, положительно отношусь к пищевым добавкам. Особенно к тем, в которых состав минералов сохранен в естественном виде. Такие минералы практически усваиваются полностью, как если бы человек получал их из пищи.

Коллоидные минералы являются также мощными антиоксидантами, веществами, которые помогают выводить из организма так называемые свободные радикалы, тем более что с возрастом количество «вредителей» существенно увеличивается.

Помимо коллоидных минералов, наиболее распространенные сегодня антиоксиданты — это витамины А, С, Е, зеленый чай. Однако учтите, синтетические витамины плохо усваиваются и, случается, вызывают нежелательные реакции. Конечно, предпочтительнее естественные антиоксиданты, которые к тому же, проникая в головной мозг, улучшают его кровоснабжение. Наиболее эффективными считаются препараты на основе экстракта косточек винограда, зеленого чая, французской морской сосны (пикнодженол), ячменя.

Обычно антиоксиданты в виде таблеток, следуя рекомендациям на этикетке, принимают во время или сразу после еды.

При приеме антиоксидантов, как и при любом натуропатическом лечении, а также во время курса физиотерапии или остеопатическом лечении большое значение имеет вода. Пить надо не менее 1 — 1,5 литра в день зимой и 2 — 3 литров летом, причем небольшими порциями и лучше всего сырую воду.

Эффективность всех перечисленных средств, как и любых методов лечения, зависит от индивидуальных особенностей. Если препарат вам мало помогает, попробуйте подобрать другую дозу, сменить его близким по действию.

В заключение еще раз подчеркну, что коллоидные минералы и антиоксиданты не являются лекарствами и не заменяют их. Они помогают восстанавливать и поддерживать здоровье, особенно при больших физических нагрузках и стрессах.

Надеюсь, сегодняшний «урок» оздоровления окажется полезным для читателей вестника.

Мельбурн, Австралия.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни». Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 01189.
© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2002
Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.
При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» и «БВ» обязательна.
Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.
Номер сверстан и отпечатан офсетным способом в ГУП ИПК «Московская правда»: 123995, Москва, ул. 1905 года, д. 7. ГСП-5, Д-22.
Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» и «БВ».
Издается с ноября 1992 г.

Объем 3 п. л.
Цена свободная
Тираж 2.261.000
Заказ № 0718
Подписано в печать 21.02.2002

Вестник ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

№ 21 (322), октябрь 2006 г.

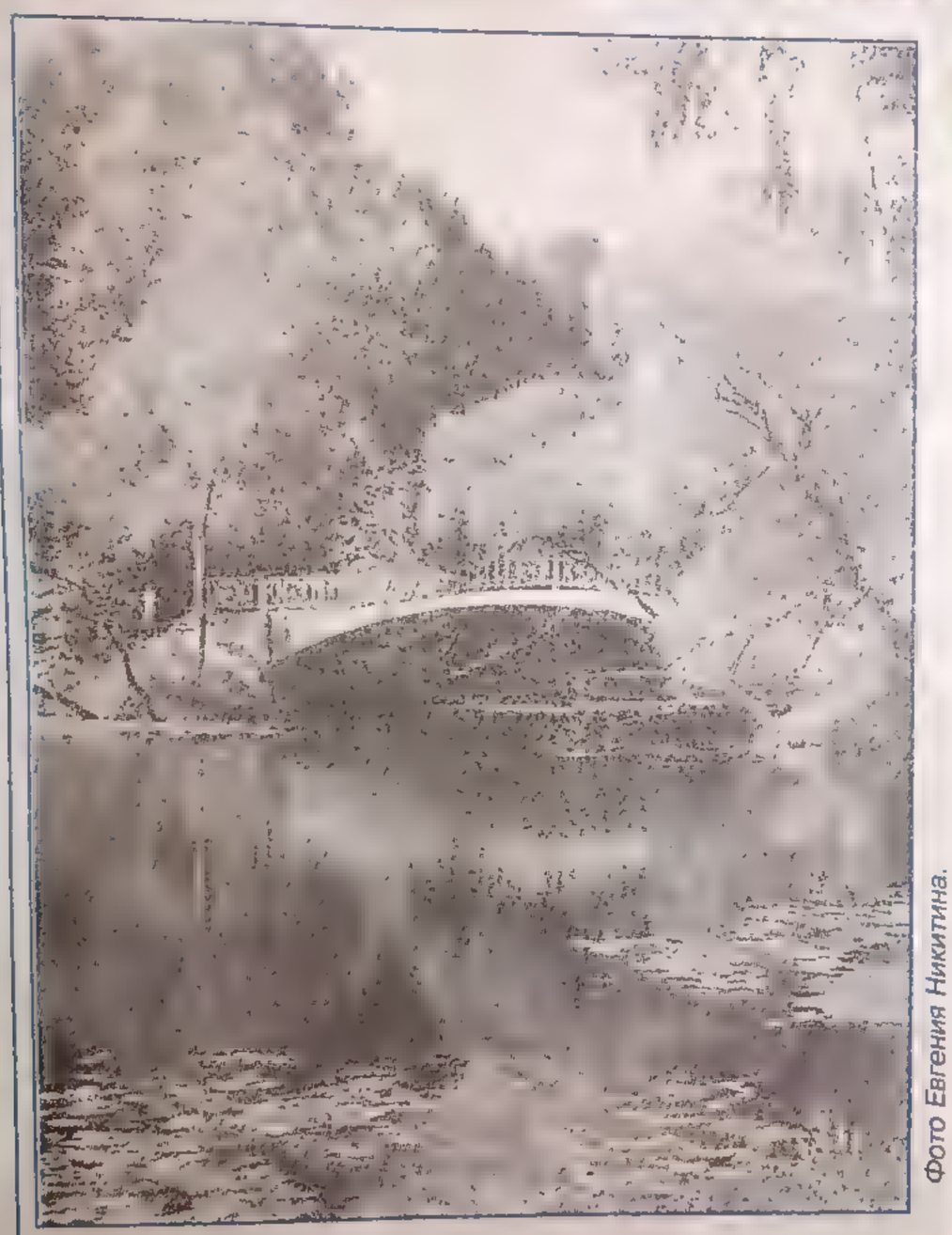


Фото Евгения Никитина.

Багряный лес ронялет свой убор.

Цитата номера

Как хорошо читать свой любимый "ЗОЖ", наслаждаться каждой его строчкой! Это моя духовная пища, и я "ем" ее большой ложкой. Питание правильное, раздельное, все витамины присутствуют. Только читай, не ленись да лечись! Никакие лекарства столько энергии и счастья не дадут.

Адрес: Акимовой Полине Тимофеевне, 127576 г. Москва, ул. Илимская, д. 10, кв. 2.

Письмо в номер

СДЕЛАЙТЕ СЕБЕ ПОДАРОК!

"Сделайте себе подарок, подпишитесь на "ЗОЖ" на первое полугодие 2007 года!" — с такими словами обратилась ко мне наша почтальон Оля, когда в августе пришла выдавать нам с мужем пенсию. Признаться, я была слегка ошарашена. Лето же еще, а тут вдруг напоминание о будущей зиме! А Оля, отсчитывая положенные нам с мужем деньги, продолжала говорить: "У вас ведь в сентябре 60 лет, юбилей. Побалуйте себя, сделайте себе подарок!" Я, конечно, согласилась и выписала себе газету, к чему и всех призываю. Даже стихи сочинила по этому поводу.

Вестник "ЗОЖ" – мой лучший друг:
Он прогонит злой недуг.
Не дает мне впасть в тоску,
А велит попить кваску.

Я по вестнику страдаю
И все чаще замечаю:
Не прочту я номер-два –
Не идут мои дела!

Адрес: Сазоновой Лидии Петровне, 400105 г. Волгоград, ул. Хользунова, д. 36, кв. 123.

"ЗОЖ": Дорогая Лидия Петровна, передайте наш пламенный привет вашему милому почтальону Ольге!

Читайте сегодня:

ДЕТСКИЙ ДИАБЕТ:
ликбез для пап и мам. . . . . 6 стр.
СЕЗОННЫЕ НЕДУГИ:
не давайте гриппу шанса!.. . . . . 12 стр.
СМЫСЛ ЖИЗНИ:
как важно выпрямиться во весь рост. . . . . 16 стр.
НЕ СТОЙ В СТОРОНЕ:
главное — дети со мной . . . . . 17 стр.
РАК МОЖНО ПОБЕДИТЬ:
о тяжелых днях вспоминайте с улыбкой. . . . . 22 стр.
ДЕЛИКАТНАЯ ПРОБЛЕМА:
по-маленькому и не спеша. . . . . 23 стр.

НЕ СТОЙ В СТОРОНЕ!

Конечно, соблюдая "правила игры", следовало бы начать с погоды. Допустим, по Маяковскому: "Дул, как всегда, октябрь ветрами". Но сегодня я правила нарушу. Погода – палочка-выручалочка, когда не о чем говорить. У нас же каждый номер дает массу информации для размышления.

Вот, например, Тамара Петровна Михайлова из Златоуста – письмо ее в сегодняшнем номере – написала: "Ох как нужен в школах урок ЗОЖ! Ведь дети многого не знают в этой области...".

Лично я бы набрался смелости уточнить: "Ничего не знают...". Но далее по письму:

"Хорошо, что появились у "ЗОЖ" молодые поклонники. Уверена, их будет еще больше. Дай Бог, чтобы нашего полку прибывало и прибывало!"

Стоп! Остановимся пока на первом тезисе относительно урока ЗОЖ... В сотнях, а возможно, и в тысячах писем читателей поднимается эта проблема: как жаль, что в школах нас не учили ЗОЖ. И мне, кстати, жаль. И меня не учили. Зато – я кончал Суворовское училище – заставляли штудировать массу предметов, начиная от истории КПСС и кончая астрономией, которые за стенами училища никогда в жизни уже не пригодились.

Между тем предмет ЗОЖ – это ваше сопровождение на всю оставшуюся жизнь. Компас, указывающий путь к долголетию, творческой активности, искоренению дурных привычек, к жизни без аптек и, да простят меня граждане в белых халатах, частых к ним обращений.

А теперь о втором тезисе – пополнении рядов. Вряд ли стоит предаваться эйфории. В июне 2003 года тираж вестника "ЗОЖ" составлял 3.380 000 экземпляров. Сегодня вы можете заглянуть в выходные данные... За последние 4 года мы потеряли где-то 700 000 читателей. Да, да, часть выбыла естественным, так сказать, путем – контингент у нас отнюдь не юношеского возраста. Какая-то часть сказала сама себе: "Все, хватит – рецептов у нас на все случаи жизни по горло". Наконец, не следует сбрасывать со счетов конкурентов. Не верю, что большая часть, но какая-то в поисках "лучшей жизни" переметнулась в другой стан.

К чему об этом говорю? Подписка заканчивается, друзья. Последние годы мы не уделяли должного внимания рекламе, полагая, что газета народом любима. Напрочь забыли и о девизе "1+1" (подписался сам – подпиши или убеди подписаться кого-то еще). Очень прошу всех наших друзей поработать в этом направлении.

Теперь по номеру. Из поселка Старая Сама (624551 Свердловская обл., Ивдельский р-н) пришло страшное письмо. Автор его — Галина Степановна Лесных, 48 лет:

"Прощай, моя газета, — пишет она. – Это письмо из прошлого".

Чем помочь, как? Никаких данных о себе, о своей болезни. Одно известно – рак! И понятно – сопротивление сломлено, сил жить не осталось. Кто способен, кто близко, поддержите, если еще не совсем поздно, Галину Степановну. Неужели в Старой Саме из зожевцев – она одна? Неужели в Ивдельском районе, в Свердловской области... Был бы хоть телефон...

Кстати, я много раз писал о телефоне. Если есть, оставляйте. Мы каждый раз через милицию, через административные органы мучительно разыскиваем людей, с которыми есть нужда поговорить.

"Мы – зожевцы!" Я множество раз читал эти горделивые слова в письмах. Не стой в стороне, когда в чужом доме беда!

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 22-й, номер «ЗОЖ» выйдет 6 ноября с. г.

ЕСЛИ СЯДЕТЕ ЗА РУЛЬ ВЕЛОСИПЕДА...

Знаю, что наша газета "ЗОЖ" — это письма тысяч людей, рецепты из "бабушкиных сундуков", которые применяло не одно поколение. Это как колодец — если иссякнет родник, то колодец высохнет и не смогут люди пить живительную воду. Чтобы колодец жил, нужно ухаживать за ним, оберегать. Вот так и наша газета: всегда готова помочь, затронуть самую тайную струну, обнадежить. И, что бы ни произошло в жизни, надо жить, а не существовать.

Хорошее слово как бальзам на душу. Сколько у меня благодаря "ЗОЖ" появилось добрых знакомых! Завязалась переписка, и кажется, что, несмотря на расстояния, мы знаем друг друга много лет. Делимся хорошим и плохим, просим совета, поддержки и получаем их. Мне лично такая поддержка очень нужна, так как в июле прошлого года трагически погиб любимый сыночка и письма добрых, отзывчивых людей очень поддержали меня и открыли глаза на истину. У нас всех должны быть Вера, Надежда, Любовь, но самое главное — Любовь. Она никогда не проходит, любовь долготерпелива и добра, не ревнива, и, если мы не имеем любви, мы ничто.

А еще хочу написать о велосипеде. Не от хорошей жизни пришлось сесть за руль, просто не всегда были деньги на транспорт. Надо было ездить к отцу за 7 км и обратно. Сначала задыхалась, ноги немели, страшно уставала, часто приходилось отдыхать, вести велосипед пешком. Но постепенно организм набирал силу, ноги крепли, стали резвее крутить педали, никакая горка стала не страшна, преодолевала ее с разгона, хотя даже те, что помоложе, капитулировали. А мне-то — 50.

Дыхание, так сказать, вошло в свое русло, тело стало более упругим, с покоренными километрами сжигалось лишнее. Но помимо приятных физических изменений еще и душа обогащалась. Дороги ведь были разными. Мы с подругами ездили к родственникам за 5 км через сосновый лес, реку. А вы знаете, какой воздух в таких лесах! Попутно собирали колокольчики, ромашки,

Внимание!

Продолжается подписка в почтовых отделениях России на наши издания на оставшиеся месяцы 2006 года и началась подписка на I полугодие 2007 года по следующим каталогам:

Каталог российской прессы «Почта России»: **Вестник "ЗОЖ"** — индекс 99607; журнал **«Предупреждение»** — индекс 99608; журнал **«Предупреждение Плюс. Библиотечка "ЗОЖ"»** — индекс 99609 (3 номера в полугодие), индекс 24222 (6 номеров в полугодие);

Объединенный каталог «Пресса России» и каталог "Газеты, журналы. Агентство "Роспечать": **Вестник «ЗОЖ»** — индекс 50153; журнал **«Предупреждение»** — индекс 26062; журнал **«Предупреждение Плюс. Библиотечка "ЗОЖ"»** — индекс 41777 (3 номера в полугодие), индекс 19777 (6 номеров в полугодие);

искали грибы, ягоды, слушали пение птиц, короче, получали хороший заряд бодрости и настроения.

Много путешествовали также полями, где цвели маки, волошки. Видели, как аисты строили гнездо на заброшенной электролинии, прямо на двух параллельных проводах и ветерок качал это гнездо, как колыбельку, пока они летали за кормом для детенышей. Наблюдали, как между трав бежит ручеек, такой веселый и счастливый, оттого, что недавний дождик дал ему сил. Когда видишь все это, сами собой рождаются хорошие мысли, а с ними хорошее настроение и хорошие дела.

Садитесь за руль велосипеда, не пожалеете!

Адрес: Вавровской Лилии Александровне, 14333 Украина, Житомирская обл., Бердичевский р-н, с. Скраглёвка, ул. Мира, д. 10.

"... МАМУ ЖДАЛА Я ЗДЕСЬ С КРУЖКОЙ ЛИТРОВОЮ..."

А вы не замечали, что сельские люди добрее, отзывчивее, потому что живут на природе, общаются с братьями нашими меньшими? Как жаль, что городские дети лишены этого тесного общения с животным миром. Хотя они часто просят завести кошечку, собачку, попугайчика, но не всегда им это разрешают. Вот и моим внучкам нельзя...

Читая письмо Нины Николаевны Поповой "Зато спо-кой-ненько живу" в "ЗОЖ" (№18 за 2006 год) и стихотворение Галины Андреевны Матюшенко "Родина моя малая" (№17 за 2006 год), расплакалась. Вспомнилось мое деревенское детство на Кубани. Потом я переехала в город и так там и осталась. Мама, когда приезжала ко мне, очень скучала по деревенскому быту, по соседям, по домашней живности... "Доченька, да у вас тут на этажах — тюрьма! Осталось только решетки поставить! А у меня во дворе и уточка крякает, петушок поет, коровка мычит..." Не могла она больше 2-3 дней выдерживать наш городской режим, спешила домой, к природе, к животным, особенно к коровке.

Преклоняюсь перед этим благороднейшим животным — коровкой, кормилицей и поилицей, а иногда и единственному средству к существованию. В годы войны она была еще и "лошадкой", с помощью которой мама возила сено и камыш, кормила нас молочной мамалыгой.

До старости родители держали коровку. Ее молочком отпаивали нас с внуками, когда гостили летом. Как же любила наша Ночка свой дом, хозяев! Еще в стаде, возвращаясь домой, завидев маму, корова протяжно мычала, будто жаловалась хозяйке на трудовой день. Потом бежала навстречу маме, а та приговаривала: "Иди, иди, умница, кормилица наша, Ноченька!" Последняя наша коровка родилась в ночь. Когда же мама ее доила, корова так ее лизала, что вся рука была мокрая. Пришлось сшить байковую кофту с длинными рукавами, потому как от ее языка было больно, щекотно и смешно.

Когда же мамы на 68-м году жизни не стало, отец решил продать корову. Ночка все поняла. При дойке помычала и лизать рукав не стала, а из ее больших глаз потекли слезы...

Нет больше родителей, нет и коровки... Мы и сами уже старики. Вот почему у меня искренне вызвали слезы стихи Галины Андреевны:

Здесь я росла,
наливалася силою
С папою добрым
и мамою милою.
Вот он, наш дом, помню,
как его строили,
Там были счастливы
вместе с сестрою мы.
Дом был живой, жили
смехом и песнями,
Ну, а теперь вместе
с нами на пенсии.
Старый сарай еще
пахнет коровою.
Маму ждала я здесь
с кружкой литровою...

Господи, да это же про нас, про нашу семью, дорогая Галина Андреевна! Спасибо вам за стихотворение!

Адрес: Зацепе Анне Филипповне, 353680 Краснодарский край, г. Ейск, ул. Карла Либкнехта, д. 16, кв. 12.

НЕ ПРИВЫКНУ К ДРУГОЙ ЖИЗНИ

С вестником дружу вот уже 5 лет. Сначала лечила мужа по рецептам, три года вытаскивала его из лап смерти, но болезнь, видимо, была очень запущена. И вот не стало у меня друга, помощника, любимого человека, с которым мы прожили 46 лет.

Похоронила я своего Ванечку, и внутри у меня как будто что-то сломалось. Никак не могу смириться, что осталась совсем одна. Была семья — и вот нет ничего. Сын с детьми живет в Санкт-Петербурге, дочка с семьей — в Краснодаре. Старший внук служит в армии. В прошлом году из-за дедовщины сбежал из части, добрался до дому. Мы поехали в военкомат, там обещали помочь, но в итоге его все равно осудили, отправили в штрафную роту. Очень переживала из-за всех этих несчастий.

В деревне у меня небольшое хозяйство, огород. Помогать мне некому, кругом одна, очень тоскливо и одиноко в четырех стенах. Хотя я и стараюсь не раскисать, но пока ничего не получается. Второй год работаю председателем совета ветеранов, часто бываю на людях, это хоть как-то отвлекает. Но как только прихожу домой, снова меня охватывают одиночество и тревога. Реву, как белуга, поднимается давление, болит сердце.

Знаю, что нужно что-то менять, привыкать к другой, новой жизни. Но, увы, пока не получается, никак со своими бедами не справлюсь. Вот и обращаюсь к зожевцам — отзовитесь, кто одинок, иначе я умру от тоски... У меня в сентябре был юбилей — исполнилось 70 лет.

Адрес: Дурневой Нине Павловне, 353027 Краснодарский край, Новопокровский р-н, пос. Новопокровский, ул. Гагарина, д. 44.

"ЗОЖ": Нина Павловна, хоть и с опозданием, поздравляем вас с юбилеем. И очень просим: держитесь и ни в коем случае не раскисайте! Вы же знаете: жизнь полосатая. Сегодня — темная полоска, завтра — светлая.

СОВЕТЫ, ЧТО ЗАВЕЩАЛ ДЕДУШКА

Меня очень тронуло письмо Евгении Петровны Александровой "Мамины наставления" в "ЗОЖ" (№17 за 2006 год). Многие

из наставлений запали в душу. С ними я теперь и живу. Мне тоже преодолевать жизненные невзгоды помогают похожие советы — мудрость моего дедушки, Антона Яковлевича Паршина, которые передала мне моя мамочка.

Дедушка был удивительной доброты человек, до самозабвения любил землю. Обладал математическим складом ума, что и передал многим своим детям, а их у него было аж 11! Пережил раскулачивание, участвовал в финской войне, но в течение долгой жизни не растерял своих лучших качеств. Бабушка никогда не слышала ссор в семье, грубых слов.

Вот некоторые дедушкины заветы:

• Не смотри, где лучше, а смотри, где хуже; тогда и свое не таким плохим покажется.

• Не считай деньги в чужом кармане.

• Работать никогда не грех.

• Дай Бог детей, да и дай Бог счастья.

• Поделись с ближним горем, будет полгоря. Поделись с близким радостью, будет двойная радость.

Вот и стараюсь им следовать.

Адрес: Крикуновой Людмиле Алексеевне, 309740 Белгородская обл., Ровеньский р-н, пгт Ровеньки, ул. Данцева, д. 13.

КРАПИВА ПРИБАВИЛА И ЗДОРОВЬЯ, И СИЛЫ

Раньше я крапиву только в виде пластырей использовала, а вот сейчас, на 87-м году жизни, просто ем ее, сколько хочу.

Лучше всего делать окрошку с любым квасом. Мелко режу крапиву и толку, потому что у меня зубов нет. Кладу крапивы много, используя как основу. Потом добавляю картофель, лук, чеснок, помидоры, огурцы, соль и ложку растительного масла. Бывает, использую еще укроп, морковь, редис. Но главное — это крапива. Как она чистит все в организме, как становится легко суставам, голове, кишечнику! Какие там запоры, где им прятаться-то? Знаю по своему крапивному опыту, потому что одно время трудный стул очень мешал. Крапива все поправила.

Теперь вот хочу даже помочь дочке огородничать: ведь ничего не болит, только сил маловато. Между тем, читая "ЗОЖ", слышу голос недужного народа. А я вот не знаю, как болят печень, легкие и сердце, просто не чувствую своих органов, не понимаю, что значит высокое давление. Вижу без очков и никогда их не имела.

Но почему так болен народ, в чем корень зла? Ведь и я в той же каше варилась и шишек много набила — лиха было в избытке. Однако я никогда не хворала, кроме простуд и отравления, других недугов не знала. Жизнь моя не была особой. К тому же я служила в армии во время войны. Мы регулировали движение машин на трассе Москва — Минск. Получила травму ноги с переломом бедра, голени и лучевой кости на правой руке. Все зажило. Сибирский госпиталь вылечил, поставил на ноги. И я, несмотря на травмы и повреждения, впоследствии вырастила сад на болоте.

Землю дали от завода в низине. Залежи торфа по весне все заливало водой. Пришлось поднимать свои участки собственными силами. Я носила землю ведром на 5 соток земли. Сажала яблони, вишни, сливы, ягодники. Болело колено, ибо кости срослись со смещением. Переломы давали себя знать. Но я старалась не обращать внимания на это. Главное — урожай. Кроме того, я строила себе кооперативную квартиру. Сейчас в ней живет мой внук, да еще и правнук родился. Надо бы и ему помочь.

Стало быть, умирать нам рановато, дел-то выше головы! И крапива мне первый помощник в трудах. Полюбите и вы ее — убедитесь в моей правоте.

Адрес: Трушиной Вере Александровне, 152931 Ярославская обл., г. Рыбинск, ул. Черкасова, д.3, кв.1.

СТИХИ, КАК МОЛИТВА

Пишу впервые. Пока не заболела, не знала, что есть такая замечательная газета. Попала в больницу в 2005 году, диагноз "рак". Сделали мне операцию — стало еще хуже.

Сколько настоек перепила, но, увы, не помогает. Рада за людей, которым удалось победить эту болезнь. Ведь так хочется жить, мне всего 48 лет. Кто-то из больных дал мне стихотворение из "ЗОЖ", перечитываю по нескольку раз, как молитву, и становится легче, правда, плачу сильно.

Хочется через вашу газету попросить прощения у своих односельчан. И поблагодарить медицинскую сестру Аллу Шамильевну Кореванову. Воистину золотое сердце и золотые руки.

Вот стихотворение, которое дает мне силы.

Небесный ангел мой,
прошу, храни меня!
В пустыне жизни,
посторонних не виня,
Свечой горю, от лютой
хвори таю.
И где душе найти
спасение — не знаю.
Объятья черные мне
бездна открывает.
Отчаянно борюсь,
но силы не хватает.
Хранитель светлый,
подставь свое крыло!
Дай опереться мне, коль
так не повезло.
Дай силу обрести!
Надежда на тебя.
Пожалуйста, прости
и сохрани меня!

Прощай, моя газета. Это письмо из прошлого.

Адрес: Лесных Галине Степановне, 624551 Свердловская обл., Ивдельский р-н, пос. Старая Сама.

"ЗОЖ": Нет, Галина Степановна, нет! Не прощайте — до свидания. И не опускайте руки! Верьте в спасение. Ищите свое лекарство, метод, средство. В любом случае мы и читатели "ЗОЖ" с вами!

Ну, а стихи... Они принадлежат перу поэтессы из Уссурийска Нины Ивановны Исаковой. Впервые были опубликованы в 4-м номере вестника за 2000 год. Кстати, тогда нам их тоже прислал читатель.

ЧТОБ ВЕТРУ НЕ УГНАТЬСЯ!

Здравствуй, любимая моя газета!

Ты мой добрый доктор, наставник и друг. Часто пишу тебе. Высказываю все наболевшее, делюсь радостью. После перечитываю и рву. Может, и это письмо не отправлю...

Сегодня было прекрасное утро. Как всегда, сделала зарядку, выгуляла собаку, взяла канистрочки и пошла к роднику за водой. Родник у нас в прекрасном сосновом бору. Людской поток к нему не иссякает в любую погоду и в любое время года. Вот у этого родника мы часто делимся своими мыслями. Мужчины говорят о политике, женщины — о здо-

ровье своем, о детях, внуках. И, конечно же, о материалах и рецептах в "ЗОЖ".

Набрала я водички, а путь домой лежит мимо школьного стадиона. Смотрю, проводят легкоатлетическую эстафету среди учеников 10-11-х классов. Остановилась. Дай, думаю, поболею.

И представьте: меня захватил этот азарт, на глазах выступали слезы. Вспомнила свою молодость. Одеты мы были намного хуже, не такие выхоленные, как нынешние ребятишки, но бежали так, что ветру не угнаться. А здесь смотрю: красивые, с виду здоровые парни и девушки, а как тяжело бегут! Будто гири на ногах. Вот проучились 9-10 лет, была у них физкультура 2-3 раза в неделю. Чем они там занимались? И что за физрук у них был? Один парень сошел с дистанции неподалеку от меня. Его сильно рвало. Ну, совсем слабые, а ведь им служить в армии. Были, конечно, парни, которые бежали легко, но очень немногие.

Впрочем, молодежь у нас в основном хорошая. Только на их погибель пооткрывали кругом игровые залы. Их туда как магнитом тянет. Ведь свежего воздуха не видят, с утра в школе просидят часов 6-7, оттуда сразу в игровой, во мрак, духоту. Деньги экономят на обедах, на транспорте. Так откуда здоровье-то будет? Нужен, ох как нужен в школах урок ЗОЖ! Ведь дети многого не знают в этой области.

Хорошо, что появились у "ЗОЖ" молодые поклонники. Уверена, их будет еще больше. Дай Бог, чтоб нашего полку прибывало и прибывало.

Ну вот, значит, "наболелась" я от души на школьном стадионе, пришла домой, а там свежий "ЗОЖ" принесли. Заварила чаек на родниковой водичке, да с травой, да с медом, уселась в кресло поудобней со своим любимым "ЗОЖ". Красота! Читать буду дол-го. Ведь это как общение с новыми людьми, здесь спешить нельзя, каждого хочется понять. А какой заряд энергии получаешь от оптимистов, хочется сразу что-то изменить в своей жизни в лучшую сторону.

Вы спросите: где же рецепт? А рецепт такой: "Двигаться, двигаться и еще раз двигаться". Старо как мир, а мы ленимся пальцем пошевелить. "ЗОЖ" что советует? "Не лежи, если можешь сидеть, не сиди, если можешь стоять, не стой, если можешь идти, не иди, если можешь бежать".

Адрес: Михайловой Тамаре Петровне, 456228 Челябинская обл., г. Златоуст, 3-й мкр, д. 37, кв. 32.

"ЗОЖ": И правильно сделали, Тамара Петровна, что отправили письмо. Мы его с интересом прочитали и напечатали. Всего вам самого доброго!

Я СДЕЛАЛ ШАГ, ПОТОМ ВТОРОЙ...

Добрый день,
Волшебник "ЗОЖ",
Жизненный целитель.
Ты в историю войдешь,
Как людей спаситель.
Потому что ты всех нас
К жизни возвращаешь.
Отдаляешь от страстей,
А любовь вселяешь.

Этот стишок родился у меня впервые в жизни в 2004 году, когда я, попав в реанимацию после белой горячки, познакомился со светлым тоннелем. И в нем я услышал голос: "Вставай, ты еще нужен людям". Я, как по мановению волшебной палочки, пришел в себя. После реанимационной палаты получил "подарок" — частичную парализацию, не мог встать на ноги, совсем их не чувствовал.

Вот тогда-то на меня и накатило. Появилась жажда творчества. Начал стишки сочинять да в блокноте рисовать, и это на 54-м году жизни! Просто диву давался, откуда что взялось! Ведь раньше и понятия об этом не имел.

В палате свела меня судьба и с "ЗОЖ". Проштудировав прошлые выпуски, я понял своим еще не до конца пропитым умом: вот где скрывается мое спасение. В меня вселилась надежда, я стал искать спасительный для себя выход. И нашел его. Выбрав настрой по Г.Сытину, начал усердно работать над собой. Уже через полмесяца я мог присесть на кровати, но голова кружилась. Посижу, посижу — прилягу. Так все дни и занимался.

Наконец во мне что-то заговорило: мол, вставай и ходи. Убрав со стула обеденные причиндалы, взявшись за спинку, прикоснулся ногами к полу. Чуть не закричал от радости: я почувствовал его! Уже огромный успех. В голове озарение: я могу победить эту болезнь!

Еще через полмесяца я сделал шаг, потом второй. В таком положении и застал меня главврач, сказав: "Вот вы и выздоровели". Взял и выписал меня. И хорошо.

Через два месяца я уже стал делать легкие пробежки, благо раньше играл в футбол и хоккей. А сосед мой по палате, с таким же диагнозом, не поверил советам "ЗОЖ". Он до сих пор валяется, растолстел, мучает своих родственников.

Я хочу сказать: люди, не сдавайтесь, боритесь, больше двигайтесь, конечно, с разумным отдыхом! А главное, повернитесь лицом к Всевышнему!

Адрес: Полосухину Василию, 142440 Московская обл., Ногинский р-н, пос. Обухово, ул. Ленина, д. 34, кв. 36.

НЕ БОЙТЕСЬ, БЕРИТЕ ДЕТЕЙ

В письме Галины Прокофьевны Миляковой "Когда за чужими детьми стояла очередь" в "ЗОЖ" (№18 за 2006 год) задели слова: "Кому до 50 лет, берите детей!"

Возраст не всегда определяет состояние человека. Есть в 40 лет старики, а есть и в 70 молодые. Мое мнение: если вы сильны душой и телом, если у вас есть возможность — берите детей, дайте брошенным детям свою любовь.

Мне скоро 60. Четыре года назад я взяла трехлетнюю девочку из детского дома с диагнозом: дистония мышц и задержка интеллектуального развития. Ириша плохо ходила и говорила одно лишь слово "да". Вместе с ней ползали, ходили, прыгали, бегали, плавали, трудились на даче. Полгода назад по ее просьбе купили ролики — так мне пришлось учиться кататься на роликах по квартире, чтобы потом не опозориться в парке.

У девочки есть еще отставание от сверстников: не хватает концентрации внимания, плохо развита звуко-речевая память. Но мы стараемся. И вот первый успех: нас приняли в 1-й класс обычной школы.

Второй год занимаемся в секции спортивного ориентирования у "заводного" и самоотверженного тренера Тамары Дмитриевны Овсянниковой. Ириша пока бегает вместе со мной, в карте мало что понимает, но ничего — научится! Зато бег в лесу, в парке, вот оно — здоровье и радость!

Адрес: Пискаревой Валентине Васильевне, 300002 г. Тула, ул. Галкина, д. 10, кв. 161.

ДЕТСКИЙ ДИАБЕТ: ЧТО ЗА ЖИЗНЬ БЕЗ КОНФЕТ?

Почему-то бытует мнение, что диабет у ребенка — это пожизненные уколы, жесточайшее "поражение в правах" за столом — того нельзя, это запрещено. Словом, жизнь у дорогого дитя в буквальном смысле станет "не сахар". Однако бороться с диабетом можно. Он — как та злая собака: чем больше ее боишься, тем вероятнее, что цапнет. А между тем на "злюку" можно надеть "намордник" и посадить на "жесткий ошейник". О методах лечения и профилактики детского диабета корреспонденту "ЗОЖ" Александру Игнатьеву рассказала заведующая отделением эндокринологии Морозовской детской городской клинической больницы, кандидат медицинских наук Елена Ефимовна ПЕТРЯЙКИНА.

Если на вас обрушилось известие, что ребенок болен сахарным диабетом, не стоит ударяться в панику. Правильное понимание недуга родителями — основа успешного лечения.

Что же касается детей, то они к болезни, как правило, относятся довольно спокойно. Вот, например, что сказал наш пациент Павел: "Главное — психологически себя настроить. Буду более собранным, дисциплинированным, начну вести здоровый образ жизни, чтобы управлять своим диабетом с помощью инсулина".

А вообще-то диабет — очень сложная и загадочная болезнь. Медики до сих пор не могут сказать, почему в одних и тех же условиях у одних детей диабет есть, а у других — нет.

- Отчего же он возникает? Диабет провоцирует хронически высокий уровень сахара в крови, с которым уже не справляется белковый гормон инсулин.

Наша поджелудочная железа — уникальный "автоматический регулятор", который то повышает, то понижает в организме выработку инсулина в зависимости от того, что мы едим. Но иногда по разным (не всегда объяснимым) причинам этот "регулятор" не срабатывает. Естественно, "сладкий оккупант" начинает накапливаться в организме, провоцируя диабет, то есть "разброд и шатания" в обмене веществ.

ВИДИШЬ ГРУШУ – СРАЗУ СКУШАЙ

На начальной стадии развития диабета могут помочь не только травы, но и овощи, содержащие природный инсулин. Поэтому между делом приведу советы и рецепты, которыми обмениваются между собой родители на семинарах: их регулярно проводим. Сами родители утверждают, что эти средства проверены и хорошо помогают.

Итак, самый полезный продукт для больного диабетом первого типа — топинамбур, или земляная груша. Установлено, что в топинамбуре содержится до 35% природного инсулина! Топинамбур лучше всего давать ребенку свежим, по одному небольшому клубню три раза в день за 20 минут до еды. В зимнее время из-за сложности хранения используются клубни, высушенные и мелко размолотые в порошок. 1ст.ложку порошка из клубней топинамбура залейте стаканом теплой воды, накройте блюдцем и настаивайте 2-3 часа. Процедите и давайте пить ребенку по полстакана перед едой три раза в день.

Можно использовать и сок топинамбура — по 2 ст. ложки три раза в день за 30 минут до еды. Отжимайте его и консервируйте — чтобы на зиму хватило!

Неплохо снижают потребность в инсулине ягоды черники, брусники, ежевики, земляники, шелковицы, красной и черной смородины.

Включите в рацион ребенка необходимые для работы поджелудочной железы микроэлементы серы и никеля. Их содержат все виды капусты, хрен, чеснок, лук, редис, репа, спаржа, кресс-салат, тыква, морковь, стручки бобов, крыжовник, слива, инжир, миндаль, огурцы, салат-латук, земляника, орехи.

Способностью увеличивать действие инсулина обладает цинк. В большом количестве он содержится в свекле, проросшей пшенице, отрубях. Конечно же, народные средства не могут заменить инсулинотерапию, а только помогают лечению.

И самое главное — при любой стадии заболевания больному ребенку полезно как можно больше смеяться, так как смех понижает содержание сахара в крови.

КОГДА НАДО БИТЬ ТРЕВОГУ?

Естественно, чем раньше будет начато лечение ребенка, тем больше шансов обуздать болезнь и сохранить работоспособность и прекрасное самочувствие до глубокой старости.

Родителей должно насторожить частое мочеиспускание у ребенка, постоянное чувство жажды, быстрая потеря или, наоборот, прибавка веса, слабость, вялость, сонливость, медленное заживление ран, быстрая утомляемость при незначительных нагрузках. Это симптомы начинающегося диабета. А уж какого — сахарного или несахарного, — можно будет сказать после анализов.

Лечение подбирается строго индивидуально, с учетом общего состояния больного. Единой схемы здесь нет и быть не может. Но в любом случае больному прописывают множество лекарств: для стабилизации уровня глюкозы в крови, нормализации обмена веществ, для улучшения работы поджелудочной железы, печени, почек, сердечно-сосудистой системы. Если строго выполнять все предписания, диабет можно "заморозить" на десятилетия. Среди наших пациентов есть и такие, которые играют в профессиональных хоккейных и ватерпольных командах. При хорошем контроле над диабетом они ни в чем не ограничены.

ДЕРЖИ ШПРИЦ ПОД РУКОЙ!

Диабет в последние годы сильно "помолодел". К счастью, пока редко диагноз ставят у детей первых месяцев жизни, а вот малышей от 1,5 до трех лет через отделение проходит по 20-25 в год. Неоценимую помощь в лечении детей всех возрастов оказы-

вает Школа диабета для родителей детей, действующая при нашем отделении. За десять занятий мамам и папам дают самые новые знания о диетотерапии, помогают решать практические задачи. Фактически в нашей школе родителей обучают на врачей-диабетологов.

Первое, чему мы учим пап и мам: "Товарищи родители, главное — контроль за сахаром в крови. Ни в коем случае нельзя допускать гликемию (от греч. glykys — сладкий и haima — кровь) перед сном ниже, чем 6-7 ммоль/л. Гликемия перед сном должна регулироваться не дозой обычного инсулина, а дозой "короткого" (время действия) инсулина, вводимого перед ужином".

Несвоевременная коррекция доз инсулина — одна из "подводных мин", способных привести к тяжелым последствиям. Скажем, больной ребенок находится в состоянии так называемого "медового месяца" — благополучное течение болезни в самом ее начале, когда доза инсулина очень невелика, сахар крови легко регулируется на невысоком уровне. Но затем, когда кончается ремиссия, потребность в инсулине начинает увеличиваться, но остается иллюзия благополучия, и наращивание дозы инсулина происходит недостаточно интенсивно. Любое инфекционное заболевание может стать той последней каплей, которая ввергает ребенка в состояние диабетической комы. А это уже чревато самым страшным исходом.

Коррекцию дозы инсулина необходимо проводить не по единичному измерению сахара крови, а по данным профиля глюкозы в течение дня и ночи. Измерения необходимо четко анализировать и записывать в дневнике, выявлять причину гипогликемии. И соответственно реагировать: ведь если происходят изменения в режиме, нужно менять и инсулиновые дозы. Поэтому мы даем родителям таблицы, по которым они могут высчитывать каждый свой шаг в лечении ребенка. При этом у малышей не должно возникать впечатления, что они в чем-то ограничены. А для этого родителям надо ежедневно все тщательно считать. Ну и, конечно, контролировать. От этого зависит доза инсулина. Так что забота о больных диабетом детях – своего рода подвиг для родителей. И нужно сказать, не было случая, чтобы кто-то из них хотел, но не постиг сложной науки лечения этого недуга.

ПО РЕЦЕПТУ БАБУШКИ

Но этим учеба не ограничивается. На занятиях, семинарах родители обмениваются опытом, дают советы, рецепты, как с помощью народной медицины усилить эффект лекарств. Приведу некоторые рецепты, которые доказали свою эффективность. По словам родителей, они помогли уже многим детям.

Итак, смешайте в равных частях почки сирени (лучше дикой), траву манжетки, брусничный лист, землянику (листья, цветки, корни и стебли), корень одуванчика, корень солодки и шалфей. Залейте 2-3 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка и варите на слабом огне 3 минуты. Настаивайте 3-4 часа, процедите, остудите и давайте пить ребенку по 1/3 стакана три раза в день за 15-20 минут до еды.

Возьмите по 2 ст. ложки всходов овса, измельченных листьев грецкого ореха, по 3 ст. ложки измельченного корня лопуха, козлятника и листьев черники, добавьте 1 ст. ложку ложку репешка и все смешайте. Залейте 1 ст.ложку смеси стаканом кипятка и варите на слабом огне, не доводя до кипения, 3-4 минуты. Настаивайте, укутав, 4 часа, остудите, процедите и давайте ребенку по 1/3 стакана за 15 минут до еды три раза в день.

Детям, страдающим диабетом, полезно каждый день пить свежий сок свеклы — не менее четверти стакана. А еще возьмите по 3 части стручков фасоли, измельченной крапивы (листья, стебли и корни), по 2 части девясила, подорожника, зверобоя и кукурузных рыльцев. Готовьте и принимайте так же, как и предыдущий сбор. Пить эти сборы надо раз в год, чередуя, двумя курсами, по 2 месяца с десятидневным перерывом.

А вот совет для укрепления иммунитета. 30 г полевого хвоща залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 5-7 минут и два часа настаивайте. Принимать перед едой по 2 ст. ложки. Попробуйте также давать ребенку отвар из веточек черной смородины: в кастрюле 1 ст. ложку измельченных веточек залейте стаканом кипятка, 30 минут грейте на медленном огне и 30 минут настаивайте. Пить давайте ребенку по 1 ст. ложке перед едой. Полезен также сок квашеной капусты.

Кроме того, наши взрослые ученики мелко нарезают листья грецкого ореха, 1 ст. ложку заливают 1 стаканом горячей воды и кипятят одну минуту, дают настояться, пока вода не остынет. Эту жидкость дают детям в течение дня равномерными порциями. Лечение можно не прерывать весь год. А свои лечебные свойства листья этого растения сохраняют два года.

ВСЕ ХОРОШО В МЕРУ

Что же касается питания, то нет необходимости приобретать специальные диабетические продукты для детей. Они стоят дороже, а некоторые из них содержат слишком много жира. Вам же нужно исключать жир из пищи, например, срезайте его с мяса и удаляйте кожицу с курицы перед приготовлением. Постарайтесь уменьшить скрытый жир в пище: замените цельное молоко на обезжиренное, меньше используйте свинины, говядины, больше — нежирной птицы, рыбы, растительных белков (бобовые). Вводите в рацион детей больше продуктов, содержащих клетчатку. Она снижает уровень глюкозы в крови после еды, благоприятно действует на работу желудочно-кишечного тракта. Поэтому лучше употреблять сырые или минимально обработанные продукты — овощи, фрукты, бобовые, изделия из муки грубого помола. Чтобы не допустить резкого повышения уровня глюкозы в крови, давайте ребенку свежие фрукты и ограничивайте в магазинных фруктовых соках. Чем медленнее будет есть ребенок, тем лучше для него. Приучите его пользоваться чайной ложкой.

Раньше диета у детей с диабетом и физические нагрузки были очень строго и жестко ограничены. Современная точка зрения специалистов на этот вопрос более либеральна. Физическая нагрузка резко снижает уровень глюкозы в крови. Поэтому детям с сахарным диабетом можно и нужно заниматься спортом. Но необходимо знать, что при ознобе, потливости, дрожи, сердцебиениях, головной боли, неспособности сосредоточиться тренировку лучше прекратить. Нужен дополнительный прием пищи перед физическими нагрузками, а иногда и во время нее. Если ребенок был очень активен после полудня или вечером, советую снизить дозу вводимого перед ужином инсулина на 10-20% и предложить плотную закуску перед сном.

МОКРОЙ ЭКЗЕМЕ ПРОТИВ ТАБАКА НЕ УСТОЯТЬ

Когда началась война, мы жили в Сибири. Каждый год нас, школьников, посылали на копку картофеля и сбор колосков после уборки хлеба. Но, как известно, в Сибири холода наступают рано, где-то в сентябре. И в первый же год, в 1941-м, у меня после переохлаждения заболели руки. Началась "мокрая экзема". Ничего не помогало, и все остальные годы я ходила и в школу, и на уборку с перевязанными руками.

В 1946 году, когда мы приехали в Новороссийск и я поступила на работу, нас послали в совхоз разбирать кучи сгоревшего табака. Когда разбрасывали кучи, я не заметила, как у меня спали бинты и руки стали черные. Старшие посоветовали мне не мыть руки, пока не приедем домой. В совхозе мы пробыли двое суток. Потом, когда приехали домой, я попарила руки. Чернота снялась, как перчатки. И до сего времени кожа у меня на руках чистая.

То, что табак лечит экзему, я теперь не сомневаюсь. У нас к соседке приехал отец. У него все лицо было покрыто экземой. Я ему рассказала свою историю спасения. Он купил махорки, крепко заварил, и в горячем отваре попарил лицо. Результат отличный!

У моей приятельницы экзема была на руках. Она сама медик, чем только ни лечила, все безрезультатно. А полечила табаком — экзема исчезла.

Может, кому пригодится мой незамысловатый рецепт, буду очень рада.

Адрес: Боковой Ю. В., 353906 Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Парк "Б", д. 36, кв. 6.

ПОЛНОЕ ПРОМЫВАНИЕ ЖКТ

Это достаточно простой метод очищения желудочно-кишечного тракта. Суть в том, что выпиваемая вода проталкивается через все отделы кишечника и выводится через задний проход с помощью специальных йоговских упражнений.

С чисто практической точки зрения этот метод очищения ЖКТ имеет определенные преимущества перед классическим очищением клизмами: быстро (до двух часов), просто и качественно. Клизма же очищает кишечник лишь частично, тонкий кишечник вообще остается нетронутым.

Полное промывание ЖКТ выполняется утром, натощак, желательно в выходные дни, соленой относительно горячей водой, но так, чтобы ее можно было быстро, не обжигаясь, пить. В 1 л кипяченой воды растворяется 1 ч. ложка поваренной соли. Удобно приготовить сразу трехлитровую банку воды.

Упр. 1. Расставить ноги на 30-35 см, переплести пальцы рук и поднять их над головой ладонями вверх.

Быстрые наклоны вправо и влево, без остановки, по 4 раза в каждую сторону. Движения открывают привратник желудка, и вода поступает из желудка в двенадцатиперстную кишку.

Упр. 2. Расставить ноги на 30-35 см, поднять прямую левую руку в сторону на уровень плеч. Правую руку поднять, согнув в локте, расположить пальцы у левой ключицы. Правый локоть — на уровне плеча. Быстрые повороты туловища влево и вправо без остановки, по 4 в каждую сторону со сменой положения рук. При этих движениях вода из 12-перстной кишки попадает в тонкий кишечник.

Упр. 3. Быстрые произвольные движения: наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад, подскоки на носках. Приседания, круговое вращение туловищем вправо, влево. Время выполнения упражнений также 10-15 секунд. При этих движениях вода проходит по толстому кишечнику.

Каждый раз на все три упражнения должно уходить не больше 45 секунд.

Описание проведения процедуры

Подогреть 3 л подсоленной и отдельно 5 стаканов несоленой воды с разведенным марганцем. Выпить стакан подсоленной воды и сразу же выполнить серию из трех упражнений. Выпить второй стакан подсоленной воды и снова выполнить упражнения в быстром темпе.

Продолжать пить воду, пока она не закончится, выполняя после каждого стакана комплекс упражнений и посещая по желанию туалет до тех пор, пока извергаемая вода не станет совершенно чистой в зависимости от загрязнения кишечника. На процедуру может уйти до 12-15 стаканов воды.

После каждого посещения туалета рекомендуется подмыться теплой водой и смазать анальное отверстие растительным маслом, чтобы снять раздражение слизистой оболочки солью.

После достижения требуемого результата начинаем пить несоленую воду комнатной температуры с марганцем, продолжая по-прежнему выполнять все три упражнения после каждого выпитого стакана. Это очистит желудок и "выключит" сфинктер. По окончании процедуры надо вызвать рвоту и удалить оставшуюся воду.

На этом процедура промывания ЖКТ окончена. Пищеварительный тракт нельзя оставлять пустым более одного часа. Первая еда должна состоять из вареного риса со сливочным маслом. Рис отваривается в воде без молока, соли и сахара. Второй прием пищи должен быть не ранее чем через 2 часа.

Такой тип очищения ЖКТ противопоказан людям с язвой желудка и другими острыми заболеваниями органов пищеварения (колит, гастрит, панкреатит, аппендицит). Также не применяется при высокой температуре или давлении.

Эффект – полное очищение ЖКТ. При описании метода я использовал книгу Т.Э. Васильева "Начало хатха-йоги".

Тертышников А.А.
Ростовская обл.

"ЗОЖ": Если мы не ошибаемся, этот метод называется *шанкпракшалана*. Он широко известен и применяется в йоге. Мы писали об этом способе несколько раз. Однако повторение лишним не будет.

ПРИНИМАЙТЕ ВОДКУ С МАСЛОМ ПО ШЕВЧЕНКО!

Мне 77 лет, пенсионерка. Получаю "ЗОЖ" очень давно, один экземпляр себе, другой дочери. Да и

внучки читают – очень нравится. Но сейчас не об этом.

Я потеряла сына, а потом мужа. У обоих отказало сердце. После этого начались сердечные приступы и у меня. Мне было дали направление на операцию по поводу хронического цистита и кольпита. Жгло внутри так, будто стручок красного перца вложили. Назначили выжигание под наркозом, но из-за сердца операцию делать не стали. А анализы плохие — сплошные лейкоциты и белок в моче. У меня раньше такого не было. Чем только меня не лечили! Пила невиграмон, норбактин и много чего еще. Ничего не помогло. Свечи овестин тоже оказались бесполезны.

Перед смертью муж меня уговаривал: давай попробуем водку с маслом. Он решился, а я боялась, потому что вообще спиртного не пью, вот все и тянула. Когда же осталась одна со своими болячками, отважилась принимать сделанную мужем самогонку с маслом. Пила в течение 10 дней ежедневно в семь вечера, диеты не соблюдала. После этого курса делала десятидневный перерыв, отдыхала. Уже на третий день жжение уменьшилось и понемногу прошло. Еще я глотала витамины и магнезию.

Начала лечиться с января 2006 года и с тех пор не принимаю ни одной таблетки. Врач сказал, что у меня все хорошо, в том числе с лейкоцитами и белком. Витамины, правда, продолжаю глотать по 1 таблетке в день.

Я ожила, сделала ремонт в квартире сама, наклеила обои, как молодая. Женщинам, которые лежали со мной в больнице с этим же диагнозом, написала, все им рассказала. Теперь они тоже вылечились и меня благодарят. Но я-то тут ни при чем. Спасибо от нас Шевченко.

Всем, кто болеет этим недугом, советую: не тяните, пейте водку с маслом. Она очень противная, но все же лучше, чем мучения, которые я перенесла. Не понимаю, почему врачи-то ничего не знают об этом методе и мало кому помогают.

Прочитала в "ЗОЖ"(№ 17 за 2006 год) заметку "Не опускайте руки никогда". Женщина пишет, что у дочери папиллома гортани. Как я ей сочувствую! У меня эта же болезнь. Вокруг шеи — словно терка. Начала натирать настойкой золотого уса и лопуха, но папиллом стало еще больше. Пока не знаю, что предпринять дальше. Буду выводить.

Адрес: Першиной Екатерине Яковлевне, 656055 Алтайский край, г. Барнаул, ул. Исакова, д. 200, кв. 116.

"ЗОЖ": Будем надеяться, Екатерина Яковлевна, что читатели помогут вам избавиться от папиллом. Мы, со своей стороны, попробуем подготовить на эту тему материал специалиста.

Что же касается водки с маслом "30+30", то мы в свое время вели специальную рубрику: "Водка с маслом лечит не только рак". Средство это очень широкого профиля.

ЧИСТОТЕЛ ПРОТИВ РАКА КИШЕЧНИКА

У нас в Амурской области трава чистотел растет как сорняк. Стоит появиться одному кустику, как он заполонит все. Поэтому нетрудно заготовить чистотела столько, сколько надо.

У моего мужа был рак толстого кишечника. Лежал в областном онкологическом диспансере, от операции отказался – ему предлагали вывести сбоку трубочку. Выписали домой как безнадежного больного. В нашем городе Свободный мужа положили в больницу, в палату онкологических больных.

При разговоре врач мне сказал: "Мы его скоро выпишем домой. Попробуйте поить настоем чистотела и делать клизмы из него". Так и стала делать. Брала горсть сушеной травы, заливала кипятком и кипятила на слабом огне 2-3 минуты. Пить мужу давала ударную дозу, то есть по полстакана 2 раза в день. Клизмы из этого же настоя делала тоже дважды в день.

Еще мне посоветовали 8-10 дней настаивать чеснок на водке (40 г на 0,5 л). Настаивала, тоже пил ударными дозами.

С этими процедурами после выписки из больницы муж быстро стал поправляться, появился аппетит, и через 20 дней он поднялся. Однажды нас навестила медсестра из онкологического кабинета, которая потом мне рассказывала: "У меня рот открылся, сказать ничего не могла, когда увидела его в таком хорошем состоянии". Муж ездил с товарищами на рыбалку, осенью помогал копать картофель. Чистотел и чеснок на водке принимал долго. Прожил еще 2 года, но умер от другой болезни.

Не надо бояться чистотела, уж не настолько он ядовит. Я тоже пила настой по 1/3 стакана два раза в день. Очень хорошо для кишечника. И сейчас с дочерью пьем. Завариваю горсть травы кипятком, держу 2-3 минуты на слабом огне. 7-8 дней пьем, затем 10 дней перерыв.

Еще хочу написать о золотом усе, который так же крепко вошел в нашу жизнь. Мне 84 года. 13 лет хожу на костылях. Это заболевание очень тяжелое — в ногах нарушение кровообращения, ноги всегда мерзнут.

Настаиваю золотой ус на самогонке (это дешевле, чем на водке), на треть заполняя пол-литровую банку мелко нарезанными отростками и листьями. Настаиваю 8-10 дней. Очень хорошее втирание при остеоартрозе. Через 15 минут боль проходит. И для лечения ран, порезов – лучшего не надо.

Адрес: Абрамовой Марии Ефимовне, 676450 Амурская обл., г. Свободный, ул. Ленина, д. 55, кв. 5.

ПАРАЛИЧ ЛЕЧИЛА ТЕРПЕНИЕМ И ДУШОЙ

Прочитав в рубрике "Отзовитесь!" в "ЗОЖ" (№ 22 за 2005 год) просьбу о помощи парализованного 55-летнего Анатолия Федорова из Башкортостана, не могла остаться равнодушной, так как самой пришлось ставить на ноги 85-летнюю маму. Тоже была парализована левая сторона, да вдобавок еще гипертония. Лекарств мама выпила много, а толку получила мало.

Я привезла целебные травы, корни, ягоды. Каждый день давала фрукты, тертую сырую морковь со сливками или сливочным маслом (если растительное, то нерафинированное), тертую сырую бордовую свеклу с засахаренной черной смородиной или яблоками. Чаи – травяные или ягодные, — для повышения тонуса, с шиповником, боя-

рышником. Причем отвар боярышника мама пила только в первой половине дня: он придает бодрость. Варила разные каши на молоке с тыквой – для улучшения пищеварения.

В первый месяц мяса в рационе не было, только рыба. Супы – протертые, добавляла в них свежий растертый синий не горький лук. После еды – обязательно сливочное масло, а к ночи – теплое молоко с медом. Всегда спрашивала, что бы мама хотела поесть, тем и кормила. Так привела в норму кишечник. Хорошо помогли настой валерианы и отвар пустырника – по 0,5 стакана трижды в день за 30 минут до еды.

Маме был обеспечен полный покой: никакого телевизора, даже экран закрыла плотной тканью, чтобы предупредить излучение. Когда маме еще нельзя было говорить, давала ручку и бумагу, чтобы знать о ее нуждах. Избегала негативной информации и всех предупредила, чтобы миновать отрицательные эмоции. Все просьбы и капризы выполняла беспрекословно, даже кошку искала ночью во дворе – лишь бы мама была спокойна. За все время – ни одного обидного, резкого слова. Приезжали внуки, воодушевляли бабушку, похваливали, что борется с болезнью. Для мамы это значило многое.

Не забывали и о пользе холода. Каждое утро протирала лицо, уши, шею смоченным в холодной воде полотенцем. Массировала за ушами. Часто подносила зеркало, чтобы мама видела, как она помаленьку приходит в себя, возвращается ее внешний облик.

Когда врач разрешила сидеть, стало легче. Сделаю ограждение из подушек, одеял, включу радио и слушаем народные песни, их мама очень любила. А то и вместе подпоем! С каждым днем здоровье мамы улучшалось, и я вселяла в нее уверенность в полном выздоровлении. Да и сама она была человеком сильным, никогда не хандрила. Эмоциональный подъем – отличное лекарство! У нас всегда было весело, мы часто смеялись, я всегда старалась отвлечь ее от тяжких дум, спрашивала совета, что и как лучше сделать. Мама чувствовала: не одинока, ее жизненный опыт нам нужен.

Как и чем лечила? Прежде всего – массаж (голову массировала массажной расческой). Растирала тело пчелиной настойкой, после чего надевала на голые ноги шерстяные домашней вязки носки без синтетики и тепло укутывала. Через три недели сумела вымыть маму на кровати, в клеенке. А это – тоже массаж.

Приехал любимый внук, на руках перенес бабушку на стул возле камина, подстриг, поставил перед ней зеркало. А потом сказал, что им наконец-то начали выдавать зарплату... Тут наша бабушка и вовсе воспрянула духом!

Когда мама начала самостоятельно сидеть, ставила под ноги тазик с теплым речным песком (можно брать глину или землю) и засыпала их по щиколотку, оставляла так, пока песок не остывал. Голова всегда была в тепле – тонкий шерстяной платок или шапка.

Даже кошка подключилась к маминому лечению. Как только мама закрывала глаза, начинала урчать. Мама открывала глаза, смеялась, гладила свою любимицу, а Таисья мурлыкала, терлась об ее руки. Такая своеобразная игра.

Радости не было предела, когда парализованные пальцы начали шевелиться – я все время держала их в своих руках, растирала, постукивала, — губы обрели прежний контур, цвет кожи по всему телу стал одинаков. А уж когда в мамином голосе зазвучали прежние командные нотки и пошли разговоры о подготовке к близкой весне, поняла – скоро наступит полное выздоровление.

И вот они, первые шаги: врач только успела схватить маму за пояс. Так начался постепенный возврат к прежнему образу жизни. Через 50 дней мама уже полностью обслуживала себя сама.

Адрес: Бородиной Вере Семеновне, 392550 Тамбовская обл., Тамбовский р-н, ст. Селезни, ул. Мичурина, д. 3.

11 ЦЕЛЕБНЫХ ЛЕПЕШЕК – И НЕДУГА НЕТ

Расскажу, как купировать в период обострения хронического бронхита мучительный, долго не прекращающийся кашель, сильные хрипы. Полагаю, кому-то, не очень ленивому, это поможет в относительно короткий срок (за 3-4 дня) значительно снизить активное проявление болезни, а за полный цикл (11 дней) практически полностью забыть о ней. Этот рецепт рекомендовал мне народный целитель В. Миронов.

Суть в следующем. Раз в сутки, на ночь, закреплять на спину, между лопаток, лепешку, приготовленную таким способом: 1 стакан пшеничной муки, 2 ст. ложки меда и 4 ст. ложки яблочного уксуса размесить до однородной массы, раскатать лепешку толщиной в мизинец и — на спину. И так сделать 11 раз. Результат превосходный!

Питаться 1 раз, в 19 часов. Можно есть: отварную рыбу, вареное яйцо, каши на воде, вареные овощи, протертые фрукты. Курс — 31 день. Желательно совместить с православным постом (кроме яиц).

Чем только я не лечился: УВЧ, мануальная терапия, иглоукалывание, гормональные препараты помогали на короткое время. А после описанного лечения о кашле просто-напросто забыл. Простыл однажды сильно, обострился бронхит — вновь кашель, хрипы, но 11 лепешек за 11 дней устранили весь негатив.

Более того, заметил, что и мой хронический ринит исчез вместе с постоянной заложенностью носа. Прежде не мог спать, не закапав в нос. Подвижность суставов — изумительная. А работоспособность — что-то невероятное! До чего раньше руки не доходили или было лень — все закипело и делалось с охотой и воодушевлением! Все лишние жиры — тоже долой!

"ЗОЖ", "Предупреждение" и "Предупреждение Плюс" получаем много лет. Очень многих (по крайней мере, более 10 человек) сагитировали на подписку, а друзьям и родственникам дарим оплаченные квитанции на "ЗОЖ".

Адрес: Шарыкину Льву Александровичу, 300041 г. Тула, ул. Бундурина, д. 34, кв. 27.

КАЧЕСТВО, КОТОРОМУ МОЖНО ДОВЕРЯТЬ!

Эвалар®

С каждым годом растет популярность натуральных препаратов известной фармацевтической компании «Эвалар».

«Эвалар» выпускает натуральные лекарства и БАД в условиях современного фармацевтического производства и контроля качества по международному стандарту GMP.

В этом году компания «Эвалар» удостоена национальной премии «Идея здоровья» как лучший производитель года среди российских и зарубежных компаний, выпускающих БАД. Вы ищете натуральное средство, сочетающее качество и эффективность? Покупайте в аптеках натуральные препараты, которые легко узнать по упаковке с надписью «Эвалар» на фоне зеленого листочка.

Сила здорового сердца

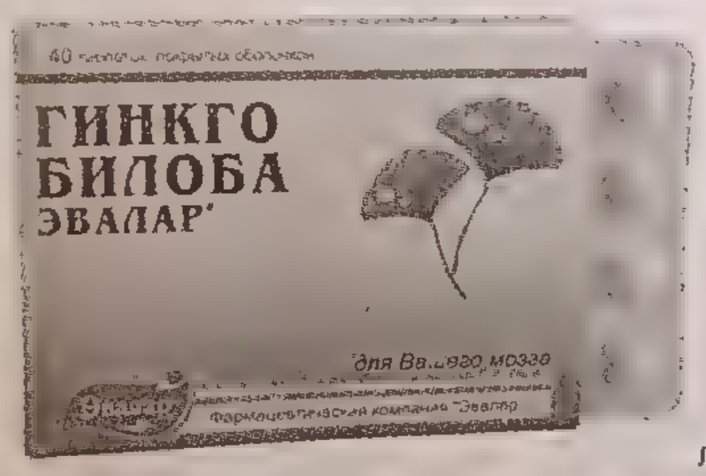
О долгой жизни мечтает каждый человек. А кто на земле настоящие долгожители? Это японцы! На протяжении веков жители Японии употребляют пищу, богатую изофлавоноидами (разновидность флавоноидов) – особыми веществами, спасающими сердечно-сосудистую систему от инфарктов и инсультов. А что же делать нам, россиянам? Ведь наши пищевые предпочтения далеки от японских. Тем временем инфаркты и инсульты буквально атаковали наших сограждан.

Сердце каждого россиянина нуждается в защите. Так не пора ли нам позаботиться о своем сердце? Как оказалось, у русской природы есть свой источник изофлавоноидов – растение, которое входит в состав «АТЕРОКЛЕФИТА». Народная популярность сделала «АТЕРОКЛЕФИТ» самым продаваемым среди сердечно-сосудистых средств*. В настоящее время проводятся клинические исследования «АТЕРОКЛЕФИТА» для регистрации его как лекарственного средства.

Принимайте «АТЕРОКЛЕФИТ», если у вас предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям. «АТЕРОКЛЕФИТ» **содержит особые вещества – изофлавоноиды, которые помогут снизить уровень холестерина, надежно защитят ваше сердце и сосуды.** БАД «АТЕРОКЛЕФИТ» является качественным натуральным средством, поэтому **принимать его можно длительно.**

«АТЕРОКЛЕФИТ» -
сила здорового сердца!

*По данным розничного аудита фармацевтического рынка РФ DSM Group за 2005 г.



«ГИНКГО БИЛОБА «ЭВАЛАР» сохраняет память и ясность мышления

В Японии, Корее, Китае реликтовое дерево гинкго считается символом стойкости и долголетия. Препараты на основе экстракта листьев «дерева жизни» - одни из самых востребованных в США и странах Европы. Они назначаются для улучшения памяти и сохранения ясности мышления.

Фармацевтическая компания «Эвалар» - лидер производства биологически активных добавок – сделала доступным для россиян растительное средство для улучшения мозгового кровообращения гинкго билоба. Таблетки «ГИНКГО БИЛОБА «ЭВАЛАР» изготовлены из экстракта листьев того самого реликтового дерева гинкго билоба – вечного «дерева жизни». Причем каждая таблетка содержит **оптимальное количество действующего вещества** – 40 мг!

Активно действуя на сосуды мозга, улучшая его кровоснабжение, гинкго билоба положительно влияет на давление, позволяет в любом возрасте вести активный образ жизни, **сохранять память и ясность мышления**!

Теперь таблетки «ГИНКГО БИЛОБА «ЭВАЛАР» покрыты оболочкой для более удобного приема внутрь.

Спрашивайте в аптеках.

Заказывайте почтой в фармацевтической компании «Эвалар» по телефону: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

При заказе 5 упаковок (одного наименования) – **СКИДКА!** Цена со скидкой за 1 упаковку (предложение действует до 31.12.06 г.):

«Атероклефит» (30 капсул) – 99 руб. ..... СоГР №77.99.23.3.У.7501.7.06
Капли «Атероклефит» (100 мл) – 130 руб. ..... СоГР №77.99.23.3.У.9559.8.05
«Гинкго Билоба «Эвалар» (40 таблеток) – 69 руб. ..... СоГР №77.99.23.3.У.7502.7.06

Заявки по адресу: 659332 г. Бийск ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». Тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru

«Линия здоровья «Эвалар»: в Москве (495) 101-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62

«ЭВАЛАР» – здоровья дар!

Не является лекарством
Перед применением обратитесь за консультацией к специалисту

Лицензия № 99-04-00027, ОГРН 1022200553760

Подробности о препаратах «Эвалар» читайте в журнале «Фитодоктор». Подписка на 1-е полугодие 2007 года - 40 рублей с доставкой! Индекс 31031 в каталоге «Почта России».

ФОРМУЛА АНТИПРОСТУДЫ

Когда наступает межсезонье, кажется, что избежать гриппа, ОРЗ или элементарной простуды практически невозможно. Противостоять им способны только могучий иммунитет и спортивная закалка – чего большинство из нас, к сожалению, не имеют. И все же эти осенние неприятности можно обойти стороной. Об этом свидетельствует опыт кандидата медицинских наук, много лет назад перешедшего в ряды фитотерапевтов, Александра Николаевича МОТАЛОВА. С ним беседует корреспондент "ЗОЖ" Татьяна Шибакова.

"ЗОЖ": Александр Николаевич, нет ли простого и ясного рецепта, как избежать сезонной простуды?

Александр МОТАЛОВ: Дайте подумать. В 70-х годах в Сибири проводились исследования с целью определить своеобразную формулу антипростуды. И в общем-то она была найдена. За три года в испытуемой группе никто ни разу не заболел гриппом.

"ЗОЖ": Какое же средство они применяли?

А.М.: В течение двух месяцев межсезонья (октябрь-ноябрь, февраль-март) в качестве профилактики дважды в день принимали по 20 капель экстракта элеутерококка плюс аптечный гипс на кончике ножа.

"ЗОЖ": Только-то и всего? Поневоле вместе с изумлением испытываешь легкое разочарование. Элеутерококк есть в каждой аптеке. А гипс — как же глотать то, что при соединении с водой превращается в камень?

А.М.: Напрасно вы недооцениваете элеутерококк. Это природный адаптоген, он обладает способностью повышать неспецифическую сопротивляемость организма, устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды. Снижает уровень сахара, холестерина, предупреждает атеросклероз и онкологию. Его даже космонавты применяют.

А что касается гипса, он бывает разный. В данном случае речь идет о сернокислом кальции, который присутствует во всех минеральных водах, например, в нарзане. Воды с сернокислым кальцием применяют при болях в суставах, глюконат кальция прописывают при аллергии. Сернокислый кальций есть и в водопроводной воде.

"ЗОЖ": В чем же тогда лечебная сила дозы на кончике ножа, если организм получает гипс даже с водой из-под крана?

А.М.: По-видимому, столь малая доза действует гомеопатически. Известно, что при различных болезненных состояниях организм особенно нуждается в сернокислом кальции: при инфекционных заболеваниях его потребность возрастает до 10 г в сутки, при онкологических — до 35 г. А норма здорового человека — не более 1 г в сутки.

"ЗОЖ": А вы сами пробовали принимать элеутерококк с гипсом?

А.М.: Да, в течение целого ряда лет. Отличное профилактическое средство. Кроме того, еще хорошо пить зеленый чай с листочками облепихи или с листьями черной смородины и земляники или с лимонником. Тоже в течение двух месяцев. Уверяю вас: такая профилактика — хороший барьер для ОРЗ и гриппа.

Кстати, при борьбе с сезонными простудами важно отделять друг от друга период профилактики, начальную стадию заболевания и собственно болезнь. Потому что они требуют совершенно разных, даже взаимоисключающих, средств.

"ЗОЖ": Ясно, что если схватишь насморк, то за профилактические мероприятия приниматься поздно. Но что вы рекомендуете в так называемой начальной стадии заболевания? И как понять, где ее начало, где конец?

А.М.: Это стадия холодного озноба. Еще нет ни кашля, ни насморка, ни температуры, однако вы чувствуете нездоровье, поскольку вас слегка знобит. Это промежуточное состояние, предвещающее болезнь, известно всем. Чай с малиной, как и другие потогонные, пить рано. А вот чай со свежим корнем или порошком имбиря, а также чай с красным перцем будут в самый раз. Годится настойка аконита. Но поскольку аконит — растение ядовитое, тщательно соблюдайте дозировку: не более 3 капель настойки на стакан чая и не более 2-3 стаканов такого чая в день. Эти средства хорошо "разгоняют кровь". Часто даже удается не допустить развития простуды.

"ЗОЖ": Предположим, что болезнь все же остановить не удалось.

А.М.: Когда поднялась температура, годятся старые испытанные средства: малина, листья эвкалипта, ромашка, бузина, липа, душица. Кстати, лимоны очень нежелательны. При гриппе часты носовые кровотечения, а лимоны их усиливают. Зато очень эффективен против вируса гриппа свежий сок антоновских яблок, ягоды калины во всех видах, особенно свежий калиновый сок с медом.

"ЗОЖ": Неужели травы и вообще растительные средства могут влиять на вирусы?

А.М.: Могут, более того — травы лишают вирусы активности. Мне приходилось заниматься подобными исследованиями, и с моей точки зрения, травы благодаря содержанию полимеров — кислот, сахаров, пектинов связывают вирусы в нерастворимые соединения. Образуется своеобразный сгусток, который циркулирует в крови и потихонечку расщепляется. Так, малина эффективно действует при вирусе кори. Ольха очень активна к энтеровирусным инфекциям (полиомиелит, менингит, диарея), которые еще называют кишечным гриппом. Лапчатка эффективна при вирусе гепатита. Травы не уничтожают вирусы, но лишают их активности. Потому я рекомендую травяные чаи не только при простуде, но и при гриппе.

НЕ ПОТЕРЯВ СЕБЯ, НАШЛА СВОЮ ЛЮБОВЬ

Два года назад в "ЗОЖ" (№15 за 2004 год) под заголовком "Я вырвалась из плена отчаяния" было напечатано письмо Людмилы Лосевой из Караганды, рассказавшей, как в 38 лет, оставшись без кистей обеих рук, она сумела избавиться от душевных и физических страданий, не потерять себя. И во многом помог ей пример отца, который, перенеся в 79 лет инфаркт, каждый день начинал с физзарядки, контрастного обливания под открытым небом, ежедневно, в любую погоду, совершал многокилометровые прогулки. Больше того, Людмила вновь научилась не только вести хозяйство с помощью самодельных приспособлений, но и заниматься любимым рукоделием: шить, вышивать бисером.

Мы решили поинтересоваться, как дальше сложилась ее судьба. И вот новое письмо от Людмилы.

Поразительно, что "ЗОЖ" хранит память о тех, кто поделился своей радостью или болью с редакцией и читателями, кто открыл свою душу. Самое главное событие в моей жизни произошло благодаря вестнику. В письмах, которые приходили ко мне после публикации, теперь двухлетней давности, было много предложений о замужестве, вернее, предложений о совместной жизни. Причем не от инвалидов, не от больных, вполне здоровые мужчины писали. Но одно письмо меня заинтриговало своей прямотой, простотой и описанием своего края, тем более что этот край — родина моего отца.

Девять месяцев мы переписывались. Он часто звонил мне, высылал деньги. И вот я поехала на Урал к нему, к Леониду. Воочию увидела живописные места, описываемые в письмах. Не только красота природы меня согрела, но и красота души этого человека, который предложил мне и руку, и свое сердце. В нем сочетаются все качества настоящего мужчины: и трудолюбив, и джентльмен, и гиревым спортом занимается. И профессия у него уникальная и тяжелая — кузнец ручной сварки.

Вот уж воистину Бог благословляет и одаривает нас самым неожиданным и чудесным образом.

Но бывает так, что, обретая, мы и теряем. 16 июля 2005 года я вышла замуж за Леонида и вернулась в Караганду, чтобы оформить необходимые документы для получения российского гражданства. Конечно же, папа должен был уехать вместе со мной. Он был рад и за меня, и потому, что увидит свою Родину, будет бродить по лесу, дышать родным воздухом.

Мне очень тяжело писать об этом, но 28 сентября 2005 года папа умер. У него заболел бок, увезли на "скорой". Сделали операцию, была занесена инфекция. После второй операции, вернее, чистки упало давление, и в реанимации он скончался. Похоронив папу, я уехала на 6 месяцев к Леониду, а весной этого года, продав квартиру, поставив памятник и ограду на папиной могилке, покинула Казахстан, навсегда соединив свою жизнь с Леонидом и с Уральским краем. И у окна, в горшочке, в земле, привезенной мной из Караганды, теперь пышно цветет пурпурно-голубая фиалка — любимый папин цветок.

Обычно после смерти близкого человека люди испытывают щемящее чувство утраты и в их жизни начинается вереница печальных дней. Нужно понимать разницу между нормальным, естественным состоянием печали и духом печали, который старается в этот период "прицепиться" к человеку. Зная об этом различии, мы сможем одержать победу, вновь обрести душевное равновесие. Разумеется, не все люди в тяжелые минуты в одинаковой степени испытывают одни и те же чувства. Но все, пережившие потерю, испытывают душевную боль и нуждаются в эмоциональном исцелении. А исцеление — это процесс, шаг за шагом ведущий к равновесию и миру в нашем сердце.

Часто люди, пережив утрату, начинают размышлять о том, что они могли бы сделать, чтобы предотвратить событие, или чего они не должны были делать. Но здесь нужно быть начеку. Это самобичевание и пустые сожаления. Мы обвиняем себя, живем под давлением вины, осуждения и ненависти к себе. Все-таки надо повнимательнее отнестись к изречению Апостола Павла, изложенном в Святом Писании: "...я забываю то, что позади, и изо всех сил простираюсь к тому, что впереди..." Это означает, что мы всегда будем встречать на своем жизненном пути сопротивление и атаки проблем. Конец одного жизненного отрезка означает начало другого. Не надо оставаться в своем прошлом, как в капкане, чтобы всю жизнь страдать и мучиться.

Смерть близких травмирует чувства, тяжело ранит душу, и такое состояние представляет опасность. Поэтому не надо давать волю горечи и скорби. Надо постараться смириться с потерей и не идти на поводу своей печали и тоски. В это время лучше не принимать серьезных решений и не пытаться улаживать жизненные проблемы, чтобы дополнительное беспокойство не вызвало еще большую депрессию.

Пережив трагедию или эмоциональный кризис, человек становится сильнее, его вера в светлое крепнет. Душевную боль можно сравнить с болью затягивающейся раны. Такая боль дает себя знать еще долгое время. Но с каждым днем нам становится легче, а затем наступает полное выздоровление. Обычно, если физическая рана не заживает, это признак инфекции, с которой нужно бороться. То же верно и для душевных ран. И вера в Бога, высший разум исцеляет со временем нашу душу так же, как и наше тело. Конечно, может очень не хватать человека, которого потерял, но Бог и время избавляют от этих страданий.

Мы с мужем сейчас выписываем "ЗОЖ" и в следующем году обязательно выпишем. Здоровье у нас хорошее: занимаемся на тренажерах (Леня сам их мастерит), бегаем, обливаемся холодной водой, пьем фиточаи (травы собираем) — в общем, ведем здоровый образ жизни. И, конечно, уважаем и любим друг друга.

Адрес: Лосевой Людмиле, 617120 Пермский край, Верещагинский р-н, дер. Гудыри, ул. Садовая, д. 7б.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ НАСТОЙЧИВЫХ

Анна Трефилова из сибирского города Усть-Кут прислала письмо, в котором просит вернуться к публикации "Гимнастика для ленивых" в "ЗОЖ" (№ 5 и 6 за 2006 год). "Аспирант кафедры физвоспитания университета в Алма-Ате Валерий Спиридонов предложил замечательные упражнения на каждый день, доступные каждому, даже совсем не спортивному человеку, — пишет Анна Ивановна. — Нельзя ли продолжить его ликбез, ну, может, чуточку расширив его для людей, не абсолютно ленивых?"

Мы связались с Валерием Ивановичем и передали ему просьбу нашей читательницы. Присланный им материал, надеемся, будет интересен и полезен не только ей.

Итак, сегодня гимнастика для настойчивых.

Собственно, речь идет о гимнастике цигун. Она предлагает упражнения, тренирующие управление циркуляцией внутренней энергии ци, и в конечном итоге предупреждающие болезни, укрепляющие здоровье и продлевающие жизнь.

В Китае этой практикой занимались на протяжении 3-5 тысяч лет. Внимание к цигун усиливается вне Китая на Востоке и Западе, так как при высокой эффективности эта гимнастика не требует особых условий и может выполняться в любом спортивном зале и на любой площадке под открытым небом.

Комплекс упражнений цигун

Встаньте лицом на восток, расслабьте позвоночник и легонько вытяните его вверх. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, рот закрыт, кончик языка едва касается неба. При выполнении каждого упражнения нужна концентрация сознания на тренируемом участке тела и дыхании. При переедании, после употребления алкоголя и сильного стресса от занятий цигун лучше отказаться.

Повторите каждое упражнение по 6 раз в первый месяц занятий, по 12 раз – во второй месяц, по 24 раза – в третий, далее постепенно доведите число повторений до 48-60 раз. На вдохе расслабьте мышцы, на выдохе сосредоточьтесь на потоке энергии ци к напрягаемому участку тела, например, к запястьям. Регулярные занятия разовьют мышцы и нервную систему, восстановят тонус и сделают весь организм здоровым и сильным.

• Руки свободно опустите вдоль тела, ладони направьте вниз пальцами вперед. На выдохе мысленно толкните ладони вниз с напряжением, на вдохе расслабьте.

• Легко сожмите кулаки, ладони разверните вниз, большие пальцы отставьте к бедрам. На выдохе сожмите кулаки и отведите пальцы назад от бедер, на вдохе расслабьте.

• Легко сожмите кулаки и опустите их вниз ладонями к телу. На выдохе сожмите кулаки, на вдохе расслабьте.

• Поднимите прямые руки перед собой. Сожмите легко кулаки, ладони расположите друг к другу. На выдохе сожмите кулаки, на вдохе расслабьте.

• Поднимите вверх прямые руки с легко сжатыми кулаками ладонями друг к другу. На выдохе сожмите кулаки, на вдохе расслабьте.

• Согните руки в локтях. Опустите кулаки к вискам головы ладонями вперед, локтями в стороны. На выдохе сожмите кулаки, на вдохе расслабьте.

• Руки в стороны. Кулаки разверните ладонями вперед. На выдохе сожмите кулаки, на вдохе расслабьте.

• Согните руки в локтях. Опустите кулаки перед грудью ладонями друг к другу. Расстояние между кулаками равно толщине кулака. На выдохе сожмите кулаки, на вдохе расслабьте.

• Поднимите руки со сжатыми кулаками на уровень щек ладонями вперед. Руки согнуты в локтях, локти отведены в стороны. На выдохе сожмите кулаки, на вдохе расслабьте.

• Поднимите руки со сжатыми ку-

Йога для всех

ДЫХАНИЕ ДЛЯ ВДОХНОВЕНИЯ

Продолжаем занятия по программе "Йога для всех" (начало см. в "ЗОЖ" №10 за 2004 год). После того как мы освоили нижнее и среднее дыхание, будем двигаться дальше. Сегодня мы разучим еще один способ дыхания – верхнее (или ключичное).

Раньше мы уже говорили о том, что дыхание напрямую связано с нашим внутренним состоянием. Это особенно заметно, когда мы включаем в работу самый верх грудной клетки, наполняя воздухом верхнюю часть легких. В принципе, она самая маленькая, так как наши легкие кверху сужаются. Однако именно в этой области находится множество рецепторов и нервных окончаний, ответственных за наши эмоции.

Поэтому верхне-грудное дыхание дает большой психологический эффект: снимает состояние депрессии и подавленности, улучшает настроение. Постепенно работа по освоению верхнего дыхания превращается для нас в практику эмоционального самоконтроля и владения собой. И в итоге относительно несложное упражнение помогает избавиться от ненужных внутренних напряжений и сохранить хорошее настроение.

Верхнее дыхание особенно полезно для современных людей, которые на работе, а иногда и дома вынуждены много часов проводить за рабочим столом, сидеть за компьютером или читать, склонившись над книгой. Причем особенно это заметно у молодежи. Излишнее увлечение компьютером у многих ведет к сгорбленности или искривлению позвоночника.

Освоение дыхания. Для того чтобы почувствовать верхнее дыхание, сядьте прямо. Вместе с глубоким выдохом сведите локти, располагая их друг над другом (можно с небольшим перехлестом), а руками потянитесь к противоположным плечам и еще дальше – к лопаткам; голову слегка наклоните.

лаками вверх до уровня макушки ладонями вперед. Руки согните, локти отведите в стороны так, чтобы предплечья располагались горизонтально полу. На выдохе сожмите кулаки, на вдохе расслабьте.

• Опустите кулаки вниз до уровня чуть ниже пупка, ладони направлены вниз. Кулаки не касаются друг друга. Руки согнуты в локтях, локти отведены в стороны. На выдохе сожмите кулаки, на вдохе расслабьте.

• Вытяните прямые руки вперед на высоту плеч. Раскройте ладони, разверните их вверх. Согните руки в локтях. На выдохе представьте, что на руках находится тяжесть. На вдохе расслабьте ладони, сохраняя позу.

После выполнения всех упражнений комплекса встаньте в "позу столба". Стоя, расслабьте тело. Расположите ладони на точке в 3-4 см ниже пупка. Мужчинам лучше расположить правую ладонь поверх левой, женщинам – наоборот. Закройте глаза. Релаксация на 2-3 минуты.

Комплекс можно выполнять в любое удобное для вас время суток, а упражнения — от 6 до 60 раз каждое. В зависимости от количества раз вы можете потратить на весь комплекс от 20 минут до 1 часа.

Это время будет работать на ваше здоровье.

Валерий СПИРИДОНОВ.
г. Алма-Ата.

БОЛЬШЕ ЛЕТ – ДЛИННЕЕ ДИСТАНЦИЯ

В этом году отметил сразу два юбилея —75-летие со дня рождения и золотую свадьбу. По марафонской традиции в день рождения пробежал дистанцию длиною в собственную жизнь — 75 километров.

А между тем в свои 33 года оказался на волоске от смерти: хронический полиартрит, артриты, артрозы, остеохондрозы. Без конца брал больничный. И хотя врачи помогли преодолеть недуг, мое состояние здоровья заставило о многом задуматься.

Жизнь по-новому начал с закаливания: до осени купался в реке, зимой — в проруби, но не более минуты. Когда жил в деревне, то выходил на снег, обливался холодной водой.

Затем встал на лыжи. И в 1964 году уже участвовал в Мурманске в Полярной олимпиаде: прошел 54 километра.

В 1970 году серьезно занялся бегом. С тех пор уже более двух раз обежал вокруг земного шара.

В мае 1975-го в составе сборной СССР участвовал в пробеге Мира: Москва — Варшава — Берлин, посвященном Великой Победе, а всего на моем счету 90 марафонов. После возглавил клуб любителей бега "Ритм", а затем и другие клубы, в которых занимались люди разных возрастов.

Когда начал заниматься спортом, многие поначалу иронизировали: мол, хочешь дольше нас прожить? На это отвечал так: важно не сколько проживу, а как. И сейчас я полон сил и энергии.

Недавно врачи провели диагностику моего организма и сказали: биологические данные указывают на возраст 45-летнего мужчины, утренний пульс – 60, в течение дня он не поднимается выше 80, а давление — как у космонавта — 130 на 80.

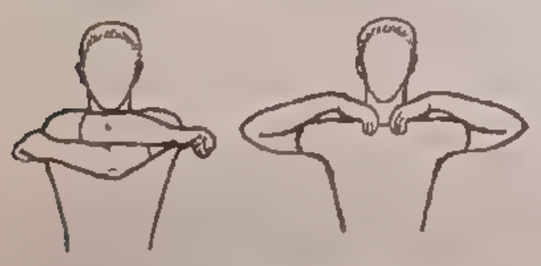
Для поддержания организма в хорошем состоянии совершаю ежедневные пробежки по 12 км, помешать которым не могут ни снег, ни дождь.

Я не только бегаю ради здоровья, но и стараюсь внедрить в массы здоровый образ жизни. Так, в честь юбилея города Череповца организовал юбилейный пробег. Наши марафонцы преодолели 460 км за 7 дней, в среднем по 65 км в день.

Живу я на 12-м этаже, весь город как на ладони. Каждый раз, как посмотрю в окно, убеждаюсь: земля круглая, и бежать можно по прямой бесконечно долго.

Между прочим, научно доказано, что бег очень полезен для людей умственного труда. Мой друг, доктор физико-математических наук С. Койков, живущий в Санкт-Петербурге, признавался мне, что 80 научных трудов сочинил во время бега. Так что бегайте на здоровье!

Адрес: Соколову Борису Николаевичу, 162616 Вологодская обл., г. Череповец, пр-т Победы, д. 139, кв. 73.



Затем на вдохе плавно разведите руки в стороны, сильно вытягивая локти, и раскройте грудную клетку с ощущением расширения и внутренней силы; голову поднимите чуть вверх. Повторите это дыхательное упражнение несколько раз. А теперь попробуйте подышать точно так же без помощи рук. Старайтесь каждый раз на вдохе максимально наполнить воздухом грудную клетку. Можно заметить, как она поднимается вверх, и вместе с ней идут в стороны ключицы. Поэтому такое дыхание иногда называют *ключичным*.

Дыхание ртом. Интересно, что грудная клетка лучше раскрывается, если мы дышим не носом, а ртом. Обычно нам всегда советуют дышать носом. Конечно, фильтруясь в носовых проходах, воздух хорошо очищается и увлажняется. Поэтому иногда даже говорят, что "дышать ртом так же неестественно, как кушать носом". Но все не так просто. В некоторых случаях, например, во время быстрого бега, дыхание ртом все же помогает организму справиться с большими нагрузками. Полезно оно и при освоении верхне-грудного дыхания, поскольку хорошо включает подсознательно управляемую тонкую дыхательную мускулатуру верхней части грудной клетки.

Отличие от других видов дыхания. Обратите внимание, что в отличие от среднего (межреберного) грудного дыхания при верхнем дыхании грудная клетка раскрывается не в стороны, а вперед-вверх и заметно поднимается. Живот при этом подтягивается. Именно такое раскрытие грудной клетки развивает правильную осанку. И даже если вам никогда не объясняли, что это такое, при хорошем верхнем дыхании вы всегда будете выглядеть стройными и подтянутыми!

Конечно, для того чтобы развить автоматизм верхнего дыхания и закрепить его, требуются постоянные занятия — ежедневно не менее 5-10 минут. Но это время не будет потерянным: регулярная тренировка верхнего дыхания улучшает вентиляцию легких, укрепляет дыхательную систему и, что не менее важно, поднимает настроение.

Владимир КАРПИНСКИЙ,
инструктор йоги.

О ЕДИНОМ КОЛЛЕКТИВНОМ СОЗНАНИИ

Ну прежде всего хочу еще раз поблагодарить редакцию за вестник. Это не дифирамбы. Это действительно вестник всего, с чем живет человек. Кому-то пришла весточка с нужным рецептом, кому-то поможет справиться с горем утраты, преодолеть одиночество, очень тяжелую болезнь, найти хоть какую-то весточку о погибших на войне, всего не перечесть. Одним словом – помочь людям.

Ну какое издание, газета или журнал, могут составить вам конкуренцию? Да никакое. Вы живете на двух уровнях — материальном и духовном, и это главное.

Вот начали разговор о смысле жизни. И пишут вам все простые люди (не журналисты, не психологи). В педагогике существует понятие – межпредметные связи (история-литература). Вот такая же связь существует между смыслом жизни и здоровьем.

Почему человек болеет? О связи между поступками человека и болезнью сейчас написано много. Это и Луиза Хэй, и Жикаренцев, и многие другие. То есть мы болеем, потому что неправильно себя ведем по отношению к окружающим нас людям, в том числе и самым близким, к природе, к животным. Мы не чувствуем единства со всей Вселенной. А ведь еще Вернадский и Циолковский говорили о единстве жизни в космосе.

Вернадский писал: *"Твари земные являются созданием сложного космического процесса, необходимой и закономерной частью стройного космического механизма, в котором нет случайностей".*

Астрофизики предполагают, что живое вещество космоса постоянно взаимодействует с живым веществом на планетах, в том числе на нашей Земле. Немецкий физик Г.Т.Фехтер утверждал: Земля должна иметь некое единое коллективное сознание.

Получается, что существуют единые правила жизни. О них говорится в 10 Заповедях христианства и в восьмеричном пути буддистов. Существование не должно сводиться к чисто личной удовлетворенности. Живи так, чтобы всему окружающему тебя миру было бы от тебя хорошо. Поступай с другими так, как ты хочешь, чтобы поступали с тобой. Неси добро, свет, любовь, тепло людям, природе, береги ее.

И поговорка *"Человек – хозяин своей судьбы, кузнец своего счастья"* — очень мудрая. Чем больше отдашь любви, тепла, тем легче тебе будет жить.

Это и есть духовный рост человека, его эволюция, его смысл жизни.

И еще. Можно не верить, не соглашаться, махнуть рукой – ерунда все это. Но в юриспруденции есть правило: незнание закона не освобождает от ответственности. В жизни так же. Мы многого не знаем, ведем себя неправильно, а в результате получаем болезнь.

И еще немного о результатах своего лечения. В "ЗОЖ" (№9 за 2006 год) я писала о дыхании: "И забудете, где у вас находится сердце". Прошло уже 6 месяцев. Результат можно

Вопрос — ответ

ТАХИКАРДИЯ: НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРОСТЫЕ СРЕДСТВА

На протяжении многих лет страдаю тахикардией, лекарственные препараты мне не помогают. Прошу опубликовать в вестнике возможности лечения народными средствами и профилактические мероприятия по данному заболеванию. Заранее благодарна.

Адрес:Исаевой Антонине Васильевне, 356701 Ставропольский край, Апанасенковский р-н, с. Манычское.

Отвечает наш консультант доктор Наталья Владимировна ЛЮБИМОВА.

— За последнее время скопилось достаточно много писем с подобной просьбой. Причины возникновения тахикардии — нарушение деятельности нервной системы.

При нарушениях сердечного ритма в первую очередь надо лечить основные заболевания: кардиосклероз, ревматизм, миокардиты, сердечные неврозы.

Что касается восстановления нарушенного ритма, то народная медицина предлагает следующие средства.

• При приступах сердцебиения используют настой цветков василька синего: 2 ч. ложки цветков заварить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час и процедить. Пить по 50 мл 3-4 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения не более 3 недель. Василек — древнее лекарственное растение. Настой цветков применяется при различных недугах, он и мочегонное, и потогонное средство, но основное его назначение — борьба с беспорядочным сердцебиением.

• Мята перечная также одно из эффективных средств, применяемых при нарушениях сердечного ритма, перебоях и замираниях в работе сердечной мышцы. 1 ч.ложку сухих измельченных листьев мяты залить стаканом кипящей воды и настаивать 1 час в теплом месте, процедить. Выпить маленькими глотками утром за полчаса до завтрака. Настой пить ежедневно, не пропуская ни одного дня в течение длительного времени.

• При любых аритмиях необходимо есть понемногу, так как переполненный желудок раздражает блуждающий нерв, угнетая в свою очередь функции синусового узла, в котором возникают сердечные импульсы.

Кроме того:

• Избегать статических нагрузок (скажем, поднятие тяжестей). Это ведет к повышению артериального давления, что в свою очередь активизирует работу сердца. В итоге возможно нарушение ритма и темпа сердечных сокращений.

• При появлении любых нарушений сердечного ритма ограничить в диете сахар, сладости, животные жиры, а также избегать продуктов, богатых холестерином (мозги, икра, жирные сорта мяса, яичный желток). Необходимо также резко ограничить потребление поваренной соли, кофе, крепкого чая и особенно алкоголя.

• Для профилактики и лечения тахикардии следует как можно чаще употреблять в пищу сырые продукты, богатые кальцием, витаминами и микроэлементами, нормализующими сердечный ритм (ботву овощей, листовую капусту, апельсины, молочные продукты, смородину, перси-

оценить так: до лечения – ползком, а сейчас поднялась на ноги, но до конца еще не распрямилась. До лечения было существование, сейчас – жизнь. Теперь подключила упражнения при вегето-сосудистой дистонии и дыхание животом. Но главным остается второй тип дыхания.

У меня есть две приятельницы, 65 и 67 лет, обе катаются на горных лыжах. Одна в прошлом году была в Италии на горнолыжном курорте, другая — в этом году в Болгарии. Я тоже катаюсь. Вот как снова встану на лыжи, значит, выпрямилась во весь рост.

Всем — здоровья, мудрости и любви!

Адрес: Митиной Ирине Александровне, 188684 Ленинградская обл., Всеволожский р-н, р.п. Дубровка, ул. Ленинградская, д. 8а кв. 17.

ки, бруснику, сельдерей).

• Надо вводить в ежедневный рацион морские водоросли, особенно бурые.

• Для увеличения содержания калия в крови полезно пить яблочный уксус (по 2 ч. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Уксус следует разбавлять водой и медом (на стакан воды 2 ч. ложки уксуса и 2 ч.ложки меда).

• Сейчас осенняя пора — пора свежих овощей, принимайте смесь соков свеклы, моркови и редьки в соотношении 1:1:1 ежедневно на протяжении нескольких месяцев при любых видах сердечных аритмий.

Желаю вам здоровья и успехов на пути к выздоровлению!

"ЗОЖ": Наталье Владимировне можно звонить по средам с 16.00 до 19.00.

Тел. 8 475-3-33-14-81.

E-mail: LubimovaDM <LubimovaDM@yandex.ru>

ВОТ ТАК И ЖИВЕМ...

В "ЗОЖ" (№21 за 2005 год) было опубликовано мое письмо "Надо жить дальше". В ту пору мы потеряли нашего Николая Михайловича – сгорел в бане на глазах всей нашей большой семьи: у нас с мужем 11 приемных детей. Все это время именно дети помогают переживать горе...

По правде, не ожидала такого отклика на то мое письмо. Добрые люди со всех концов России, даже из других стран пытаются нам чем-то помочь. Я, конечно, каждому отвечаю, нахожу слова благодарности. Со многими завязалась переписка.

Как живем? Дети пошли в школу, дома остались только трое маленьких. С ребятишками все нормально, а вот я 4 августа попала в больницу и пролежала до 14 сентября. Сначала вообще говорить не могла. Сейчас речь частично возвращается, но не так, как хотелось бы. Предстоит операция, которой я очень боюсь: обнаружили кисту головного мозга. Может, есть средство излечиться без операции?..

Тогда был приступ, я вообще ничего не помню. Отвезли в больницу. Очнулась только в городе, в реанимации. Кто-то воспользовался ситуацией: выгребли все из моей сумки. Но никто ничего не видел, и милиция оказалась бессильна. Деньги, конечно, большие.

Помогают ли местные органы нашей многодетной семье? Пока только обещания. Минувшую зиму мы замерзали. Просила утеплить дом, обещают только в 2007 году — мол, надо деньги заложить в бюджет. А зима-то начинается уже в октябре-ноябре нынешнего... Крыша худая — детские комнаты на втором этаже в разводах. Окна плохо закрываются. В общем, как не стало нашего папы, все начало рушиться. Дом к зиме не готов.

Некоторые "варяги" нас тоже "не забывают": все выгребли из сараев, все железки, двери с петель в кухне и сарае сорвали, гуляют, как у себя дома... Собака лает, мы с детьми стоим у окна, а выйти боимся.

Вот такое письмо у меня получилось. Но самое главное – детки со мной. Дай Бог, выживем.

Адрес: Жадановой Людмиле Алексеевне, 460502 Оренбургская обл., Оренбургский р-н, с. Нижняя Павловка, ул. Садовая, д. 7.

"ЗОЖ": Два месяца назад мы обратились в администрацию Оренбургского района Оренбургской области с просьбой сообщить, как местные органы помогают многодетной семье, оставшейся без отца. Ответа не получили.

Дозвонились до заместителя главы администрации Оренбургского района Оренбургской области Светланы Геннадьевны Романовой. Она, извинившись за долгое молчание, сославшись на множество объективных причин, сообщила: действительно, положение семьи Жадановой тяжелое. "Но мы стараемся помочь и Людмиле Алексеевне, и детям. Летом ребятки отдыхали в лагерях, им, так же как и Людмиле Алексеевне, оказывалась необходимая медицинская помощь.

Глава администрации Нижнепавловского сельского совета Галина Николаевна Аниськова сообщила, что решен вопрос с водопроводом в доме, буквально на днях закончили делать отопление.

Так что зиму, надеемся, семья проведет в нормальных условиях. А если понадобится какой-то мелкий ремонт, он будет проведен в первую очередь.

Еще мы узнали о том, что Людмилу Алексеевну положили в больницу – предстоит операция по поводу кисты головного мозга. Односельчане ездили в больницу, сдавали кровь, которая понадобится Людмиле Алексеевне. С детьми сейчас находится ее сестра.

Кстати, почти сразу же после публикации письма Людмилы Жадановой, еще в марте 2006-го мы получили письмо из города Сочи от Екатерины Месхи:

"Взяться за перо меня побудило письмо Людмилы "Надо жить дальше" в "ЗОЖ" (№ 21 за 2005 год). До глубины души потрясло ее горе. Потеряла единственную опору – мужа, с которым воспитывали 11 приемных детей. Иные своих воспитать не могут, или не хотят, а они – 11. Только и остается восхищаться их любовью к детям, добротой и широтой души. И вот теперь она одна. Я написала ей письмо и пригласила отдохнуть на море, чтобы хоть как-то помочь отвлечься и ей, и детям. Людмила ответила, что никогда не видела моря и уже, наверное, не увидит. Надо поднимать детей, учить их, а она одна. Я и подумала, дорогие зожевцы: ну, неужели мы всем миром не поможем Людмиле с детьми увидеть море? В июне я могу предоставить им бесплатно жилье. В это время у нас еще нет большого наплыва отдыхающих".

Признаться, мы тогда не рискнули опубликовать письмо Е.Месхи. Понимали, что читатели оторвут от себя последнее, дабы помочь семье отправиться к морю. Ну, а сейчас...

Сейчас Людмилу Жаданову ждет тяжелейшая операция, как все, которые связаны с мозгом. Будем надеяться. "ЗОЖ" и зожевцы с вами, Людмила. Мы продолжаем следить за ситуацией.

НЕ СУЖДЕНО СТАТЬ СТАРИКОМ

Передо мной письмо отца, написанное 65 лет назад.

"Спешу сообщить, что пишу в выходной день, 1 июня 1941 года. 9 июня я буду именинник, 20 лет исполнится. Старик уже скоро буду... В общем, если счастье есть впереди, будем жить еще лучше прежнего. Только бы мирное время".

Рубрика "Память сердца" и письма читателей "ЗОЖ" вновь вызвали воспоминания о моем отце, Иване Павловиче Сметанине, 1921 года рождения. Призван он был в ряды Красной Армии в октябре 1940 года из Скоблинского сельсовета Юргамышского района Курганской области. Мне тогда исполнился год.

Служил отец в городе Березе Брестской области. Письма домой приходили каждую неделю. После 22 июня не было ни одного письма.

Мама сразу после войны посылала запросы в управление по учету погибших и пропавших без вести. Получили извещение, что отец погиб в марте 1942 года.

9 мая 1975 года, в день 30-летия Победы, нас пригласили в Скоблинскую среднюю школу на открытие мемориальной доски Ивану Павловичу Сметанину. Школьники, красные следопыты, собрали материал об отце, оформили альбом. Фотография отца помещена в районном музее народного образования рядом с фотографиями не вернувшихся с фронта солдат.

Они погибли, как и мой отец, в районе Брестской крепости.

Все эти воины похоронены в братской могиле, их имена занесены в списки защитников Брестской крепости.

Сейчас уже 3 года как нет в живых мамы, мне 67 лет, а отец так и остался 20-летним. Ему не суждено было стать стариком, как он писал в письме, его всю жизнь ждали родители. Баба Анна, его мать, прожила ровно 100 лет, но так и не дождалась младшего сыночка. Больно, что война оборвала молодую жизнь, разлучила любящие сердца, принесла горе родным и близким, меня оставила без отца.

Может быть, зожевцы из этих мест подтвердят, что мой отец действительно похоронен в братской могиле, что там есть его фамилия. Буду сердечно благодарна.

Адрес: Ломовой Людмиле Ивановне, 641200 Курганская обл., Юргамышский р-н, р.п. Юргамыш, ул. Спортивная, д. 8.

ПОКА ОТВЕТА НЕ ПОЛУЧИЛ

Видимо, это последняя инстанция. Суть в следующем.

Я ищу своего отца, Абрамова Якова Петровича, погибшего на фронте 26 декабря 1942 года в деревне Дубровка Смоленской области.

В детские годы я все ждал, когда отец вернется с войны. Не дождался. Вернее, не дождались: нас в семье было 8 детей. В зрелые годы пытался найти, где похоронен наш отец.

Года 3 назад в Книге Памяти нашел запись, что наш отец похоронен в братской могиле в городе Смоленске. Написал туда запрос. Ответ ошарашил: никаких боев под Смоленском в указанное время не было, т.к. с июля 1941 года по июнь 1943 года город был оккупирован.

Написал в архив Советской армии, в Подольск. Ответили, что действительно: Абрамов Яков Петрович, 1896 г.р., погиб 26.12.1942 г. Похоронен в деревне Дубровка бывшей Смоленской, а ныне Калужской области Мосальского района.

Я написал по указанному адресу, но ответа не получил. Потому и обращаюсь к вам, дорогие зожевцы, с просьбой откликнуться: есть ли братская могилка в деревне Дубровка Мосальского района Калужской области?

Адрес: Абрамову Ивану Яковлевичу, 403532 Волгоградская обл., г. Фролово, ул. Первомайская, д. 21.

НА РЫБУ ОГРАНИЧЕНИЙ НЕТ!

Однажды, лежа очередной раз в больнице, томясь от безделья и ошалев от разговоров сопалатников на тему, кто что ест и что есть надо, отправился я по отделениям и собрал памятки- рекомендации по питанию для разных больных. Отобрал сведения, касающиеся собственных болячек – как известно, каждый человек имеет право на несколько болезней одновременно, — и проанализировал. Пришел в "тихий" ужас. Оказалось, что единственные продукты, которые никто не запретил и я могу есть, — это кабачки и тыквы.

Как вы, наверное, догадываетесь, подобная жизнь меня категорически не устраивала, тем более что оба названных продукта недолюбливаю. Пришлось мобилизовать все имеющиеся знания об обмене веществ, засесть за книги и создать для себя собственную диету, учитывающую разнообразие и вкусов, и болячек (увы!).

В процессе этой работы наткнулся на то, что многие рекомендации являются данью истории и каких-либо современных научных оснований под собой не имеют. Происхождение некоторых вообще не понятно, а многие не учитывают жизненные реалии.

Описать все результаты своей работы не берусь, слишком много, а вот рассказать о том, что узнал про рыбу, считаю необходимым.

Для начала немного жизненных реалий в сочетании с медицинской статистикой. Есть такая страна – Исландия, что в переводе на русский: "Ледяная страна". Из названия ясно, что выращивать там овощи и фрукты как-то сложно. Государство островное, и соответственно его коренное население от веку питалось и питается рыбой. Это сейчас там всякие бананы появились, а лет 150 назад исландцы о них и не слыхивали.

Так вот инфаркты и инсульты до середины прошлого века там были единичными. Их число стало расти по мере проникновения в Исландию европейского типа питания. Официальной диетологией жирная рыба категорически запрещена больным подагрой и сахарным диабетом. Надо думать, что они свирепствуют в Исландии. Ничуть не бывало.

Тогда придется предположить, что эти исландцы какие-то особенные.

Посмотрим других островитян – японцев. У них пища поразнообразнее, но рыбы очень много и запретов на нее нет. Не вдаваясь в детали, скажу лишь, что средняя продолжительность жизни у японцев 78,5 года, а у японок 84,5 года.

Есть другая страна – Финляндия. Там традиционная пища — молоко, сыр, колбаса, мясо. До 80-х годов она занимала одно из первых мест в мире по количеству инфарктов. В стране была принята специальная программа здорового питания. В результате резко возросло потребление рыбы и сократилось потребление продуктов из цельного молока и колбас. Смертность от сердечно-сосудистых заболеваний за 15 лет сократилась в 3 раза.

Или взять Францию. На севере страны традиционно пьют пиво, закусывая его колбасками и паштетами, а южане едят рыбу под красное вино. Смертность от инфаркта у южан в 3 раза меньше.

Статистика — упрямая вещь. И говорит она о том, что людям, склонным к сердечно-сосудистым заболеваниям, рыбу надо есть в неограниченных количествах. А вот поддаваться рекомендациям о пользе, более того – безопасности, свиного сала не стоит – со статистикой не стыкуются. Все дело в том, что жиры в сале и рыбе разные.

В представлении многих людей и (увы!) даже врачей любой жир плох. Утверждение, что он вызывает ожирение и атеросклероз, а также сахарный диабет, уже стало "общим местом", переходящим из одной публикации в другую, из рекомендации в рекомендацию.

По аналогии с известной пословицей "Не все то золото, что блестит" можно утверждать, что "не все то вредное, что жирное".

Жиры по своему строению и биологической роли очень разнообразны. Прежде всего жиры делят на 2 группы: настоящие жиры и вещества, на них похожие. Прошу коллег по профессии не удивляться простоте терминологии. Термины типа: триацилглицериды, липоиды, фосфолипиды и прочие основная масса читателей просто не поймет и статью читать не будет. Мне же кажется важным быть понятым всеми, несмотря на возраст и уровень образования.

Любой настоящий жир устроен по одной схеме. К молекуле спирта глицерина присоединены 3 остатка молекул особых жирных кислот. Разных кислот около 30. Они отличаются длиной и количеством входящих в молекулу атомов водорода. Наипростейшая из входящих в жиры – масляная (4 атома углерода, 8 — водорода и 2 — кислорода). Уксусная и пропионовая кислоты в состав жиров не входят. Если водородом заняты все места, то кислота называется насыщенной, если остаются свободные, то ненасыщенной.

Запомните правило первое. Чем длиннее и насыщеннее кислоты, входящие в данный жир, тем он жестче и тем он вреднее (надеюсь, теперь понятно, почему утверждения о пользе сала не более чем заблуждение).

Жесткие жиры – "запасные" жиры. Именно они откладываются не туда, куда надо, и не в тех количествах, как хотелось бы.

Чем меньше водорода (больше свободных мест), тем кислоты ненасыщеннее, а жир жиже. При этом происхождение жира абсолютно не важно. Твердое масло какао содержит более насыщенные кислоты, чем жидкий рыбий жир.

Теперь самое важное: чем жиже жир, тем он полезнее. Это утверждение требует объяснения.

Пора вспомнить о веществах, похожих на жиры. Они у людей и животных не откладываются про запас, а строят стенки клеток и участвуют в переносе различных веществ, например холестерола. Их главной частью являются ненасыщенные жирные кислоты. Проблема в том, что эти кислоты в организме человека не синтезируются. Они поступают только с жидкими жирами пищи (растительными и рыбьим).

Отсюда, наверное, понятно, что утверждение "не ешьте растительное масло – это олифа" идет от элементарного незнания устройства нашего организма. Хотя в нем и есть здравое зерно. Олифа действительно делается из растительных масел путем их нагревания в кислородной среде, и при этом получаются токсичные вещества. Поэтому правильно сказать: "Не используйте растительное масло для многократного жарения – вы будете есть олифу". Главное, помните, что 2 ст. ложки растительного масла в салатах, кашах (без термообработки) и других блюдах – обязательная, необходимая, особенно пожилым людям, норма. Это утверждают все ведущие геронтологи (специалисты, изучающие старение) мира. Идеально, чтобы в ваш рацион входили разные растительные масла, так как их жирно-кислотный состав неодинаков.

Есть еще одна важная деталь. Кислород стремится занять свободное от водорода место и без влияния температуры. Поэтому растительное масло должно храниться обязательно в прохладном месте и в укупоренном виде. То же касается и жидкого рыбьего жира. Кстати, рыба "второй свежести", не раз замороженная и оттаявшая, уже не полезный, а ядовитый продукт.

Что касается нас с вами, то наши ненасыщенные жирные кислоты все время окисляются кислородом и заменяются новыми из пищи. Их окисление — процесс нормальный и нужный (образующиеся свободные радикалы убивают чужие и больные клетки), но когда он преобладает над обновлением, то это уже старение. Почему-то хочется, чтобы этот процесс шел помедленнее. Вот поэтому ученые всего мира сейчас активно изучают вещества, тормозящие окисление жирных кислот. Их называют антиоксидантами.

Впрочем, вернемся к жидким жирам. Их можно сделать твердыми, насытив свободные места в жирных кислотах водородом. А значит, все полезные свойства этих кислот исчезнут.

Вывод – полезных маргаринов не бывает. Бывают с большей или меньшей степенью вредности. И все-таки они полезнее сливочного масла и того же сала. Попробую объяснить почему.

Когда вижу бутылку растительного масла, на которой написано "Без холестерола", то не могу сдержать улыбку. Дело в том, что холестерол – твердое вещество и в жидком масле его быть не может. Его немного в осадке нерафинированного масла.

Так что это уловка торговли, чтобы получить с нас лишние деньги.

Так вот, соответственно в маргаринах, получаемых из растительных масел, холестерола тоже нет и быть не может, в отличие от сливочного масла и сала.

Выше мы говорили, что к жидким жирам относятся растительные масла и рыбий жир. Но в их составе есть существенные различия. Все ненасыщенные жирные кислоты делятся на группы, в зависимости от того, на каком расстоянии от конца молекулы находится первое свободное от водорода место. Если на расстоянии 3 атомов углерода, то они называются омега-3, а если на расстоянии 6 атомов, то омега-6.

В нашем организме они должны быть в определенных соотношениях. У молодых – 1:9, а вот в "не очень молодом" возрасте – 1:1. То есть с возрастом омега-6 должно становиться меньше, а омега-3 – больше. В большинстве растительных масел преобладают жирные кислоты класса омега-6. Основным источником жирных кислот омега-3 является для нас рыбий жир, а еще оливковое и льняное масло. Так что если бы не лишняя соль, то селедка с оливковым маслом просто диетическое блюдо. Можно, конечно, покупать всякие БАДы типа "омега-3", "омегалон", но их цены не всем доступны, а вот скумбрия – и еда, и лекарство, содержащее не только ненасыщенные жирные кислоты, но и вещества из группы статинов (нормализуют обмен холестерола).

Несколько сложнее с кальмарами и прочими "мидиями". В них много ненасыщенных жирных кислот, но преимущественно класса омега-6. Поэтому специалисты Европейского общества кардиологов считают, что их есть можно, но в ограниченных количествах. Что же касается рыбы, то никаких ограничений, повторяю, здесь нет.

Дмитрий СУМАРОКОВ,
доктор биологических наук,
профессор.
г. Москва.

ГРОЗЯЩАЯ КАТАСТРОФА И КАК С НЕЙ БОРОТЬСЯ

Дегенерация макулы – главная причина ухудшения и потери зрения у пожилых людей. Российскими учеными создан препарат, позволяющий восстановить защиту сетчатки и сохранить здоровое зрение.

«ГЛАВНАЯ БОЛЕЗНЬ» ЗРЕНИЯ

Есть в жизни такой парадокс: люди страдают от близорукости и астигматизма, боятся глаукомы и катаракты, но многие даже не слышали о **«возрастной дегенерации макулы» (ВДМ)** – а ведь это основная причина потери зрения у лиц старшего возраста!

Если 15-20 лет назад медики говорили об ухудшения зрения вследствие ВДМ в преклонном (ближе к 70 годам) возрасте, то сегодня называют **возраст 60 и даже 55 лет**, а «одна из причин» превратилась в «основную причину» деградации и потери зрения. Заметим, что причина, «главная» в 60 лет, видимо, достаточно значима и в 50, и в 40. Что же такое **возрастная дегенерация макулы**, откуда взялась эта напасть?

РАНЬШЕ ДАЖЕ СВЕТ БЫЛ ЛУЧШЕ

Природа знает один источник яркого света – солнце. За тысячи лет зрение людей идеально приспособилось к таким условиям. Но современный человек изобрел множество **новых источников** света, а самые популярные из них – мониторы компьютеров и экраны телевизоров – насыщены опасными синими лучами. У миллионов людей вся работа связана со светом – это артисты, фотографы, работники ТВ, водители (вспомните слепящий свет фар встречных машин).

Кроме того, деятельность человека привела к тому, что в атмосфере Земли уменьшилась **толщина озонового слоя**, поглощавшего вредные лучи. Сегодня даже солнечный свет опаснее, чем сто лет назад.

ТАЙНА ЖЕЛТОГО ПЯТНА

О том, что в центре сетчатки есть желтое пятно, известно давно, но его значение для защиты глаз было установлено лишь в конце XX века. Выяснилось, что желтый цвет пятну придает **природный лютеин.**

Наш организм не производит лютеин, человек получает его с пищей. Чтобы защитить глаза, нужны богатые лютеином продукты (шпинат, желтый перец, кукуруза и др.). При этом дневная доза, скажем, шпината, составляет 250 граммов. Вместе с тем массовые обследования показали серьезный **дефицит потребления лютеина.**

Дело в том, что мы потребляем в основном переработанные продукты, а лютеин при нагреве разрушается. Кроме того, потребность в лютеине **растет с возрастом.** Есть и факторы риска: содержание лютеина ниже в макуле у женщин, у людей со светлыми глазами, у курящих. С дефицитом лютеина связывают развитие не только ВДМ, но и катаракты, и других опасных заболеваний глаз.

ВСЕСТОРОННЯЯ ЗАЩИТА ГЛАЗ

Семь лет назад группа ведущих офтальмологов решила создать препарат нового поколения, защищающий глаза **и от внешних, и от внутренних** негативных факторов. В итоге многолетней работы был создан **«ЛЮТЕИН-КОМПЛЕКС».**

Функцию защиты от **внешней** «световой угрозы» выполняет природный лютеин, получаемый по уникальной технологии.

Для борьбы с **внутренними** факторами в «Лютеин-комплекс» включены экстракт черники, бета-

Свидетельство о регистрации № 77.99.23.3.У.2262.3.6

СЭЗ 7.99 03.003.Т.000457.03.06

каротин, селен, цинк и медь, витамины Е и С, аминокислота таурин.

Сегодня БАД «Лютеин-комплекс» известен далеко за пределами России: удостоен медали Европейской академии естественных наук, получил высокую оценку офтальмологов Украины, Белоруссии, Казахстана, стран Балтии.

Регулярный прием препарата позволяет остановить разрушение макулы и надолго сохранить здоровое зрение.

Потребители по достоинству оценили эффективность взаимодействующих компонентов. По итогам 2005 г. и первого полугодия 2006 г. «Лютеин-комплекс» признан самым популярным* лютеиносодержащим препаратом в России. А в мае 2006 года «Лютеин-комплекс» стал лауреатом премии «Health Idea» («Идея здоровья»).

**По данным маркетингового агентства «DSM Group»*

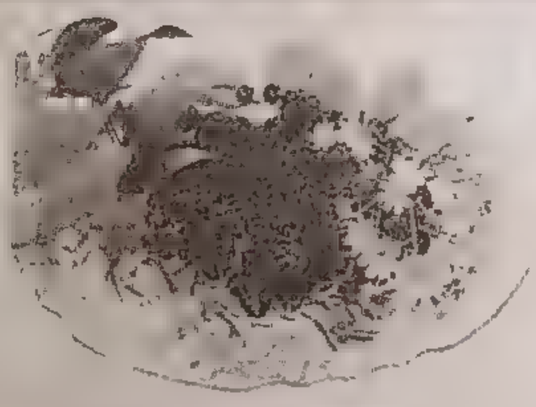
WWW.EKOMIR.RU

Продается только в аптеках. Не является лекарством.
Перед применением проконсультируйтесь с врачом.
По РФ осуществляется доставка наложенным платежом.

Телефон Горячей линии –
8-800-200-8000

ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ ПРИРОДЫ ОТ МЕРЦАНЫ

Не позволяйте глазам голодать!



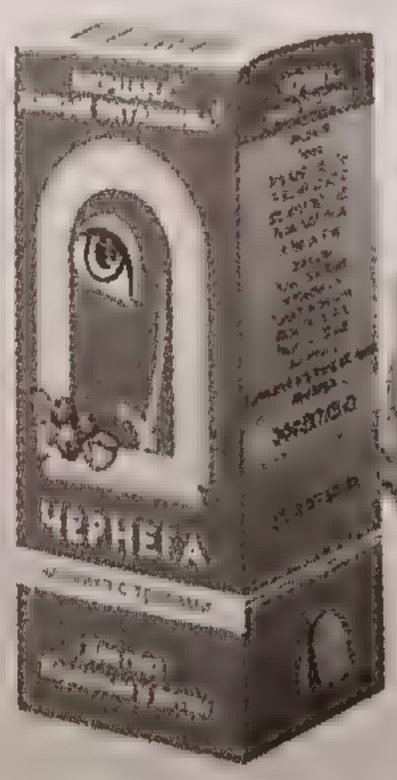
«Глаза – это зеркало души», – говорит пословица. «Души и тела», – добавим мы.

С древнейших времен известно, что радужная оболочка глаза содержит в себе информацию о состоянии всего организма. По глазам можно определить заболевания печени, почек, эндокринной и нервной системы, а также многое другое. Глаза «расскажут» вам не только о том, какое у человека настроение и о чем он думает, но даже о том, как он питается! Ведь здоровое зрение напрямую зависит от здоровой пищи.

Правильное питание способно не просто улучшить, но даже восстановить практически утраченные функции глаз. Это доказал специалист по здоровому питанию Поль Брегг. Его дочь Патриция попала в автокатастрофу, после которой девочка лишилась зрения. Опытные хирурги не смогли добиться никаких результатов. Но любящий отец не терял надежды помочь дочери. Поль Брегг разработал специальную систему восстановления и сохранения зрения, которая основана прежде всего на правильном питании. Регулярное насыщение глаз витаминами и микроэлементами оказалось чудотворным – девочка вновь стала видеть.

Чтобы начать правильно питать свои глаза, не нужно ждать беды. Надо видеть наперед и заботиться об этом жизненно важном органе вовремя. Особенно осенью, в период адаптации к межсезонью и короткому дню.

Биоактивная добавка «Чернега», пожалуй, лучший помощник в питании глаз.



Приготовленные из черники, листьев брусники и целебных трав, капли «Чернега» содержат необходимые глазам питательные вещества и биофлавоноиды, которые называют еще живыми витаминами природы. Биофлавоноиды – это особые биологические соединения, которые содержатся во многих растениях. Биофлавоноиды способствуют активизации насыщения кислородом сетчатки глаза и помогают организму бороться со свободными радикалами.

«Чернега» – живые витамины природы для питания ваших глаз!
Взгляните на вещи здраво!

Товар сертифицирован. СОГР №77.99.18.3.У.1608.8.04 от 24.08.2004 г.
Не является лекарством. Производитель ООО "Курортмедсервис".

Спрашивайте в аптеках Вашего города. Горячая линия:
Москва (495) 101-44-54, Россия 8-800-200-0280 (бесплатно) www.mercana.ru

Что мы знаем о серебре

Интересные факты: более половины авиакомпаний мира используют воду, обработанную серебром, как способ защиты пассажиров от инфекций, таких, как дизентерия. Во многих странах коллоидные ионы серебра используются для дезинфекции воды в бассейнах. В Швейцарии широко применяют серебряные фильтры для воды в домах и офисах.

На Международной космической станции употребляется только «серебряная» вода. «Серебряная» вода приобретает уникальные свойства, оказывающие благоприятное воздействие не только на организм человека и животных, но и на растение, семена. Многочисленными опытами подтверждено, что при одинаковой концентрации способность раствора серебра убивать болезнетворные микробы в 1750 раз превышает действие карболовой кислоты и во много раз действие хлора. Минимальной концентрации серебра в воде (0,01 мг/л) достаточно для уничтожения более 260 разновидностей патогенных микробов, вирусов и грибков. Для сравнения: обычный антибиотик убивает около 6 видов микробов.

Из истории: известно, что за 2500 лет до Рождества Христова египетские воины использовали серебро для лечения боевых ран – накладывали на них очень тонкие серебряные пластины, и раны быстро заживали.

Персидский царь Кир, по свидетельству Геродота, во время длительных походов хранил воду только в серебряных бочках. Таким образом, ему удалось избежать множества заболеваний, распространенных в то время.

В конце XIX столетия швейцарский ботаник Карл Негели установил, что под влиянием серебра, введенного в воду, в ней гибнут микроорганизмы. Ионы серебра препятствуют размножению болезнетворных бактерий, вирусов и грибков.

Новинка

«Серебряная» вода в каждом доме

В осенне-зимний период употребление «серебряной» воды помогает организму противостоять простудным аденовирусам, парагриппозным и гриппозным вирусам. А в летний период усиливает стойкость организма к кишечным бактериальным инфекциям без развития дисбактериоза. Активные ионы серебра легко проникают в ткани живого организма и свободно циркулируют в кровотоке и жидких средах тканей. Встречаясь с патогенными микробами, вирусами и грибками, так же легко проникают через их внешнюю оболочку и приводят к их гибели. «Серебряная» вода способствует ускоренному выздоровлению организма, профилактике многих заболеваний и недугов, а регулярное употребление ее защит Вас от многих заболеваний.

Так если действительно «серебряная» вода так сильно может изменить жизнь, так почему для начала не приобрести 10 литров!!! Зачем?

Представляем Вашему вниманию ИОНИЗАТОР СЕРЕБРА ДЛЯ ВОДЫ «НЕВОТОН ИС-112» (Россия). С помощью него Вы сможете получить 60 000 л целебной питьевой «серебряной» воды. Для сравнения: данного количества хватит, чтобы наполнить железнодорожную цистерну. Работает ИОНИЗАТОР СЕРЕБРА от сети переменного тока 220 в., но не стоит огорчаться, если у Вас нет света, Вы всегда сможете взять с собой бутылку с концентрированной «серебряной» водой, предварительно осеребрив ее с помощью данного прибора.

Что важно знать и помнить о «серебряной» воде:

- **Всем нам:** Регулярное потребление питьевой «серебряной» воды восполняет недостаток серебра в организме, повышает его устойчивость к простуде, ангине, бронхиту, гриппу и ОРЗ. При желудочно-кишечных расстройствах способствует восстановлению микрофлоры организмов пищеварения. При проблемной сухой чувствительной коже косметологи рекомендуют ежедневное умывание «серебряной» водой. А если обратиться к знатокам народной медицины, то при некоторых кожных заболеваниях и аллергиях они также посоветуют принимать «серебряные ванны».
- **Дачникам и фермерам:** Концентрат «серебряной» воды применяется для замачивания семян перед посадкой, что улучшает их всхожесть. «Серебряная» вода хороша для полива огородных растений и домашних цветов. Возросшие на такой воде растения будут менее подвержены болезням.
- **Хозяйкам:** «Серебряная» вода сослужит Вам добрую службу не только при различных недугах, но и даст возможность приготовить множество вкуснейших блюд «серебряной» кулинарии и напитков. «Серебряную» воду можно использовать для консервирования продуктов, так как они лучше сохраняются. Питьевой «серебряной» водой хорошо ополаскивать фрукты и овощи, а также посуду и столовые приборы. Раз в месяц полезно промывать концентратом санузлы. Промывая «серебряной» водой свое жилище, мы говорим: «НЕТ болезнетворным микробам».

Более подробно об использовании «серебряной» воды Вы узнаете, предварительно ознакомившись с инструкцией по применению. Купите один раз прибор, и Вы на долгое время сможете обеспечить своих родных и близких Вам людей целебной водой. Гарантийный срок – 1 год.

Приобрести «Невотон ИС-12» по цене **1849 руб.** можно, направив заявку по адресу: **302961 г. Орел, МСЦ а/я 2 (ЗОЖ), отдел «Товары-почтой»;** если Вы хотите получить заказ быстрее, позвоните по **многоканальным телефонам: 8 (486 2) 36-90-35, 49-50-77 или на** сайте: **www.zacaz.ru Для жителей Украины – (057) 755-27-76.**

Цена включает доставку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора).

ГЛАВНОЕ, никакого обмана. Не оплачиваете продукцию сегодня, оплатите ее при получении на почте.

Мы гарантируем Вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей». Юридический адрес: 302025 г. Орел, Московское ш., 137, ООО «Торгпочта». ОГРН 1055742019816. Сертификат соответствия № РОСС RU.AE44.B43541

ВЕРЬТЕ: ТРАВЫ ВАМ ПОМОГУТ

В "ЗОЖ" (№ 20 за 2006 год) врач-онколог, целитель Сергей Иванович ЦВЕТКОВ рассказал о том, как женщинам, перенесшим удаление молочной железы, удалось справиться с лимфостазом. Сегодня мы публикуем окончание статьи, в которой речь идет о противоотечных травах и лечебной физкультуре.

Приведу список наиболее результативных, из них рекомендую выбрать не менее 5-6 трав:

— **Экстракт левзеи сафлоровидной (аптечный препарат).** Один из немногих препаратов, повышающих давление. Принимать по 25 капель 3 раза в день до еды.

— **Каштан конский, настойка (аптечный препарат — эскузан).** Понижает давление. Применяется по 25 капель 3-5 раз в день после еды.

— **Донник лекарственный (трава).** Понижает давление. 2 ст. ложки травы залить стаканом горячей воды, томить на водяной бане 15 минут, настоять 45 минут, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

— **Чеснок посевной.** Через 1-2 часа после употребления свежего чеснока наблюдается выраженное тромборастворяющее действие. Различные препараты чеснока в этом отношении оказываются совершенно бесполезными. Лучше принимать во время приема пищи несколько зубчиков.

— **Морозник (порошок корня).** Хранится только в темном месте. Перемолотый в порошок корень через год полностью теряет свои свойства. Применяется в количестве 2-3 спичечные головки порошка (на кончике ножа) 3 раза в день.

— **Княжик сибирский (трава).** Поднимает давление, восстанавливает печень. 1 ч. ложку травы залить 100 мл кипятка, укутать полотенцем, настоять 1-2 часа, процедить, хранить в холодильнике. Принимать по 2 ст. ложки настоя 3-5 раз в день.

— **Настойка боярышника или плоды боярышника. Шиповник.** Понижают давление. Шиповник вместе с боярышником способствуют укреплению сосудов, оказывают противорвотное действие.

— **Таволга, лабазник вязолистный.** 1 ст. ложку высушенных цветов залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день.

— **"Пихтовые лапки", камфара.** Сироп, сваренный из верхушек пихты, можно пить как чай. Более сильным действием обладает кристаллическая камфара, порошок из которой принимают на кончике ножа 3 раза в день.

Рекомендую также сборы:

• Подмаренник желтый, пижма девичья, шалфей лекарственный, трава сабельника болотного смешиваются в равных количествах. Заварите 2 ст. ложки сбора на 0,5 л кипятка, настоять 2 часа, процедить, принимать по 1 глотку каждые 20-30 минут.

• Почки березы, траву земляники лесной, княжик сибирский, донник желтый смешать в равных количествах, заваривать 1 ст. ложку сбора на стакан кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, процедить, остудить, принимать по 1/3 стакана 3 раза до еды.

Возникает вопрос: как принимать эти сборы? Все вместе? Ни в коем случае! Выбрали вы для себя, к примеру, 5 настоев и пейте их в течение дня последовательно, один за другим, не смешивая. Придется составить себе расписание приема и точно его соблюдать.

Дополнительно к названной выше группе трав рекомендую мочегонные препараты, которые не только уменьшат отечность, но и усилят противораковое лечение. В своей статье "Не меняйте методы как перчатки" в "ЗОЖ" (№3 за 2003 год) я упоминал о том, что употребление препарата аевит по 2 капсулы 3 раза в день после еды оказывает не только противораковый эффект, но и резко снижает выведение калия с мочой. Согласно научным данным, витамины А, Е, B_1, B_2, С, селен. снижают тромбообразование, стимулируют нормальный ток крови и лимфы. При сопутствующих заболеваниях сердца желательно применять не только калий сберегающие, но и калий поставляющие мочегонные. Это жимолость (отвар ветвей, плоды), почки березы, зеленая ботва моркови, лист рододендрона, золотарник, спаржа, плоды можжевельника, створки фасоли, овес, тыква, баклажаны. При выборе мочегонных трав советую исключать те, что обладают кровоостанавливающим действием, например, крапиву, горец или хвощ. Назову еще два противоотечных сбора:

После проведенной операции уже на второй день необходимо начать занятия лечебной физкультурой.

• Активные махи согнутой в локте руки в сторону с последующим распрямлением руки.

• Опираясь больной рукой на дверь или стену, пытаться поднять руку как можно выше, скользя по стене.

• Плавный подъем рук вверх через стороны.

• Завести больную руку за голову и подержать ее там несколько секунд, при подъеме можно использовать помощь здоровой руки.

• То же самое, только заводить больную руку за спину.

• Присаживаться, держась за высокую спинку стула.

Такие движения в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах необходимы для восстановления прооперированной лимфосистемы. Обращаю особое внимание: если вы до снятия швов не делали зарядку — вы упустили самое ценное время! После снятия швов для улучшения циркуляции и расширения кровеносных и лимфатических сосудов боль-

ным назначают теплый душ (38-40°) на область предплечья, плеча, грудную стенку.

К этому времени за счет регулярной зарядки вместо разрушенной старой у вас уже должна быть сформирована новая лимфатическая система. Если вы выполняли все перечисленные выше рекомендации, то по мере восстановления функций руки ранний отек, как правило, исчезает. Чем быстрее исчезнет первичный отек, тем более благоприятные прогнозы можно строить в отношении вторичного отека. Например, если первичный отек прошел за месяц, то вторичного отека может и не быть. Не забывайте пить и противоотечные травы, о которых я говорил выше. Пейте в течение дня несколько настоев — один за другим.

После спадания первичного отека и восстановления функций больной руки нужно продолжать регулярную лечебную физкультуру в несколько расширенном варианте. В комплекс добавляются упражнения для укрепления плечевого пояса, с высоким поднятием рук. В положении сидя всегда рекомендуется опираться локтем на стопку книг или высокую подставку для улучшения оттока лимфы из руки. Такой комплекс рекомендуется делать минимум 7-8 месяцев после операции, тогда вероятность позднего лимфостаза будет минимальной. Советую принимать ежедневные теплые ванны и душ, ограничить нагрузки на больную руку, не допускать порезов и травм, особенно в области кисти.

Если у вас все же появился поздний лимфостаз, рекомендую обязательный длительный прием противоотечных трав, поглаживающий массаж от кисти к плечу с эластичным бандажированием, умеренные занятия лечебной физкультурой. Обязательно нужно сдать кровь из вены на коагулограмму, с последующей консультацией у гематолога, для определения состояния системы свертывания крови. При существующем лимфостазе на область подмышечных лимфоузлов и плеча попробуйте прикладывать свежие цветы донника (можно распарить высушенные), компрессы из отвара бодяка полевого (осота розового): для этого 2-3 ст. ложки травы кипятить в 200 мл воды 2-3 минуты. Можно втирать настойку каштана конского в плечо и руку. Это улучшает отток лимфы, размягчает тромбы.

В заключение отмечу, что борьба с различными видами отеков у онкобольных — это прежде всего борьба с опухолью. Ведь часто бывает, что в вылеченную руку попадают метастазы, поражая заново лимфоузлы, вызывая новый лимфостаз.

Дорогие женщины, если лечение у вас протекает хорошо и быстро, не расслабляйтесь, продолжайте лечиться, чтобы потом с улыбкой вспоминать о тяжелых днях. Здоровья вам!

Сергей ЦВЕТКОВ,
врач-онколог,
целитель.

"ЗОЖ": Сергею Ивановичу Цветкову можно написать по адресу: 630073 г. Новосибирск, а/я 200 или позвонить по телефонам: (383)341-82-90 и 8-913-914-15-15 с 6.00 до 18.00 (время московское).

Утренняя «зарядка» для мочевого пузыря

Расстройство мочеиспускания у женщин, а точнее — недержание мочи, относится к разряду недугов, которые именуют "деликатной проблемой". И хотя им, как считают ученые, страдает каждая пятая женщина, далеко не все из них обращаются к врачам — стесняются... Впрочем, многие полагают, что это возрастной признак старения организма и, значит, его надо принимать, как должное.

Директор Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии РАМН, профессор, академик РАМН Владимир Иванович КУЛАКОВ и профессор, доктор медицинских наук Вера Ефимовна БАЛАН на пресс-конференции рассказали, как решается эта "деликатная проблема". Там побывала корреспондент "ЗОЖ" Любовь Ульянова. Оказывается, недуг можно успешно лечить, в крайнем случае — контролировать.

Недержание мочи приносит женщине физические и нравственные мучения. Лишает сна, мешает работать, общаться, ограничивает поездки, прогулки, физическую активность, часто сказывается на семейных отношениях, положении в коллективе. Вот почему, по словам В.И. Кулакова, расстройство мочеиспускания — это социальная болезнь, ибо страдает не только здоровье, но и качество жизни: ощущая серьезный психологический ущерб, женщина выбывает из активной жизнедеятельности.

Однако вопреки расхожему мнению недержание мочи не является естественным признаком старения и встречается в любом возрасте. Расстройство мочеиспускания могут вызвать инфекции мочевого тракта, запоры, прием некоторых лекарственных препаратов, чрезмерное употребление алкоголя, газированных напитков, искусственных пищевых добавок. К счастью, это временные состояния и после устранения причин недержание проходит.

Очень часто расстройство мочеиспускания проявляется во время беременности, после родов, травм, стрессов, нескольких абортов, а также после менопаузы, когда возникают различные гормональные нарушения. Соединительные ткани ослабевают, происходит опущение стенок влагалища и матки, что, в свою очередь, приводит к недержанию мочи. И уже любое физическое напряжение — смех, кашель, чихание, быстрое или резкое движение, например, подъем со стула, поднятие тяжестей — вызывает ее потерю.

Это так называемое стрессовое недержание мочи. Гораздо мучительнее неотложное недержание, при котором нестерпимый позыв и мочеиспускание могут произойти в любом месте, в любой ситуации, без всякого физического напряжения. По мнению В.Е. Балан, до

80% женщин, страдающих этой формой недуга, вообще стараются лишний раз не выходить из дома, социальная значимость заболевания в этом случае сопоставима с сахарным диабетом и депрессией.

Любопытно, что и в высокоразвитых странах Европы — проблемы те же. Педантичные немцы подсчитали экономическую сторону вопроса и выяснили, что стоимость недержания мочи выше, чем коронарное шунтирование и гемодиализ, вместе взятые. Для россиянки лекарственные и гигиенические средства "тянут" примерно на 100-200 долларов в месяц, что разумеется, практически нереально.

Логично предположить, что при расстройстве мочеиспускания следует меньше пить жидкости. Однако, напротив, ее ограничение может привести к раздражению мочевого пузыря, усилив недержание. Надо больше употреблять растительной пищи, бороться с запорами, избыточным весом — они усугубляют недуг. Бросить курить, поскольку никотин влияет не только на легкие курильщика, но и раздражает поверхность мочевого пузыря, а кашель приводит к стрессовому недержанию.

Подчас женщины в гигиенических целях используют обычные прокладки, не зная, что имеются специальные, которые обладают повышенной впитываемостью, надежно нейтрализуют запах, препятствуют его возникновению. А это свежесть тела, уверенность и спокойствие в любой ситуации.

Зная о своем недуге, женщина, как правило, стремится опорожнить мочевой пузырь даже при незначительном позыве: боится, что недержание может произойти в неподходящий момент. Так вот, с помощью специальной тренировки можно "научиться" накапливать большое количество мочи без возникновения неудержимых позывов на мочеиспускание и даже увеличить интервал между ними.

Может показаться нелепым, однако начать придется с... планирования мочеиспусканий. Почувствовав "преждевременный" позыв, надо сдержать его, сильно сократив мышцы заднего прохода. Если мочеиспускание все же не удалось предотвратить, надо постараться, чтобы следующее посещение туалета пришлось на запланированное время, даже если до него осталось несколько минут. Если в назначенный срок позыва нет, все равно попытаться помочиться. От этой четкости во многом зависит успех лечения.

Если в первый месяц удалось без особых проблем соблюдать установленный план, можно увеличить интервал между мочеиспусканиями на 30 минут. Через неделю прибавить еще полчаса, потом еще. И продолжать тренировку, пока интервал не достигнет 2-3 часов. Однако нельзя мочевой пузырь и переполнять — это ведет к его растяжению.

Метод "двойного мочеиспускания" поможет опорожниться полностью. Почувствовав, что мочевой пузырь опорожнился, надо, оставаясь на сиденье, согнуться и нажать на ту часть живота, где он расположен. Затем встать, снова сесть и попробовать помочиться еще раз.

При внезапном позыве следует наклониться — будто необходимо завязать шнурки на ботинках. Это упражнение снимает давление на мочевой пузырь.

Каждый раз, когда появляется позыв, надо пытаться его остановить, сокращая мышцы тазового дна, и стараться удерживать сокращение всякий раз как можно дольше. Это упражнение приучает мочевой пузырь накапливать большое количество мочи без возникновения неудержимых позывов. Такая тренировка обычно занимает несколько месяцев.

Не менее важно укрепить и мышцы тазового дна. Для этого во время мочеиспускания следует остановить поток мочи и постараться запомнить, какие мышцы были при этом напряжены. Если мочеиспускание хотя бы немного удалось приостановить, значит, это именно то, что надо. Тогда следует зажать мышцу, подержать ее в таком состоянии и на счет "три" разжать. Потом все повторить. При этом очень важно не задействовать мышцы брюшного пресса, ног и ягодиц.

Укрепление мышц тазового дна. Напрягите нужные мышцы, задержитесь в таком состоянии 5-10 секунд (медленные сокращения). Расслабьтесь на 10 секунд. Сделайте подряд от 5 до 10-15 медленных сокращений и расслаблений. Потом 10 сокращений по 1 секунде — это быстрые сокращения. Период расслабления — около 10 секунд.

Упражнения надо выполнять 3-4 раза в день, чередуя медленные и быстрые сокращения — по 15-20 сокращений каждого вида. Желательно делать ежедневно 100-200 повторений.

Тренировка прерывания мочеиспускания. Начните мочеиспускание, сократите мышцы вокруг влагалища по направлению вверх и внутрь, остановите струю мочи — сохраняйте это положение до счета шесть. Продолжайте мочеиспускание, снова сосчитав до шести. Опять прервите мочеиспускание и сосчитайте до шести, прежде чем полностью опорожните мочевой пузырь.

Если правильно и регулярно выполнять эти упражнения, состояние улучшится уже через 3-4 недели. Тренировки необходимо проводить, пока не только не прекратится недержание мочи, но и не сформируется способность мышц к рефлекторному сокращению в ответ на повышение внутрибрюшного давления, например, при кашле, физической нагрузке и так далее. Чтобы предотвратить утечку мочи, перед кашлем, вдыхая воздух, надо быстро втянуть мышцы тазового дна внутрь и вверх, задержаться в таком состоянии, пока позыв не пройдет, и только после этого расслабиться.

Отвечая на вопрос корреспондента "ЗОЖ", какие лекарственные и народные средства можно использовать при лечении недержания мочи, Вера Ефимовна Балан назвала, в частности, препарат дриптан, который входит в федеральный список льготных лекарств. Народные средства, в основном травяные сборы, применяемые для лечения цистита, тоже можно использовать. Однако женщинам старшего возраста они мало помогут. Здесь гораздо более эффективны, а главное, доступны абсолютно всем — упражнения, о которых мы рассказали выше.

Правда, при одном условии — делать их надо каждый день. Как утреннюю зарядку.

Метод хорош, но лучше, если рядом будет врач

Здравствуйте, дорогая газета и все сотрудники, которые ее создают.

Нравится очень многое из того, что вы делаете. Особенно искренность русских людей в желании помочь излечиться или хотя бы облегчить течение болезни.

Я врач и в данном случае пишу, кстати, впервые, потому что не согласна со многими авторами, трактующими метод лечения живым веществом перепелиного яйца как абсолютно безопасный. Прежде всего метод Капустина — это процедура врачебная: вводится в организм чужеродный белок. Я занимаюсь лечением перепелиным яйцом уже 6 лет, наработан огромный опыт.

Метод опасен возникновением анафилактического шока. Реакция на введение бывает мгновенной: затруднение дыхания, резкие боли в кресте, падение АД и так далее. Мгновенно нужно вводить необходимые препараты, которые нужно иметь под рукой: антигистаминное, гормоны и в зависимости от состояния больного (которое определяет врач) — все остальное. Реанимация порой занимает 2 часа, поэтому к лечению живым веществом куриного яйца надо подходить очень осторожно.

Конечно, метод эффективен при большом количестве заболеваний. Лично я своего внука вылечила от лимфогранулематоза— ему было тогда 4 года. Хорошо поддаются лечению бронхо-легочные заболевания, особенно эффективен метод при опухолях мозга.

Кстати, в Интернете прошла информация о том, что автор делал до 40 инъекций. Доктор Капустин — автор метода — рекомендовал 8 инъекций, затем месяц перерыв, еще 8, через месяц, если есть необходимость, еще 8. И все — на год достаточно. Дело в том, что можно в организме вызвать гипериммунитет, что еще опаснее, чем гипо. Может, кто-то со мной не согласен — звоните. Телефон в Тамбове: 75-55-56.

Еще хочу дать совет по поводу фиброзно-кистозной мастопатии — на страницах "ЗОЖ" я такого рецепта не встречала. На 100 г нутряного свиного сала взять 30 г прополиса. Прополис покрошить в растопленный, теплый, но не горячий жир. На водяной бане помешивать до однородной массы. Строго следить, чтобы температура водяной бани была не более 50 градусов.

Нанести на грудь, закрыть тонкой пленкой, затем укутать марлей и надеть глубокий бюстгальтер. Каждые 2 дня обмывать грудь хозяйственным мылом, и снова повязка. Лечат обе груди сразу.

Параллельно с этим пить такую микстуру: на 750 г водки 50 г корня лапчатки белой, 50 г корня шиповника, 30 г травки золотая розга. 21 день настаивать. Пить по 1 ч.ложке 3 раза в день. Оставшиеся корни залить еще раз 0,5 литра водки. После 40 дней лечения сходите к врачу.

Стаценко В.В.

г. Тамбов.

"ЗОЖ": Уважаемая наша В.В.Стаценко! Огромное спасибо вам за письмо. Полагаем, вы читаете вестник не с самого начала. В первых публикациях о методе доктора Капустина мы предупреждали о возможности анафилактического шока, говорили также и о том, что первая инъекция должна быть очень маленькой, дабы проверить реакцию организма на чужеродный белок.

Но с тех пор — а прошли годы — не было ни одного письма, в котором бы говорилось о шоке. Последняя публикация исходила от врача, которая пользуется методом, как и вы, с давних пор.

Очень надеемся на то, что вы в ближайшее время вернетесь к теме и расскажете о мерах предосторожности при использовании метода. Тем более, что, как вы сами пишете, "метод эффективен при многих заболеваниях". Словом, ждем продолжения, дорогая В.В.

Алоэ и красные цветы ели

В "ЗОЖ" (№1 за 2006 год) была опубликована моя заметка "Лесная слеза против кариеса". После этого получил много писем с просьбой выслать смолу хвойных деревьев. Я собираю смолу только для собственных нужд. Кстати, ее нужно заготавливать летом или осенью.

При острой зубной боли или воспалении десны хорошо полоскать полость рта или делать ванночки раствором питьевой соды. Для этого в стакане теплой воды растворить 2 ч. ложки питьевой соды и полоскать в течение дня 2-3 раза по 10-15 минут. Как правило, уже после первых процедур вы почувствуете облегчение. Хорошо помогает этот рецепт и при воспалениях под коронками зубов и мостов.

Еще можно применять листья алоэ. Лист очистить от колючих краев, ножом разрезать вдоль и прикладывать к десне на всю ночь. Вкус сока алоэ, конечно, горчит, но придется потерпеть. Накапливающуюся слюну лучше глотать. Обычно, почувствовав облегчение, прекращают процедуры. Но, чтобы закрепить результат, нужно дружить с листиком алоэ еще несколько дней.

В качестве лечебного и профилактического средства при заболеваниях полости рта полезно в начале лета есть красные цветы ели, пихты, желтые цветы сосны. Только они цветут недолго, не более недели. В день можно есть до половины стакана. Особенно цветы хвойных полезны детям, чтобы не допустить возникновения кариеса.

Адрес: Эльмеметову Александру Дмитриевичу, 606707 Нижегородская обл., Краснобаковский р-н, пос. Пруды.

ЧИТАТЕЛЬ — ЧИТАТЕЛЮ

Я медсестра с 45-летним стажем, с "ЗОЖ" дружу с 2002 года. В рубрике "Отзовитесь!" прочитала письмо Ю.А. Полтевой "Как избавиться от описторхоза?" 22 года работала лаборантом и знаю, как бороться с описторхозом. Вот рецепт: для взрослых — размять большую головку чеснока, залить 0,5 л водки, настоять 3-4 дня при комнатной температуре. Принимать по 30 г за 30 минут до еды от одного до трех раз в день до полного выздоровления. Потом с интервалом в 15 дней трижды сдать анализы.

Еще есть рецепт от старческой немощи. Нужно готовить раствор из травы звездчатки пополам со стеблями ржи. Горсть смеси на литр воды и пить без нормы вместе с другой жидкостью. Он придает бодрость, силу, как общеукрепляющее средство.

Адрес: Воронович Валентине Ефимовне, 655162 Хакасия, г. Черногорск, ул. Советская, д. 61, кв. 8.

* * *

Избавиться от суставных и мышечных болей, о которых пишут многие читатели, поможет такой рецепт.

В сок чистотела (1 ч. ложка) добавьте 1 ч. ложку вытяжки из смолы белой сливы. Хорошо перемешайте и смазывайте больные места.

Для избавления от мастита сварите до готовности пшенную кашу, добавьте в нее пропущенную через мясорубку небольшую луковицу. Еще теплую смесь заверните в льняную тряпочку и приложите к груди, которую следует укутать. Мне хватило двух таких процедур, а было это 50 лет назад.

Альбина Николаевна Голованчикова.
г. Санкт-Петербург.

* * *

Хочу дать рецепт избавления от аллергии по просьбе Ирины Витальевны Петуховой из города Балаково Саратовской области в "ЗОЖ" (№ 6 за 2006 год).

Этим недугом я страдала несколько лет. Аллергия была на помидорную ботву: закладывало нос, тяжело было дышать, во рту, особенно ночью, все пересыхало. Капли помогали только на 2-3 часа, потом опять приходилось капать. Пила супрастин, тавегил, другие таблетки, делали разные прогревания, промывали носоглотку – бесполезно. По рецепту "ЗОЖ" начала кипятить и настаивать хвою с шиповником и луковой шелухой и пить. Аллергия отступила на несколько лет.

Адрес: Плотниковой (Аладьиной) Людмиле Ивановне, 198302 Костромская обл., г. Волгореченск, ул. Парковая, д.11, кв.61.

* * *

Расскажу, как можно избавиться от запоров сразу трем зожевцам — Шамаевой З.Н., Еременко А.И., Волковой Н.В. Думаю, что и другим читателям вестника это может пригодиться.

Страдала этим недугом много лет и вот узнала рецепт.

Нужно взять свежую смолу сосны величиной с горошину, утопить ее в 1 ст. ложке варенья и проглотить залпом натощак. Варенье нужно обязательно, чтобы смола не прилипла к нёбу или языку. Завтракать можно уже через час. Детям следует давать это средство в мизерных дозах.

Адрес: Чистяковой Надежде Васильевне, 105275 г. Москва, пр-т Буденного, д. 47, кв. 86.

ЭТЮДЫ ОПТИМИЗМА

СМЕЙСЯ! ДАЖЕ КОГДА ТЕБЕ НЕ ДО СМЕХА

Читая историю Алексея Гилева из Екатеринбурга "Сам виноват" в "ЗОЖ" (№1 за 2006 год), посмеялась от души. И вспомнила свою историю почти полувековой давности. Кажется, как тогда, мне потом и не приходилось больше смеяться. Только окончила школу и сразу попала в больницу с аппендицитом. Рядом со мной в палате лежала женщина после седьмой (!) хирургической операции. Вот ее история.

Поднимаясь на чердак своего двухэтажного дома, чтобы развесить для просушки выстиранное белье, она вдруг услышала сирены пожарных машин. Высунулась из чердачного окна посмотреть, что случилось, да и выпала из него. Переломала себе все, что только можно, хирурги собирали ее "по частям". Долго не приходила в сознание. К моменту нашего знакомства ее "ремонтировали" уже 2 года: что неправильно срасталось, ломали и снова укладывали в гипс. Наконец в очередной раз гипс с ноги был снят, и ее учили ходить. Одним словом, в восьмиместной хирургической палате это был главный инвалид.

Однако наступал вечер, заканчивались процедуры, врачи покидали больницу, и

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

КАК Я ВЫЛЕЧИЛА ДЕМОДЕКОЗ

Мне 73,5 года. "ЗОЖ" не выписываю — воруют из почтового ящика, четыре года покупаю в киоске. Поэтому некоторых номеров у меня нет, так как "ЗОЖ" расходится быстро.

Газета отличная! Молодцы, так держать! Хочу рассказать, как я вылечила запущенный демодекоз на веках и в слезных мешочках по рецепту "ЗОЖ" (№ 2 за 2005 год). Там был опубликован ответ доктора медицинских наук, дерматолога-косметолога В.И.Лошаковой на письмо читателя Коптяева "Демодекоз: так ли страшен этот клещ?" Страшен! Еще как!

Так как у меня глаукома, четвертый год состою на учете и при осмотре каждый раз спрашиваю у врача, что это у меня на веках? Она пожимает плечами и помалкивает, мол, вирусов много...

Ходила к косметологу. Там сказали: "Вряд ли мы чем-то вам поможем". Так и мучилась. Диагноза мне никто ни разу не назвал.

А тут прочла статью в "ЗОЖ" и решила попробовать. Схема лечения, предложенная доктором Лошаковой, очень сложная. Я трижды по 10 дней, с перерывом

КУЛИНАРНАЯ ЭКЗОТИКА

ЗАГОТОВИМ ВПРОК ПОМИДОРЫ И ЧЕСНОК

Являюсь подписчиком "ЗОЖ" второй год. А читать его начала три года назад у сестры в Бишкеке, и он мне очень понравился. Много полезного узнала из вестника. Поэтому решила, в свою очередь, поделиться своими рецептами осенних заготовок.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНЫХ ПОМИДОРОВ

На 5 кг помидоров возьмите по килограмму лука, моркови и сладкого перца, 250-300 г растительного масла, стакан 9%-ного уксуса, 100 г сахара. Помидоры порезать, лук, перец,

наша героиня преображалась! С помощью "ходячих" она с трудом поднималась с постели и, держась за спинки кроватей, пыталась самостоятельно передвигаться по палате. И при этом рассказывала анекдоты и смешные истории из своей жизни (даже падение из чердачного окна преподнесла с неподражаемым юмором), да так, что все больные вокруг покатывались от хохота, забывая о болячках. Я держалась за бок и умоляла ее замолчать, боясь, как бы у меня от смеха не разошелся шов.

На следующее утро при обходе она серьезно спрашивала врача: можно ли этой девушке смеяться? Врач, ничего не подозревая, отвечал, что можно, и вечером представление и пытки смехом начинались вновь.

У нее был пятилетний сын, но она уверяла, что как только ее "отремонтируют", обязательно родит еще и дочь. Мы поражались ее жизнелюбию и упорству. Только благодаря ее характеру врачи смогли вернуть тяжелейшую пациентку к жизни и поставить на ноги.

Года два спустя я встретила ее. Она уже работала, от былых травм осталась лишь легкая косолапость при ходьбе. И только годы спустя, вспоминая этот случай, я сделала вывод, что наше здоровье и наше нездоровье зависят от нас самих. Надо верить и внушать себе, что любую болезнь можно победить. Всегда любить жизнь и никогда не опускать руки.

Адрес: Касьяновой Г.А., 305520 Курская обл., Курский р-н, дер. 1-я Моква, ул. Песчаная, д.27.

на 3 дня, пила по 2 таблетки в день трихопола. И все время втирала в веки крем с трихополом (скоблила таблетку трихопола ножом на блюдечке и добавляла чуть-чуть крема). От 3 до 7 раз в сутки мазала веки мазью ям. Ежедневное лечение длилось 5 месяцев. Прерывать нельзя! Иначе тут же возобновляется зуд. При этом надо строго соблюдать гигиену, следить за чистотой платков, наволочек, полотенец. И можно победить клеща!

Хочу дать совет тем, кто живет в сельской местности и имеет в хозяйстве скот. Когда забиваете скотину, не выбрасывайте желчный пузырь. Аккуратно вырезав его, завяжите крепко желчный проток ниткой и подвесьте где-нибудь в укромном месте. Оболочка высохнет, а желчь сохранится – это отличное средство при ожогах.

От чесотки хороши корни чемерицы. Накопать корней, очистить, промыть, сложить в кастрюлю, залить кипятком и пусть часа 2 томятся на печке. После мытья в ванной надо ополоснуться этим настоем. Если настой крепкий, хватает одного раза. Чемерица ядовита, берегите глаза.

Эти рецепты не один раз проверены в нашей семье еще до Великой Отечественной войны и во время нее.

Екатерина Алексеевна Попова.

г. Кемерово.

морковь нашинковать, все сложить в большую кастрюлю, добавить доведенную до кипения заливку из масла, уксуса и сахара. Перемешать и варить 30 минут на слабом огне. Разложить в стерилизованные банки и закатать.

ПАСТА ИЗ ЧЕСНОКА

К сожалению, свежий чеснок не всегда сохраняется до весны, поэтому с осени из него можно приготовить впрок отличную приправу к мясным блюдам.

Адрес: Соловьевой, 718703 Пермский край, Добрянский р-н, пос. Полазна.

"ЗОЖ": Дорогая наша Соловьева! А как вас величать по имени-отчеству?

ВОКРУГ СВЕТА

ЖВАЧКА ВМЕСТО ПАСТЫ?

Больше не надо чистить зубы? Не совсем так.

Доктор Кай Ленг и его сотрудники из стоматологического исследовательского центра армии США близки к созданию жвачки, чье биологически активное вещество — протеин KSL – способно убивать болезнетворные бактерии в полости рта.

Если работа ученых окончательно увенчается успехом, люди со здоровыми зубами смогут отказаться от зубной пасты, заменив ее жвачкой.

ХОДИТЬ С ДВУМЯ ПАЛКАМИ

Ходить – замечательно! "Ходьба – длинноногое чудо дорог..." – сказал Б.Окуджава. Не только "длинноногое" – "всяконогое" чудо.

Скандинавы придумали ходить с двумя палками. Nordic Walk. Северная ходьба.

Немного выглядит смешно (без лыж), но очень полезно для здоровья, говорят сторонники этого вида физической активности. "Ходьба с двумя палками тренирует все тело и уменьшает нагрузки на коленные суставы".

МЕЛИССА – РАСТЕНИЕ ГОДА

Мелисса – лекарственное растение "для тела и души" – признано высоким жюри Общества по изучению естественной истории им.Парацельса (ФРГ) растением 2006 года.

Общество имени Парацельса, знаменитого врача и естествоиспытателя XVI века, ведет исследования в области лекарственных трав.

ТАНЕЦ ЖИВОТА НА СЛУЖБЕ ЗДОРОВЬЯ

В Германии 60000 женщин увлекаются танцем живота.

Ученые в области физической культуры и спорта, равно как и медики, видят в этом восточном танце хорошее средство поддержания здоровья: мягкие круговые движения, присущие танцу, предотвращают боли в спине, расслабляют мышцы тела и придают танцующей чувство уверенности и гордости ("Все могу!"), что очень важно.

НЕВЕРОЯТНО

В стране поэтов и мыслителей, изобилия книг, передовой техники и технологии, в стране, занимающей 1-е место в мире по экспорту промышленной продукции (машин, станков и др.), — в благополучной современной Германии с населением 82 миллиона человек – 4 миллиона не умеют ни читать, ни писать.

ГОРМОН СЛУХА

Американские исследователи обнаружили, что в ухудшении слуха пожилых людей, "синьоров", как их называют на Западе, повинен гормон альдостерон.

Чем больше его в крови, тем лучше слышат "синьоры" (учеными обследовались мужчины и женщины в возрасте свыше 58 лет). У совсем плохо слышащих альдостерона оказалось вдвое меньше нормы.

Убывающий альдостерон – примета старости...

Юлий КОСТИНСКИЙ.

(По материалам зарубежной печати).

"РОЗЫ" И "ШИПЫ" ФИТОТЕРАПИИ

Читаю письма, пришедшие в "ЗОЖ", и убеждаюсь, в том, что довольно часто надежные, так сказать, "железные " сборы не всегда помогают, а порой вызывают и побочные действия. Например, применяя при гипертонии черноплодную рябину (аронию), можно спровоцировать обострение варикоза, поскольку рябина сгущает кровь, что пагубно при этом недуге.

Используя зверобой как антидепрессант, можно усугубить запоры у людей, страдающих колитом. Бессмертник, являясь одним из лучших желчегонных средств, при длительном применении может отрицательно повлиять на гипертоника, поскольку способен повышать кровяное давление. А уж о вымывании калия при продолжительном приеме мочегонных лекарственных растений (брусничный лист, толокнянка, можжевельник, лист березы и других) и говорить не приходится. Дефицит калия крайне неблагоприятно сказывается при сердечно-сосудистой патологии. Все это навело меня на мысль подсказать нашим читателям противопоказания в применении некоторых лекарственных растений при тех или иных заболеваниях. Образно говоря, следует знать не только о "розах" фитотерапии, но и о ее "шипах". Разговор пойдет о наиболее часто употребляемых лекарственных растениях. Для удобства пользования приведу их в алфавитном порядке.

— ***Адонис весенний*** — одно из лучших кардиостимулирующих растений, но, поскольку оно ядовито, продолжительно использовать его не стоит.

— ***Аир обыкновенный (корни)*** — способен повышать кислотность желудка. Не рекомендуется использовать при повышенной кислотности и секреции желудочного сока.

— ***Алоэ (столетник)*** вызывает прилив крови к органам малого таза, поэтому насколько это полезно при простатите, импотенции, настолько это негативно при заболеваниях печени и желчного пузыря.

— ***Аралия маньчжурская*** относится к адаптогенам, значительно повышает давление крови, действует возбуждающе, поэтому следует избегать ее применения при гипертонии, неврозах, бессоннице.

— ***Арника горная.*** Замечательна способность этого растения улучшать кровоснабжение мозга. Но растение ядовито, будьте осторожны.

— ***Багульник болотный.*** Кто собирал клюкву на болоте, где произрастает багульник, знает, что буквально через полчаса пребывания в соседстве с этим растением начинает болеть голова. Растение ядовитое, в больших дозах действует на слизистую желудочно-кишечного тракта. Нужно быть осторожным с дозировкой.

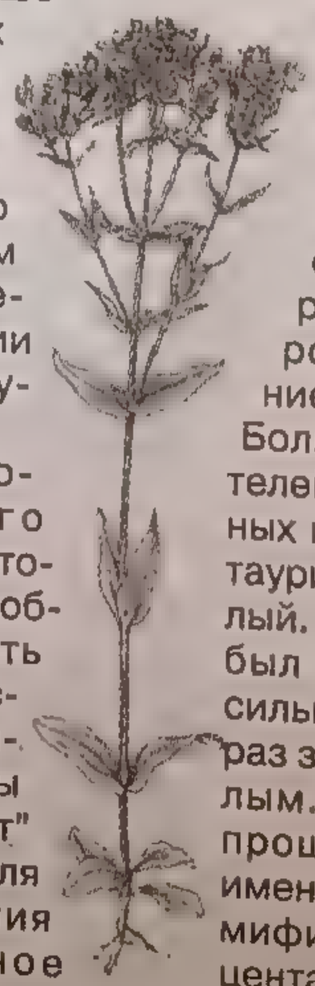
— ***Барвинок малый,*** так же как и арника, способен улучшать кровоснабжение мозга. Относиться к нему следует осторожно — он ядовит. Харак-

ХРАНИТЕЛЬ ГОРЕЧИ — ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК МАЛЫЙ

Его еще называют золототысячником зонтичным. Это небольшое (10-40 см) травянистое растение. Несмотря на яркие розово-красные цветки, собранные в зонтиковидное соцветие, оно не всегда обращает на себя внимание, потому что лепестки полностью раскрываются только на ярком солнце. Обычное местообитание золототысячника – открытые, достаточно увлажненные места. В европейской части России он произрастает почти повсеместно, в азиатской – встречается только на юге Западной Сибири, да и то очень редко.

Растение относится к семейству горечавковых и, подобно большинству представителей этого семейства, обладает очень горьким вкусом. Надземная часть как классическая горечь присутствует во всех выпусках отечественной фармакопеи. Применяется в виде водного настоя или спиртовой настойки для повышения аппетита, усиления секреции пищеварительных желез, активизации работы всего желудочно-кишечного тракта. В домашних условиях настой (1 ст. ложка высушенного сырья на 1 стакан кипятка) принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Можно выпивать за сутки весь стакан, в таких дозах побочных действий обычно не бывает.

Немецкие специалисты считают, что золототысячник малый лучше других горьких растений помогает при нервной анорексии: психогенно обусловленном отсутствии аппетита и истощении у молодых девушек.



В качестве дополнительного компонента золототысячник целесообразно применять при лечении глистной инвазии. Кишечные паразиты вообще "не любят" горькие травы, для данного растения противоглистное действие доказано экспериментально.

Из бытовых применений отмечу следующий факт: на Руси деревенские бабки-повитухи издавна поили рожениц отваром травы для благоприятного течения родов. Интересную познавательную информацию можно порой получить, расшифровывая происхождение названий растений. Большинство исследователей считают, что у античных врачей было два центауриума – большой и малый. Полагают, что первый был одним из видов василька, ну а второй — как раз золототысячником малым. Врачи из далекого прошлого верили, что именно этими растениями мифический кентавр (или центавр) Хирон залечивал раны. Современные научные латинские названия обоих растений напомина-

терно, что сейчас барвинок часто культивируют на садовых участках как декоративное растение.

— **Береза (лист березы)** обладает выраженным мочегонным действием, особенно в сборе с мать-и-мачехой (2:3), поэтому многие применяют их при заболеваниях почек. Это неправильно. Березовый лист раздражает почки, поэтому применять его в сборе, например, с толокнянкой, можно непродолжительное время, порядка 2 недель.

— ***Бессмертник (цмин песчаный)***— кстати, многие его называют тмином песчаным, что не соответствует действительности. Тмин — растение зонтичное, похожее на укроп, только маленькое. Бессмертник — одно из лучших желчегонных средств, причем употребление его возможно как в водных формах (настои), так и в сухих (в виде экстракта). Он повышает кровяное давление, об этом должны знать гипертоники.

— ***Валериана лекарственная.*** Это растение у нас на слуху с самого детства, и даже ребенок знает, что валерьянку применяют при повышенном волнении, сердечных приступах, как снотворное. Но не все знают, что длительное, более 2 месяцев подряд, применение вызывает противоположный эффект. Это может быть и угнетенное состояние, и бессонница, и головная боль. Более того, валериана может спровоцировать и боли в желудке. При использовании валерианы точно соблюдайте дозировку и делайте в ее приеме перерыв порядка 10 дней.

Виктор КОСТЕРОВ,
фитоапитерапевт,
кандидат биологических наук.

ют о центавре: василек – Centaurea, золототысячник – Centaurium. В средние века у врачей появилась новая, как полагают, ошибочная трактовка названия "Centaurium" – ценная, оцениваемая в сто золотых, целебная трава (centum – сто и aurum – золотой). Со временем растение превратилось даже в золототысячник. Кстати, один из основоположников агрономии в России, знаток лекарственных растений А.Т. Болотов (1738-1833 гг.) называл золототысячник – златотысячницей. В журнале "Экономический магазин", где Андрей Тимофеевич опубликовал громадное число статей о растениях, он упоминает о наружном применении златотысячницы. В частности, в статьях "О средствах для сгонения с лица и со лба пятен" (1780 г.) и "О синих пятнах на теле от убоя*" (1783 г.).

Наряду с золототысячником малым у нас в стране разрешен к применению близкий вид золототысячник красивый. В литературе встречаются данные, что заменителем фармакопейных видов может служить также золототысячник приморский. Однако он, как и еще 6 видов, произрастающих на территории бывшего СССР, пока изучен недостаточно. Всего же по земному шару золототысячников насчитывается более 50 видов.

Сергей КОРЕПАНОВ,
кандидат медицинских наук,
директор Алтайского краевого фитоцентра "Алфит",
г. Барнаул.

* Имеются в виду кровоподтеки ("синяки") после травм.

Что могут клубни картофеля

Мало кому известно, что озелененные на свету клубни сырого картофеля обладают широкими лечебными свойствами. И, несомненно, удивительному лекарственному веществу, содержащемуся в них,— алкалоиду соланину — принадлежит большое будущее.

Необходимо более трех недель подержать клубни на свету — на солнце, пока их поверхность не станет темно-зеленого цвета, а внутренняя мякоть до самой середины окажется ярко-зеленой. Затем клубни надо промыть водой и вместе с кожурой (а в кожуре и глазках содержится наибольшее количество соланина) натереть на терке. Из полученной мезги отжать сок, слить в бутылку, добавить водки в соотношении 2:1, дать настояться 1 неделю. Настойка готова.

Это лекарство немного ядовито, и поэтому принимать внутрь его надо аккуратно, придерживаясь схемы. Так, для того чтобы быстро и безвредно очистить организм от грибков, микробов, бактерий, вирусов, советую принимать по 5 капель настойки с 0,5 стакана воды утром и вечером, лучше за 15-20 минут перед едой. После пяти дней приема сделать перерыв на 5 дней. Это первый курс, а всего необходимо пройти сразу 4-5 таких курса сразу.

Уйдут головные боли, в первую очередь — простудного характера, судороги в ногах и руках (особенно у пожилых, ведь они так чутко и болезненно реагируют на холодное время года). Забудете о перебоях в сердце, нормализуется работа кишечника.

Настойку из клубней картофеля можно применять и наружно. Можно смешать ее с вазелином, чтобы дольше держалась и не высыхала, и эту смесь накладывать на пораженные места. Впрочем, смазывание и без вазелина дает прекрасные результаты. Сейчас многие люди страдают холодовой аллергией, и избавиться от этой напасти — дело невероятно трудное. А смазывание соланином с приемом настойки внутрь по приведенной выше схеме уже через 10-12 дней приводит все в норму.

Положительные результаты дает применение соланина при поражениях слизистой оболочки рта. Достаточно 2-3 полосканий водным раствором соланина, и возбудители болезней уничтожаются, а пораженные участки становятся здоровыми.

И, наконец, самые страшные и частые бичи холода, ветра и мокрых ног — ангины и отиты. При отите закапайте 2-3 капли соланина в ухо, прикройте кусочком ваты, и боли уйдут. Повторите процедуру еще пару раз, для профилактики.

А при ангине рекомендую полоскание полости рта и горла. Кроме того, это полоскание устраняет и надоедливый кариес.

Адрес: Игрушину Василию Леонидовичу, 117208 г. Москва, Сумской пр-д, д. 10, кв. 188.

НИКОГДА НЕ ВИДЕЛ ЭВКАЛИПТ, НО ВСЮ ЖИЗНЬ ИМ ЛЕЧУСЬ

Мне 75. 50 лет назад вылечил язву желудка эвкалиптом. Расскажу, как это было.

Много раз лежал со своей язвой в больнице, мне делали переливание крови, кололи витамины, а желудок как болел, так и не переставал. Жена както рассказала про мою проблему продавцу трав с Кавказа. Он предложил ей листья эвкалипта и научил, как делать состав: на 100 г эвкалиптового листа 0,5 л водки, 0,5 кг меда, настаивать в темном месте 21 день, пить по 1 ст. ложке перед едой, то есть 2-3 раза в день. Этот состав, как сказал травник, от многих хворей, но при язве его надо заедать кусочком сливочного масла.

А тут узнал, что у одной сотрудницы на работе внук не переставая кашляет с двух лет, а ему уже было пять, и ничего не помогает, рассказал об эвкалиптовой настойке. Ребенку 2 раза дали по 1/2 ч. ложки лекарства, и кашель пропал.

Многим сослуживцам советовал эту настойку от разных хворей. Так вот она одному помогла справиться с приступом холецистита, другому — с проблемами, связанными с нулевой кислотностью, знакомая избавилась от изжоги...

Я никогда не видел эвкалипт в природе. Только рисунки и фотографии. Читал, что эвкалипт может достигать 100 метров в высоту и что быстро растет, а из случаев излечения я сделал заключение, что эвкалипт нормализует работу поджелудочной железы, печени и желудка, способствует быстрому их заживлению.

Сам я токарь, отработал на заводе больше 40 лет и 5 с лишним лет отслужил на флоте, на эсминце. У меня двое сыновей и две дочери. Когда они заболевали, лечил их эвкалиптовым составом, но, честно говоря, никогда не выдерживал его 21 день. Как закончится, готовил новый. Думаю, что он хорош и маленьким, и взрослым. По крайней мере мне и моей семье всегда помогал. Ну, а в свои 75 лет могу на даче по 7-8 часов копать без перерыва, так как я не пью и не курю. 14 лет на пенсии, но в поликлинику ни разу не ходил, да, наверное, и не пойду. У меня есть "ЗОЖ"!

Адрес: Бычкову Александру Владимировичу, 394051 г. Воронеж, ул. Героев Сибиряков, д. 65, кв. 45.

ВОТ ТАК УТИХОМИРИЛА ПОДЖЕЛУДОЧНУЮ

Никогда бы не подумала, что мое письмо в "ЗОЖ" (№10 за 2006 год), где я написала, что по рецепту "ЗОЖ" успокоила поджелудочную, вызовет такой резонанс. Люди просят поделиться опытом. Как стала получать письма с просьбами о помощи, ощутила, какая наша Россия большая и как мы все нужны друг другу.

Рассказываю:

лимон проварите в кожуре 2-3 минуты. Срезав с одной стороны корочку, выжмите сок и добавьте яичный желток. Смесь выпить натощак. Следующий прием — через 3 дня, затем через 6, через 12 и через 30 дней. При этом обязательное условие — не есть и не пить после приема смеси 4 часа.

У меня боли прошли на третьей процедуре. Я также пила с каждым приемом пищи таблетку панкреатина. Не ем ни жареного, ни жирного.

Адрес: Борисевич Зинаиде Павловне, 445019 Самарская обл., г. Тольятти, ул. Ленина, д. 80, кв. 5.

"ЗОЖ": А как вы думали, дорогая Зинаида Павловна? Конечно, люди начнут задавать вопросы. Вы ведь в своем письме, том, что опубликовано в 10-м номере, написали: "Лечусь только по "ЗОЖ", утихомирила поджелудочную яйцом с лимоном...". А как, по какому рецепту...

Так вот, рецепт мы разыскали. Его прислала в "ЗОЖ" М.Я. Пасюкова из Краснодара (350042 г. Краснодар, ул. Колхозная, д. 15, кв. 3), и он был опубликован в 16-м номере за 2005 год.

Но вам в любом случае спасибо.

ОТ ЗАЕДОВ ВО РТУ СПАСЛАСЬ БУРОЙ И ГЛИЦЕРИНОМ

Я выписываю вестник третий год, пользуюсь многими рецептами. В свою очередь, предлагаю рецепт, который помог мне избавиться от заедов во рту.

Я мучилась с этим лет пять. Что только врачи мне не выписывали! Ничего не помогало. Наконец по совету знакомого фармацевта в аптеке сделали смесь глицерина с бурой, стала ею мазаться на ночь. В течение недели все прошло. С тех пор эта болезнь меня не тревожит. Сейчас эта смесь продается в аптеке и называется она «раствор натрия тетрабората».

А у меня вот какая проблема. Мне 67 лет. Уже 15 лет страдаю першением в горле. Потом начинается кашель, чихание, текут слезы. Как лечиться, не знаю.

Адрес: Коваленко Валентине Федоровне, 403901 Волгоградская обл., Новониколаевский р-н, р.п. Новониколаевский, ул. Степная, д. 91, кв. 2.

АРТРОЗ: ПОМОГЛИ СНЕГ С СОЛЬЮ И МАЗЬ ИЗ САБЕЛЬНИКА

Мое письмо "В который раз о снеге с солью" было опубликовано в "ЗОЖ" (№16 за 2006 год). Из пришедших откликов поняла, что к рецепту относятся по-разному: кто-то в восторге, кто-то опасается, а кто-то и вовсе не принимает. Ну, а мне он действительно помог при моем деформирующем артрозе. Этим летом работала в огороде, как пчелка.

Еще люди спрашивали о мази из сабельника, которой я также пользовалась. Так вот...

Когда в июле цвел сабельник, нарвала макушки — цветки с листиком, прокрутила в мясорубке. Наполнила банку, не уплотняя, залила маслом. Поставила на 40 дней на солнышко, прикрыв темной тряпочкой. Иногда помешивала. Потом разогрела на водяной бане, процедила, добавила пчелиный воск: на 100 г масла брала кусочек воска с полмизинца. Вот и готово. Мазала на ночь больные суставы и тепло укутывала.

Адрес: Кузнецовой Надежде Федоровне, 142600 Московская обл., г. Орехово-Зуево, ул. Гагарина, д. 6а, кв. 114.

СДАЛСЯ КОЛЬПИТ МОЛОЧНОЙ СЫВОРОТКЕ

Очень намучилась в своей жизни от кольпита. Мне 77, жила в Кузбассе. У нас многие пожилые женщины лечились от кольпита ванночками. Но они давали временный результат: 10 дней походишь в поликлинику, через 3 месяца снова надо идти. Зимой мороз до минус 30°, метель, гололедица. Окна покрыты толстым слоем льда. Накроют тебя в кресле теплым покрывалом на 10-15 минут, а потом в автобусе по холоду домой. Страшно вспомнить.

В 1992 году переехала в Казахстан. Там лечение было другое. Женщинам назначали уколы и тампоны. Побывала у многих гинекологов. Безрезультатно. В то время уже начали создаваться частные клиники. И, к счастью, я попала наконец к знающей женщине-врачу. Она посоветовала заквасить сырое молоко (ни в коем случае его не кипятить), сделать творог и образовавшейся сывороткой спринцеваться. Проделала эту процедуру три раза и избавилась от кольпита. Вот уже несколько лет с благодарностью вспоминаю этого врача.

Еще народными средствами излечила грибок на ногтях, был он у меня на мизинце, образовалась ранка до косточки, так что можно было вложить в нее горошинку. Хромала. Палец болел. Услышала в автобусе разговор о чистотеле. Стала срывать по маленькому листику, разминать на блюдечке и вкладывать в ранку. Все зажило, не болит до сих пор. Чистотелом также свела родинку, что росла у глаза, почти на веке. Срывала маленький мягкий листик и прикладывала.

Адрес: Лаврентьевой Неле Петровне, 483353 Казахстан, г. Капшагай, 1-й мкр, д. 9, кв. 54.

ПРО МЕДЬ И СВЕКЛУ

Много пишут о пяточных шпорах. И у меня был этот недуг, лечилась в поликлинике. А тут муж с работы принес медную пластинку, вырезанную прямо под пятку. Положила ее в домашние тапочки и стала ходить. Шпоры быстро прошли.

Страдала мигренью с молодости. Спасалась всегда анальгином или цитрамоном. В "ЗОЖ" прочитала про медную проволоку. После этого забыла про таблетки! Сделала из медной проволоки ободок в семь оборотов. Надеваю на голову, как только почувствую, что приближается головная боль, и продолжаю заниматься своими делами. Посоветовала подруге, так она с проволокой на голове даже спит.

В "ЗОЖ" (№18 за 2006 год) прочитала просьбу Н. В. Зыкиной посоветовать рецепт от фиброаденомы молочной железы. 21 год назад у меня было то же самое. Направили в онкодиспансер, сделали операцию. Когда ходила на перевязку в свою поликлинику, разговорилась с одной пожилой женщиной: у нее была такая же проблема, и ее знакомый профессор посоветовал прикладывать к груди свеклу — разрезать сырую свеклу на тонкие пластинки и обкладывать грудь.

У меня через два года после операции снова образовалась шишечка. Опять стали готовить к повторной операции. Но я вспомнила рассказ той женщины и стала прикладывать кружочки свеклы. Решила повременить с операцией, тем более что было много разных дел, и к врачу пришла через полтора месяца после назначенного дня операции. Шишечки уже не было, и операцию отменили. А врач наказала, чтобы я чаще проверяла себя, лежа на спине, – не появились ли какие-нибудь уплотнения.

Адрес: Поповой Антонине Тимофеевне, 606034 Нижегородская обл., г. Дзержинск, пр-т Циолковского, д. 62, кв. 112.

ЛЕЧИЛ АДЕНОМУ – ПОНИЗИЛСЯ САХАР

В июне 2006 года мне исполнилось 82 года. Я инвалид Великой Отечественной. Живу один. Но с 1999-го у меня появился друг – "ЗОЖ". Когда получаю вестник, начинаю читать с карандашом в руках. Интересные рецепты выписываю в специальную тетрадь.

У меня восемь болячек, но писать о них не буду. Хочу только сказать, что, как выписал "ЗОЖ", перестал ходить в поликлинику, моим врачом стала газета. И очень удачным. Если один рецепт не помогает, пробую другой. До сих пор работаю на огороде сам, сажаю всего понемногу, угощаю родственников и близких. К 8 Марта подарил подписку "ЗОЖ" дочери и 75-летней племяннице.

В "ЗОЖ" пишу впервые. Заставил случай, который может быть интересен и другим читателям. Прочел в вестнике о лечении аденомы предстательной железы луковой шелухой:

> горсть шелухи промыть, залить 0,5 л кипятка, кипятить на маленьком огне 3-5 минут, настаивать час, процедить, принимать по стакану трижды в день. Стал лечить аденому... и вылечил сахарный диабет. Пил луковую настойку 25 дней и чувствовал себя нормально. Затем сдал анализ крови на сахар, результат — 4,4 ед. И уже около года сахар держится от 4,4 до 5,5. Причем диету не соблюдаю. В марте повторил лечение. Раньше принимал по полторы таблетки от диабета два раза в день, а сейчас — по одной таблетке, и то не всегда.

Адрес: Сагателяну Арсену Хосрововичу, 357110 Ставропольский край, г. Невинномысск, ул. Кашарова, д. 14.

ТВЕРДЫЙ СЫР НА МЯГКОЕ МЕСТО

В "ЗОЖ" (№ 8 за 2006 год) было опубликовано мое письмо "После приема перекиси прибыло сил". Получила много откликов. Ответила всем, кто вложил конверты. И спасибо за добрые пожелания в мой адрес.

Сегодня хочу рассказать, как можно избавиться от уплотнений, образовавшихся на ягодицах после уколов. Много лет назад меня готовили к операции. В палате лежали женщины, которых уже прооперировали. Одна из них во время обхода пожаловалась врачу, что место, куда делали уколы, сильно болит и образовались жуткие шишки. Знаете, что посоветовал врач? Чтобы она попросила родных принести сыра, "Пошехонского" или "Голландского", тонко порезанного через всю головку. И велел на ночь прикреплять его пластырем к

больным местам, а поверх – трусики.

Кутру сыр сверху подсох, а на ту сторону, что касалась тела, будто кто налил топленого масла. Днем протирали уплотнения реванолем, а вечером снова прикрепляли сыр. К концу недели почти все рассосалось. Женщина повеселела, и вскоре ее выписали.

В "ЗОЖ" (№ 5 за 2006 год) Л.А. Козлова из Тюмени просила поделиться рецептом изготовления жвачки из смолы хвойных деревьев. Моя мама готовила в основном из смолы лиственницы, потому что из сосны горькая. Когда привозили лиственные дрова, кору снимали полосками острым топором. Укладывали в чугунок "колодцем", то есть полоски не клали, а ставили. Чугун помещали в русскую печь. Смола стекала на дно. Кору и мелкий мусор выбирали вилкой. Если было молоко, мама доливала в чугун и снова ставила кипятить. Вынимали смолу из молока, слегка остудив в холодной воде, и, раскатав колбаской, нарезали ровные кусочки.

Полгода назад я увидела в нашей аптеке небольшие пакетики с надписью "Смолка лиственная". Купила два – оказалось, та самая. Словно с детством встретилась.

Адрес: Белокрыловой Альбине Михайловне, 612660 Кировская обл., Котельнический р-н, пос. Комсомольский, ул. Свободы, д. 13.

КАК Я ЛЕЧИЛА СУСТАВЫ

В "ЗОЖ" (№ 3 за 2006 год) было напечатано мое письмо "Рецепт нашла у Кацудзо Ниши". В нем я лишь упомянула о том, что благодаря составу клюква+мед+чеснок и компрессу из соли и меда вылечила суставы. Но как, не рассказала. На меня обрушился буквально шквал писем. Так что придется подробно описать, как лечилась.

На курс понадобится 1 кг меда, 1 кг клюквы, 200 г чеснока. Клюкву и чеснок прокрутить на мясорубке с мелкой решеткой. Размешать и поставить в холодильник на сутки. На следующий день добавить 1 кг меда, хорошо перемешать. Лекарство готово. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Если болезнь запущена, надо пройти 2 или даже 3 курса подряд. И пить больше жидкости.

Когда начнется треск в суставах, значит, пора добавлять к лечению рыбий жир. Выпускается он в капсулах-горошках. Пить по 5 горошин 3 раза в день во время еды до прекращения треска. На следующий год повторить все снова. И поверьте — вы будете ходить! Попутно у меня понизилось давление и отпали все папилломки-висюльки.

Для компресса из меда и соли компоненты брать в равных частях. Соль использовала мелкую "Экстру". Все тщательно перемешать, обмазать сустав, покрыть хлопчатобумажной тряпочкой, пергаментом и еще желательно утеплить. Закрепить бинтом — и под одеяло на всю ночь. Делать компрессы до исчезновения болей.

Адрес: Смышляевой Зое Степановне, 630088 г. Новосибирск, ул. Петухова, д. 2а, кв. 119.

ЭРОЗИЯ: ВЫРУЧИЛ СОВЕТ ХИРУРГА ВОЛКОВА

Я зожевец совсем молодой — подписалась на вестник в феврале этого года. "ЗОЖ" – то, что надо: понятный, доступный. Письма душевные и про боль, и про радость, люди спешат на помощь рецептами, советами, да и просто житейскими рассказами.

Вот и я расскажу свою историю. После 40 лет выявили эрозию шейки матки. Хирург Владимир Иванович Волков, ныне покойный, посоветовал мне спринцеваться раствором медного купороса: размешать в 3 литрах кипяченой негорячей воды неполный наперсток медного купороса и процедить через 3 слоя марли. Также посоветовал на 1 литр такой же воды – кипяченой и негорячей — 1 ст. ложку соли, размешать и тоже спринцеваться. Я и еще некоторые женщины так сделали, и произошло чудо (!) – эрозии не стало.

Я сама деревенская, но вот уже 10 лет живу в городе у дочки. Недугов много, но с ними дружить не привыкла. Держусь ради детей, внуков и правнучки Настеньки. Мне ведь уже 86 лет, но задумала я дожить до 100!

Адрес: Спирягиной Лидии Петровне, 303031 Орловская обл., г. Мценск, ул. Зарощинская, д. 5.

ФУРУНКУЛЕЗА БОЛЬШЕ НЕТ!

Хочу выразить огромную благодарность читателям, которые присылают свои рецепты, пишут об опыте оздоровления, делятся своими мыслями, чувствами и переживаниями.

Люди, пишущие в газету, должны знать, что рецепт обязательно найдет того, кто в нем нуждается, и принесет облегчение. Приведу конкретный пример. У моей знакомой девятилетний внук болел фурункулезом. Я вычитала в "ЗОЖ" очень простой рецепт и поделилась им: из целой семенной колючки лопуха достать 12 семян, разжевать и съесть. Чудо (!) – у ребенка фурункулеза нет!

В свою очередь, поделюсь рецептом от анемии. Он когда-то помог моей маме, которая безуспешно лечилась в больнице. Это рецепт одной пожилой женщины из деревни, в которой мы постоянно отдыхали летом. Речь идет о траве гусиная лапка (лапчатка гусиная). Растение стелющееся, размножается усами, как клубника. Цветок тоже, как у клубники, только желтого цвета, а листья похожи на листья рябины.

Траву надо заливать холодной водой, ставить на огонь, доводить до кипения, остужать и пить после еды. Точной дозировки нет. Мама брала горсть сухой травы на 1 л воды. Можно заваривать и свежую траву. Но всякое новое средство надо пробовать аккуратно. Начните с малой дозы. А потом дойдете до 1 л чая в день. Лечилась мама около года. Больше про анемию она не вспоминала. Врачи были удивлены такому исцелению, спрашивали, чем лечилась.

Буду рада, если этот рецепт кому-то принесет выздоровление.

Мария Вадимовна Стрелюхина.

г.Москва.

РЕЦЕПТЫ ИЗ БАБУШКИНОГО СУНДУКА

Вчера разбирала архив и наткнулась на бабушкины тетради. Бабушка умерла в 92 года. До последних дней она не знала, где находится сердце и как болят зубы. Нас, внуков, она лечила подручными народными средствами. Вот некоторые из ее рецептов.

— от гипертонии и для иммунитета (у мамы давление зашкаливало часто) бабушка давала настой из сухих листьев сельдерея . 1 ст. ложка сельдерея на 1 стакан кипятка, настоять 20 мин. и пить до еды. А летом делала из сельдерея вкусный салат: измельчала листочки, терла корень, добавляла туда крапиву и кислицу, все это сдабривала сметаной и солью. У мамы в итоге давление нормализовалось. А при приступах гипертонии бабушка натирала чистый сырой картофель, заворачивала в тряпочку и прикладывала маме к вискам. Через полчаса давление отступало;

— когда у меня начинало болеть горло, бабушка заставляла меня полоскать горло таким составом: на 1 стакан горячего пива 1 ч. ложку соды. Если мучает кашель, на ночь бабушка советовала пить горячее пиво;

— если у кого-то назревал ячмень, то надо смочить головку спички в одеколоне и нажать в области ячменя, несколько раз приговаривая: ячмень, ячмень, на тебе коку, возьми себе топорок, сруби себя поперек;

— для храпунов у нее вот такой рецепт: перед сном закапывать в нос по капле оливкового масла в каждую ноздрю;

— для профилактики простуды бабушка советовала 3-4 раза в день есть горячее картофельное пюре, размятое вместе с отваром, с чайной ложкой сливочного масла, с двумя зубчиками чеснока и одной луковицей. Есть при эпидемии 3 раза в день в горячем виде.

И еще один кулинарный рецепт здоровья. Взять 500 г мякоти тыквы, 500 г капусты, 1 луковицу, 1 морковь, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложку рубленого зеленого лука и листьев шиповника, воду, соль. Мякоть натереть на терке, добавить нашинкованную капусту, морковь и луковицу, залить горячей соленой водой. Довести до кипения, варить 10 минут, заправить маслом. В тарелки положить листья шиповника и зеленый лук. Приятного аппетита.

Адрес: Аркадьевой Алле Владимировне, 125252 г. Москва, до востребования.

КАК СОБРАТЬ ДЫМ ОТ ГОРЯЩЕЙ БУМАГИ

В одном из номеров "ЗОЖ" был опубликован рецепт лечения стригущего лишая дымом от горящей бумаги. Но нигде не встречала, как его собирать. В детстве моя мама лечила меня и моих одноклассников от лишая. Поэтому я хорошо помню, как это делается. Берем банку (мне нравится банка 0,8-литровая), накрываем ее газетой в 3-4 слоя и завязываем по горлышку прочной ниткой. Получается бумажная крышка. В ее центре проткнуть отверстие диаметром где-то 6-8 см. Теперь надо взять бумагу самого низкого качества (серую, с вкраплениями древесины). В такую бумагу когда-то продавцы заворачивали хозяйственное мыло. Бумага не должна быть пересушенной. Ее можно слегка увлажнить над носиком чайника или подержать во влажной ванной. (Влажная бумага медленнее сгорает и дает больше дыма.) Затем из бумаги свернуть длинный кулек, узкий конец которого должен быть с отверстием. Этим узким концом кулек вставить в отверстие бумажной крышки. Подготовить миску с водой (если поджигаете в квартире) и над ней перевернуть банку вверх дном. Если кулек будет плохо держаться, придержите его рукой, затем подожгите. Весь дым пойдет в банку. Когда кулек догорит, сбить его в миску. Банку поставить на дно, а на бумажную крышку положить, например, книгу минут на 10 или чуть больше. Затем снять книгу и бумажную крышку и тут же приступить к лечению. Пальцем снимать буроватую мазь со стенок банки и мазать пораженные лишаем места от краев к центру. Если промедлить, мазь превращается в стекловидную массу, которая плохо снимается со стенок банки.

И еще о лечении золотухи. У меня она была лет в 10 — поразила места за ушами. Ощущений своих не помню, но было мокро и неуютно.

Надо нарвать много листиков черной смородины, промыть их, залить водой, довести до кипения и прокипятить 1-3 минуты. Немного отвара отлить (пить как чай), а в остальном увлажнять ватку и смазывать золотушные места почаще.

Лет через пять золотуха была у соседской девочки. Ей делали ванночки из настоя листьев черной смородины с добавлением травы череды. Золотуха пропала где-то за 3-4 ванночки.

Мальчик ударил большой палец ноги, раны не было, но под ногтем почернело и нога распухла. Запарили много ромашки, положили ее в два слоя марли, отжали и приложили к ноге, покрыв всю распухшую часть. За ночь опухоль спала, боль утихла.

Мальчики купались в речке, один из них наступил на разбитую бутылку. К вечеру резаная рана распухла и приобрела красный цвет. Так же, как и в первом случае, лечили напаром ромашки. Чем больше ромашки, тем сильнее ее действие. К утру картина очень изменилась к лучшему. На марле, в зоне раны, было черное пятно. Такое же лечение можно провести и календулой. Из моих наблюдений, она справляется даже лучше ромашки.

Адрес: Ивченко Дине Кирилловне, 127055 г. Москва, ул. Новослободская, д. 14/19, стр. 1, кв. 15.

КРЕОЛИН И ЦИНКОВАЯ МАЗЬ ПОБЕДИЛИ ЭКЗЕМУ

Моя знакомая страдала экземой несколько лет. Испробовала почти все известные средства лечения. Но тщетно. Болезнь вроде бы на время затухала, но потом вдруг возобновлялась с новой силой, да еще сильнее, чем прежде.

Я ей предложил рецепт, унаследованный давно-давно у своей матери. После его применения экзему как рукой сняло.

Вот этот рецепт:

купить в аптеке цинковую мазь и смешать ее в пропорции 1:2 с креолином. Этой мазью смазывать больные места. Запах очень неприятный, но придется потерпеть. И уже через 2 недели вылечится самая застарелая экзема.

Адрес: Ричняку Виталию, 367026 Дагестан, г. Махачкала, пр-т И. Шамиля, д. 32а, кв. 53.

У моих внучат (3,5 года и 2 месяца) обнаружили хламидийный бронхит (хламидии в легких). Старшего лечили антибиотиками, но болезнь возобновилась, и он заразил младшего. Можно ли справиться с недугом народными средствами?

Адрес: Ерискиной Ольге Николаевне, 693003 Сахалинская обл., г. Южно-Сахалинск, ул. Саранская, д. 13а, кв. 20.

* * *

Беспокоит удлиненная сигмовидная кишка, из-за этого возникают запоры. Прошу откликнуться тех, кто страдает таким недугом. Как вы боретесь с ним?

Адрес: Анохиной Диане Афанасьевне, 308015 г. Белгород, пр-т Славы, д. 131, кв. 212.

* * *

Много лет проработал в литейном цехе, в результате заболел пылевым бронхитом. Лечился медикаментами и народными средствами (барсучьим жиром, молоком, медом), но болезнь прогрессирует. Помогите.

Адрес: Мигунову Николаю Александровичу, 644005 г. Омск, ул. Карбышева, д. 15, кв. 8.

* * *

Мне 42 года, с детства болею псориазом. Поражено все тело, волосяные покровы и ногти на ногах. С 15 лет мажу гормональными мазями только лицо и руки. Бывали периоды ремиссии до одного года, но вот уже много лет псориаз не скрывается вообще. Помогите советами.

Адрес: Михайличенко Елене Николаевне, 356365 Ставропольский край, Новоселицкий р-н, пос. Щелкан, ул. Зеленая, д. 2.

* * *

Как избавиться от кисты на почке народными средствами? Рецепт с соком лопуха не помог. Операцию делать нельзя — слабое сердце.

Адрес: Маховой Лидии Сергеевне, 353502 Краснодарский край, г. Темрюк, ул. Гагарина, д. 207.

* * *

Беспокоит хронический панкреатит, хронический эрозивный гастрит, дивертикулез кишечника. Страдаю 4 года, мучают сильные боли, особенно вечерами. Дочери 20 лет. Диагноз: перегиб желчного пузыря, застой желчи. До 11 утра ничего не может есть. Похудела на 8 кг. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Графчиковой Людмиле Сергеевне, 123592 г. Москва, Неманский пр., д. 7, кор. 1, кв. 358.

* * *

У мамы несколько лет болел большой палец на ноге, теперь заболел второй, уже на другой ноге. Острые колющие боли, особенно ночами. Маме 81 год. Что можно сделать?

Адрес: Волковой Галине Алексеевне, 665408 Иркутская обл., г. Черемхово, ул. Бердниковой, д. 24, кв. 4.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто сталкивался с обильным оволосением лица и нарушением менструального цикла. Гинеколог и эндокринолог сказали, что у меня повышенное содержание мужских гормонов, назначили гормональные препараты.

Адрес: Абрамовой А.Е., 300028 г. Тула, ул. Смидович, д. 20а, кв. 8.

* * *

Жена более 10 лет страдает болезнью Паркинсона, замучили приступы. Горят ноги от ступней до коленей, скачет давление. Чем можно помочь?

Адрес: Тупицину Юрию Ивановичу, 612960 Кировская обл., г. Вятские Поляны, ул. Ленина, д. 114, кв. 14.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто вылечил народными средствами ишемическую болезнь сердца, сердечную недостаточность. Мне 50 лет, болею 25 лет. Не могу быстро ходить, замучила одышка.

Адрес: Сивко Татьяне Ивановне, 404032 Волгоградская обл., г. Николаевск, ул. Фурманова, д. 6.

* * *

Страдаю артрозом коленных суставов, передвигаюсь с костылем и палкой. Пользуюсь настойкой золотого уса, бабушкиной растиркой, делаю посильную гимнастику. Что еще можно предпринять?

Адрес: Гуриной Раисе Григорьевне, 344058 г. Ростов-на-Дону, ул. 3-я Баррикадная, д. 59.

* * *

Как лечить красный плоский лишай на слизистой оболочке рта? Больна подруга.

Адрес: Гречко Татьяне Николаевне, 676572 Амурская обл., Селемджинский р-н, пгт Февральск, до востребования.

* * *

Как снизить содержание белка в крови?

Адрес: Смирнову Алексею Александровичу, 141018 Московская обл., г. Мытищи, Новомытищинский пр-т, д. 43, кор. 1, кв. 49.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто вылечил эрозивный эзофагит, эрозию пищевода. Посоветуйте народные средства лечения.

Адрес: Васиной Е.И., 601570 Владимирская обл., Гусь-Хрустальный р-н, г. Курлово, ул. Красная Заря, д. 25.

* * *

Как бороться с последствиями сотрясения мозга: головной болью, тяжестью, шумом в голове?

Адрес: Харитоненко Александру, 181500 Псковская обл., г. Печоры, ул. Парковая, д. 11.

* * *

Мне 40 лет. Два года мучаюсь беспрерывным жжением в ЖКТ, печени и поджелудочной железе. Горит все нутро. Диагноз: хронический панкреатит, гастрит, гепатит.

Адрес: Дорошенко Наталье Ивановне, 628671 ХМАО, г. Лангепас, ул. Парковая, д. 5, кв. 11.

* * *

Страдаю гидраденитом (сучье вымя). Лечила запеченным луком по совету "ЗОЖ", но через 3 недели все вернулось. Руку поднять не могу, страшная боль под мышкой. Помогите!

Адрес: Малыгиной Марине, 606443 Нижегородская обл., г. Бор, ул. Достоевского, д. 10.

* * *

Много лет мучает стенокардия, частые приступы. Посоветуйте народные средства лечения.

Адрес: Егоровой Н.С., 443096 г. Самара, пр-т Карла Маркса, д. 18, кв. 75.

* * *

Мне 68 лет. Беспокоят хронические болезни: атрофический гастрит, холецистит, панкреатит, энтероколит. Постоянная тошнота от любой простой пищи. Сильные боли в животе, особенно внизу и около пупка. Попеременно запор или понос, нормального стула нет. От поносов болит, горит анус. Перенесла на нем две операции. Диагноз: криптит и невриома. Перепробовала, кажется, все, что было возможно. Помогите советом!

Адрес: Годуновой Нэли Алексеевне, 462421 Оренбургская обл., г. Орск, ул. Комарова, д. 12, кв. 2.

Болею сахарным диабетом II типа. Стопы то горят, то мерзнут, то щиплет мизинцы. Боли не прекращаются ни на минуту. Сплю 3-5 часов и то с помощью таблеток. Мне 65 лет. Посоветуйте, что предпринять?

Адрес: Канашевой Ираиде Ивановне, 164604 Архангельская обл., Пинежский р-н, дер. Шардонемь, ул. Центральная, д. 191.

* * *

Можно ли повысить иммунитет? Как это сделать?

Адрес: Сашко Владимиру Александровичу, 385130 Адыгея, Тахтамукайский р-н, р.п. Энем, ул. Суворова, д. 29.

* * *

Заболела воспалением легких, которое перешло в бронхит. Кашля нет, из-за этого не отходит мокрота. Откликнитесь, кто сталкивался с подобным.

Адрес: Анишкиной Нине Егоровне, 683049 Камчатская обл., г. Петропавловск-Камчатский, пр-т Циолковского, д. 45, кв. 43.

* * *

Мне 63 года. Мучают газы, не дают спать. На пятке образовалась шпора, болит колено, хромаю. Помогите советом.

Адрес: Мартынюк Юзефе Николаевне, 167905 Коми, г. Сыктывкар, ул. Снежная, д. 45, кв. 8.

* * *

Помогите избавиться от кисты яичника без хирургического вмешательства. Сильно выпадают волосы на голове.

Адрес: Козловой Ольге Вячеславовне, 105122 г. Москва, Щелковское ш., д. 15, кв. 192.

* * *

Много лет страдаю от храпа. С возрастом храп стал еще сильнее. Кто знает, как избавиться от этого недуга, отзовитесь! Можно ли народными средствами справиться с аденомой простаты и полипами в прямой кишке?

Адрес: Советникову Ивану Васильевичу, 455037 Челябинская обл., г. Магнитогорск, пр-т Ленина, д. 100, кв. 9.

* * *

Страдаю крапивницей, мучает зуд. Помогите советом.

Адрес: Малашенко Л.П., 650000 г. Кемерово, ул. Красноармейская, д. 140, кв. 7.

* * *

Беспокоит межпозвонковая грыжа поясничнокрестцового отдела. Сильно болит спина, немеют ноги, одна нога отнимается. Также страдаю ревматоидным артритом, болят все суставы. Подскажите народные средства лечения.

Адрес: Крюковой Л.И., 400011 г. Волгоград, Университетский пр-т, д. 52, кв. 14.

* * *

Мне 62 года. Мучает избыточная подвижность челюстей. В часы бодрствования зубы трутся друг о друга — скрип, боль. Откликнитесь, кто справился с такой болезнью или что-то знает о ней.

Адрес: Фроловой Н.А., 117525 г. Москва, ул. Днепропетровская, д. 3, кор. 4, кв. 548.

* * *

Отзовитесь, кто избавился от камней в желчном пузыре без операции.

Адрес: Горбатко Л.С., 353740 Краснодарский край, Ленинградский р-н, ст. Ленинградская, главное почтовое отделение связи, а/я 93.

* * *

Мне 37 лет, диагноз: ревматоидный полиартрит. 15 лет принимаю преднизолон. Деформировались суставы, особенно мелкие. Прошу откликнуться и поделиться опытом лечения тех, кто столкнулся с таким заболеванием.

Адрес: Рабадановой Патимат Багатировне, 368570 Дагестан, Дахадаевский р-н, с. Чишили.

* * *

Сломала шейку бедра, до сих пор хожу на костылях. Откликнитесь, кто прошел через это испытание и смог ходить, избежав операции.

Адрес: Опутиной Людмиле Георгиевне, 636037 Томская обл., г. Северск, ул. Солнечная, д. 19, кв. 74.

* * *

Мне 28 лет, очень плохо потею. Даже в бане кожа совершенно сухая. Сильно болит спина. На больших пальцах ног изменилась структура ногтя. Всему виной нарушение обменных процессов в организме. Отзовитесь, кто сталкивался с подобным.

Адрес: Коноваловой Виктории, 636700 Томская обл., Каргасокский р-н, с. Каргасок, ул. Герасимовская, д. 21, кв. 5.

* * *

Мне 77 лет, во время сна немеют руки. Как бороться с этим недугом?

Адрес: Курятникову Борису Игнатьевичу, 352380 Краснодарский край, г. Кропоткин, ул. Красная, д. 146, кв. 9.

* * *

Диагноз: геморрагический васкулит с повреждением мелких сосудов нижних конечностей после переохлаждения. Похоже на рожистое заболевание. Таблетки не помогают. Прошу откликнуться тех, кто имеет положительный опыт лечения данного заболевания. Мне 33 года.

Адрес: Меньшиковой Марине Рамилевне, 632865 Новосибирская обл., г. Карасук, ул. Сибирская, д. 12, кв. 2.

* * *

Можно ли вылечить гастродуоденит народными средствами? Беспокоит воспаление кожи носа, образовываются гнойнички. Как с этим справиться? Диагноз: атеромы.

Адрес: Нетребину Алексею Петровичу, 346705 Ростовская обл., Аксайский р-н, х. Островский, ул. Молодежная, д. 8, кв. 1.

* * *

Внучке 17 лет, диагноз: гипоплазия матки, кисты яичников. Откликнитесь, кто сталкивался с подобным и может что-то посоветовать.

Адрес: Дробиной А.П., 171274 Тверская обл., Конаковский р-н, пгт Козлово, ул. Северная, д. 1а, кв. 5.

* * *

Беспокоит ревматоидный артрит. Цветки сирени, золотой ус, сабельник, бабушкина растирка не помогли. Кто знает, как облегчить боль?

Адрес: Молотковой Юлии Ивановне, 301176 Тульская обл., Дубенский р-н, с. Опочня, ул. Фестивальная, д. 9, кв. 2.

* * *

Мне 16 лет, диагноз: киста левого яичника. Предлагают операцию. Можно ли ее избежать?

Адрес: Ваметовой Виолетте Ильшатовне, 453263 Башкортостан, г. Салават, ул. Калинина, д. 16, кв. 10.

* * *

Как бороться с избытком слизи в желудке? Каждый день желудок приходится промывать.

Адрес: Колиниченко Н.И., 350065 г. Краснодар, ул. Невкипелова, д. 19, кв. 39.

ЗАГАДОЧНЫЙ ВИДЕОСЮЖЕТ

Четырехмесячный будущий соболятник по кличке Север прибыл на рыболовецкий стан в нартах на прицепе за снегоходом. Щенка угостили хариусом, и он вальяжно развалился у костра. А две собаки, которые 17 км добирались сюда на собственной тяге, тоже были голодны. Уверенным шагом к костру направился взрослый пес. Но вдруг Север вскочил и с остервенелым лаем набросился на конкурента. К всеобщему удивлению, старший опустил голову, слегка прижал уши и безропотно удалился. Отвернувшись от всей компании, он улегся в сторонке.

Несколько секунд рыбаки наблюдали эту сцену с открытыми от изумления ртами, а потом взорвались хохотом.

Но тут прибежала к костру вторая собака. Север, видимо, еще не знал правил, по которым кобелю, даже в щенячьем возрасте, не полагается драться с сукой. Эффект был аналогичен предыдущему.

А мы долго ломали голову над секретом этого действа. Может быть, взрослые собаки признали права мальца на его территорию? Или решили, что щенка обижать нельзя? Или почуяли в Севере будущего вожака?

Жаль, что пропал такой сюжет, видеокамеры с собой, увы, не было.

Адрес: Кольцову Борису Ивановичу, 673732 Читинская обл., г. Могоча, ул. Комсомольская, д. 4, кв.29.

ПОБЫВАЛА НА МОГИЛЕ УЧИТЕЛЯ

Благодарю всех, кто отозвался на мое письмо "Нет мне покоя" в "ЗОЖ" (№ 9 за 2006 год). Я тогда писала о неухоженной могиле учителя Федора Захаровича Третьяка, который дал "путевку в жизнь" практически всем детям поселка.

Так что же получилось? Отыскалась моя троюродная сестра, с которой мы не виделись больше 35 лет. Вот бы нашлась еще и моя подруга по вечерней школе Любаша Воробей!

Как и планировала, в родительскую субботу еще раз побывала на могиле нашего учителя в поселке Гуамка. К моему удивлению, крест был покрашен и стоял ровно, правда, холмика почти не осталось. Сын помог мне поднять землю, посадить цветы, повесить венок. Помянули — в общем, сделали все, что могли.

Одна женщина не выдержала, подошла: "А вы кто будете Федору Захаровичу?" Я растерялась, а сын ответил: "Мы его ученики". Хотя он и не знал Федора Захаровича, я была рада, что сын понял меня и помог.

Слышу, очень часто осуждают молодежь, что они невнимательные, одеваются не так, занимаются не тем, чем нужно... А мне нравится наша молодежь. Я сужу по своим детям и внукам. Работящие! А какие смекалистые: компьютер, телефоны, языки и о спорте не забывают. Достойная смена растет!

Адрес: Феденко (Глазачевой) Людмиле Ивановне, 385773 Адыгея, Майкопский р-н, пос. Удобный, ул. Советская, д. 24.

ПРЕДАННЕЕ И НАДЕЖНЕЕ НЕТ

Когда исповедуешься в церкви, батюшка обязательно в числе первых вопросов спрашивает: "Как вы относитесь к братьям нашим меньшим?" И правосудие наше тоже предусматривает наказание за жестокое обращение с животными, точно не помню какое, но от штрафа до лишения свободы.

Когда я сказала одному мальчишке, обижавшему котенка, что это его меньший брат, зачем он его обижает, мальчишка, зажав камень в руке, спросил: "Правда? Как это?" Я ему объяснила, что Бог создал животных для людей и сказал, чтобы мы заботились о них, оберегали их, и назвал их братьями нашими меньшими. Мальчишка был в каком-то смятении и удивлен. Видимо, в школах, даже преподающих детям православие, о братьях наших меньших ничего не говорят.

А ведь преданнее и надежнее их нет. Собаки и кошки, даже гуси и куры, вороны и ласточки — все всё понимают, только сказать не могут. Моя дочь, когда пошла в школу, приносила почти каждый день из школы котенка, так как кто-то подбрасывал к школе котят. Пи этом она говорила: "Если ты хорошая мама, то ты не выбросишь этого котенка". И я не выбрасывала.

Когда их стало пять, муж самого старшего со скандалом вечером схватил, посадил в сумку и сказал, что занесет его подальше, в частный сектор, и если дочь хоть одного еще принесет, то он их всех унесет. Мы пытались его остановить, но муж, употребив власть, ушел с котом.

Через некоторое время соседка позвонила и спросила: "Это не ваш котик?" у порога сидел наш кот, а муж пришел после кота через полчаса. Когда он увидел этого кота, спокойно спящего дома, он удивился: "Как же так? Я далеко отнес, через рвы, канавы... Как же он дорогу нашел? Я сам-то чуть не заблудился, темно ведь уже".

После этого он зауважал всех кошачьих и больше их не обижал. У мужа часто болела голова, и этот кот часто спал у него возле макушки. Муж боролся с этим, но кот упорно ложился к голове. Намного позже мы узнали, что кот лечил хозяина.

Сейчас с нами живет его дочь, которая появилась у белой кошки. Эта кошка обладает даром снимать боли, но кроме этого она еще делает массаж с иглоукалыванием, то есть топчется на больном месте и выпускает когти. Особенно хорошо снимает судорожные состояния ног, боли в кишечнике, желудке, даже щитовидку мою с небольшим узлом массирует. Узел есть, хоть немного и уменьшился, но совершенно меня не беспокоит. Вот такие они, братья наши меньшие.

Берегите их, заботьтесь о них. Это самые верные и преданные наши братья.

Адрес: Андрусенко В.М., 308012 г. Белгород, ул. Костюкова, д. 59, до востребования.

ОТКЛИКИ ИДУТ

Вестник этот
просто чудо!
Словно он сошел
с небес.
Лечит, крепит нам
здоровье,
Доставляет интерес.
Он людей объединяет,
В жизни делает добрей.
Он здоровья добавляет,
Мир становится
светлей...

Хочу поблагодарить всех, кто выразил сочувствие по поводу поисков могилы погибшего отца. После публикации заметки "Письмо было единственным: "Стоим у Андреаполя..." в "ЗОЖ" (№ 10 за 2006 год) отклики идут и идут. Страна большая, добрых людей много. Получаю теплые слова и предложения помощи. Спасибо всем за понимание, особенно за чут-

кость и внимание Тамаре Сергеевне Барышевой из Твери, которая рассказала о моих проблемах в газете. Пока еще результатов нет, но кое-какой просвет намечается.

Адрес: Михалеву Н. Н., 186500 Карелия, г. Беломорск, ул. Архангельская, д. 29, кв. 7.

ЛОВИСЬ, РЫБКА...

Расскажу о забавном случае. В этом году лето выдалось особенно жарким. Спасала всех вода. У нас рядом Варварское водохранилище, часть Волго-Донского канала. Однажды утром мы с внуками шли купаться. По дороге нас догнали двое рыбаков с удочками. У воды видим: бывший заводской шофер Юра Денисов, самый заядлый рыбак, вытянул на берег свою резиновую лодку, с помощью жены вытащил из нее большой белый мешок и, взвалив на плечи, пошел к даче.

Мы все ахнули: вот это рыбалка! Столько рыбы сразу отхватил! Шедшие рядом с нами рыбаки, завистливо вздохнув, стали ругаться между собой: мол, поздно встали. Один говорит: "Вот, кто рано встает, тому Бог дает!" Внук мой Димка, начинающий рыбачок, зашептал мне на ухо: "Баб, давай спросим у дяди Юры, на какую наживку он столько рыбы поймал? На червяка или на перловку?"

Мы подошли к Юриной жене Валентине, которая караулила лодку. Не сговариваясь, вся наша компания в один голос спросила: "Где же вы столько рыбы наловили? На фарватере или на камнях?" А Валентина как захохочет, аж слезы брызнули из глаз: "Вы что, думаете, это он мешок рыбы потащил? Да это мы на том берегу набрали коровьих лепешек. Будет чем клубнику удобрить. А рыба сегодня не клюет!" Тут уж и мы не выдержали, так захохотали, что плавающие у берега утки с шумом улетели прочь.

Адрес: Сазоновой Лидии Петровне, 400105 г. Волгоград, ул. Хользунова, д. 36, кв. 123.

СОБАКУ НЕ НАШЕЛ, А НОГУ ВЫЛЕЧИЛ

Зимой 1997 года я оступился правой ногой и с ужасной болью в коленке еле дошел до дома. В больнице поставили диагноз "надрыв мениска", сказали — надо оперировать. Но стоимость операции такова, что пришлось от нее отказаться. Два года лечился мазями.

Однажды соседка дала подшивку "ЗОЖ". Вот в ней нашел много полезных рецептов для себя. Стал сам выписывать и переплетать подшивки вестника. Теперь они у меня как домашний доктор.

В то время пропала моя собака — эрдельтерьер. Стал ее искать, а нога-то больная. В декабре 2003-го так упал, что получил инфаркт миокарда. Месяц лежал в больнице. При выписке врач сказал: "Тебе надо больше ходить, чтобы укрепить сердечную мышцу". Вот и стал ходить, искать собаку. Утром, отправляясь из дома, выпивал сырое яйцо или стакан травяного чая (зверобой, мята, душица, черника) и до 14 часов больше ничего не ел. Обошел свой город Фрязино, а также Щелково и Болшево. Публиковал объявления в газетах и развешивал на столбах, передавал сообщения по местному телевидению, и все напрасно.

Но что самое главное — пока был занят заботой, как найти собаку, совсем забыл про свою больную ногу. Два года, 2004-й, 2005-й, ходил и не заметил, как прошла болезнь. Теперь чувствую себя хорошо, поднимаюсь пешком на 5-й этаж, как это было до болезни. На огороде все делаю, там работы много. А мне 74 года. Вот и выходит: правда, что движение — это жизнь!

А собачку свою так и не нашел. Говорят, что на железнодорожной платформе Воронок было объявление, что собака породы эрдельтерьер попала в добрые руки, ее приютила какая-то женщина. У нас много добрых людей. Может, она выписывает "ЗОЖ". Маленькая, но есть надежда, что удастся найти моего друга Чеда. Ему 11 лет, мальчик, купирован.

Адрес: Иванову Михаилу Яковлевичу, 141191 Московская обл., г. Фрязино, ул. Рабочая, д. 2, кв. 73.

"ЗОЖ": Вот так, Михаил Яковлевич, и происходит иногда познание истины! Если поэт Александр Блок утверждал: "Истина в вине", — то мы из номера в номер повторяем: "Истина в ходьбе!" В чем вы и убедились. Ну, а друг Чед?.. Что сказать? Берегите друзей. В том числе и четвероногих. Друг Чед, даже потерявшись, все же помог вам. Он был настоящий друг. И остается только надеяться на то, что у нового хозяина ему так же хорошо, как и у вас.

И все же... Тот, кто приютил Чеда: может, вернете его Михаилу Яковлевичу?

НЕ ПОНИМАЮ Я ОХОТНИКОВ

Как-то поехали с мужем на рыбалку. Как раз открывался сезон охоты. Понаехало машин, народу море, кругом палатки. Через какое-то время началась стрельба. Мат, визг, писк бабий и детский. А бедные уточки — кто куда! Тогда началась стрельба по пустым бутылкам на воде. Говорю мужу: "Сматываемся скорее отсюда, не то сами станем мишенью". Хоть и старые, а умирать как-то не хочется.

Вот я и думаю: к чему эта охота? Неужели развелось так много лишней живности? Пускай себе водятся зайцы и лисы, утки, цапли, гуси... Ведь многих уток подстрелили, а потом из воды даже достать не смогли. Да и что в утке кушать? Плавают мертвые уточки или мучаются раненые.

А ведь с животными хорошо и весело! Вот случился один забавный случай с нашим соседом. Вывелись у них цыплятки. Гуляют с мамашей во дворе, через дорогу ходят к болотцу с камышом. Там цыпляткам очень нравится. Но как-то уехала жена соседа дня на три, оставила хозяйство на мужа.

Вечереет. А курица пришла домой одна. Сосед расстроился: что жене скажет, где цыплята, что делать? И придумал: взял веревочку, привязал курице на шею и пустил впереди себя. Курица ходит, зовет пропавших детишек. Те отозвались из камыша, собрались все в кучку и пошли домой. Это надо было видеть, как сосед на поводке вел курицу домой, а за ними цыплята!

Адрес: Шмаковой Надежде Александровне, 399431 Липецкая обл., Добринский р-н, р.п. Добринка, ул. Советская, д. 53.

ЖИТЬ, ТВОРИТЬ И НЕ ТЕРЯТЬ НИ ДНЯ!

Не могла остаться равнодушной к стихотворению А. Ф. Строенко "Роща детства", опубликованному в "ЗОЖ" (№16 за 2006 год). Потому и написала отклик на ее произведение. В словах "вечность бытия", думаю, и заключается смысл жизни на земле. Я бы еще добавила: вечность и радость бытия.

А теперь стихотворение:

Каждый раз стихов пестрят
новинки:
"Роща детства" иль
"Тропинки след..."
Я ведь тоже родом из глубинки.
Хоть живу в Подольске 30 лет!
Я читала, слезы не скрывая,
Два, четыре, десять раз подряд,
Годы молодые вспоминая,
Те, что крепко в памяти сидят.
Вы меня душой вернули
в детство,
Где сирень и трели соловья.
Где все просто, честно,
без кокетства
Создавало радость бытия.
"Роща детства", милая глубинка!
Здесь смысл жизни каждый
познавал!
На своей протоптанной
тропинке
Все трудом своим он создавал.
В том смысл жизни — не сидеть
без дела,
Жить, творить и не терять ни дня!
Чтоб в душе у каждого звенела
"Роща детства" с трелью
соловья!

Адрес: Дреминой Людмиле Леонидовне, 142111 Московская обл., г. Подольск, ул. Юных Ленинцев, д. 34, кор. 2, кв. 224.

ОСЕНЬ

Осень. Красные рябины.
Белый иней на траве.
Легкий трепет паутины.
Птичьи стаи в вышине.

Дымка серая тумана
Над излучиной реки.
Крик прощальный каравана,
Растворившийся вдали.

Шепот струй воды остылой.
Робкий шорох тростника.
Рощи в наготе стыдливой.
Сбор последний грибника.

В ожидании вьюги снежной
Стынет солнечная даль.
Наваждонье грусти нежной,
Как тончайшая вуаль.

Адрес: Калинину Николаю Александровичу, 344013 г. Ростов-на-Дону, ул. Красногвардейская, д. 77.

"ЗОЖ" И ДЛЯ РИФМЫ ПРИГОЖ!

Пишу в "ЗОЖ" впервые, хотя читаем его с 2000 года. С мужем пользуемся некоторыми рецептами. Но взялась за перо не для того, чтобы это сказать. У меня появилось, мягко говоря, страшное желание некоторые статьи "ЗОЖ" зарифмовать. (Представляю вашу реакцию!)

Вот что получилось, к примеру, с "Письмом в номер" "Завидуйте, старушки!" Валентины Федоровны Григорьевой в "ЗОЖ" (№ 25 за 2005 год):

Потому я вам пишу,
Что хочу похвастать —
Седьмой десяток я живу,
А болезням — баста!

Одинока я на свете.
Одинока? Как сказать!
Непоседа я, как ветер,
Меня дома не застать.

Доктора пусть не мечтают,
Хоть домой ко мне придут,
Хоть на картах погадают,
А в постели не найдут.

Позавидуйте, старушки,
Вы здоровью моему,
Буду медленнее кушать —
Еще долго проживу.

А вот какие советы я бы дала читателям "ЗОЖ":

Я советую, друзья,
Вам гулять побольше,
Это точно знаю я —
Проживете дольше!

А особенно читать —
И стихи, и прозу,
Надо все запоминать,
"Нет!" — сказать склерозу.

И тогда на склоне лет
Не страшна и старость,
Коль еще в твоей душе
Молодость осталась.

Адрес: Исаенко Олимпиаде Дмитриевне, 652493 Кемеровская обл., г. Анжеро-Судженск, пгт Рудничный, пер. Чапаева, д. 5, кв. 2.

СВОЯ НОША НЕ ТЯНЕТ

Мне 71 год. Интересы разносторонние: люблю походы в тайгу за дарами природы, нравится трудиться на своем приусадебном участке, а с октября по май — петь в местном хоре ветеранов...

К своему немалому удивлению, не имея музыкального образования, по Божьей благодати, за последние 3 года стал автором музыки и слов более 20 песен, большинство из них — духовные. Хотите верьте — хотите проверьте. Высылаю свои стихи.

МУРАВЕЙ

Я видел сценку: крошка-муравей
Засохшего жука нести пытался.
Жук, на беду, застрял среди
стеблей —
Он был велик. Бедняжка
зря старался...
И я, подобно крохе-муравью,
Взвалил себе на плечи
столько груза:
Шесть соток сада с домиком,
семью,
Стихи, работу и программу вуза.

Адрес: Юровскому Владимиру Витальевичу, 664007 г. Иркутск, ул. Декабрьских Событий, д. 90, кв. 99.

ХЛЕБ ВОЙНЫ

Был в глазах вечный голод,
И в заплатах штаны.
Горьким потом давался
Хлеб победной войны.
Испеченный с мякиной,
Слаще всех пирогов.
Лучше вы не найдете
Тех, военных, хлебов.
Вкус его не забылся,
Хоть прошло много лет.
И горбушка казалась
Нам желанней конфет.
С плачем смех вперемешку
И печаль тишины.
Никогда не забуду
Хлеб прошедшей войны.

Адрес: Тюкавкину Анатолию Ивановичу, 666505 Иркутская обл., Казачинско-Ленский р-н, пос. Магистральный, ул. 60 лет Октября, д. 54, кв. 2.

Свидетельство о госрегистрации № 77.99.23.3.У.10679.9.05

ВЕРБЕНА – ЧИСТЫЕ СОСУДЫ

Оздоровить сосуды поможет талисман гладиаторов

Ее называли священной травой, несущей мир и здоровье. Считалось, что благодаря ей новорожденный младенец получает память и невероятные способности, в дом приходит благоденствие, а на поля – урожай. Среди знахарей она слыла мощным приворотным зельем и лучшим снадобьем при укусах змей. Наконец, именно ее прикладывали к ранам Христа на Голгофе, говорит Писание. И еще: пучок этой травы под головой во время сна, как верили рабы-гладиаторы, берег от смерти и помогал ... бежать из неволи. Но это все, скорее, из области красивых преданий и легенд об уникальной лечебной траве – вербене.

Зато ветхие манускрипты – записи оружейников Древнего Рима – сообщают нам вполне достоверные сведения. Оказывается, там не один век подряд закаляли мечи не в воде, а в соке вербены – таким образом достигались одновременно гибкость и прочность клинка. А врачи издавна ценили вербену за необыкновенно сильные очищающие, противовоспалительные и тонизирующие свойства. Римский историк Плиний Старший (27 – 79 гг. н.э.) писал: «Об этом растении рассказывают самое невероятное: тот, кого им натрут ... исцелится от всех болезней».

Конечно, на самом деле, вербена не панацея, но вот строки уже из современного – бесспорно, авторитетного – заключения врачей одной из ведущих клиник Австрии: «Вербена обладает спазмолитическим действием, улучшает микроциркуляцию, устраняя головную боль, головокружение. Действенное средство против вегето-сосудистой дистонии; нормализует артериальное давление. Облегчает дренаж и вывод жидкости, задерживающейся в тканях, а также веществ, вызывающих воспаления».

«Об этом растении рассказывают невероятное: тот, кого им натрут ... исцелится от всех болезней». *Плиний Старший (27 – 79 гг. н.э.)*

Получается, недаром вербену называли священной травой – она делает самое главное: поддерживает в порядке и чистоте нашу сосудистую систему – «дорогу жизни». А чистые и здоровые сосуды – это залог здоровья всего организма. Вот отсюда и старинные сведения об «исцелении от всех болезней» с помощью вербены!

Сейчас уже научно доказано: активные вещества вербены обладают редкой способностью захватывать холестерин, осевший на стенках сосудов, и выводить его из организма, спасая кровеносные сосуды от катастроф.

Показатели смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в России втрое превышают среднеевропейские.

Эти ценные свойства вербены лекарственной уже давно привлекли внимание фармацевтов. В Швейцарии – стране, занимающей первое место в Европе по продолжительности жизни, на основе вербены был разработан специальный препарат для комплексного оздоровления и очищения сосудов – капли «Вербена – чистые сосуды». Натуральные, высокоэффективные компоненты капель выверены со знаменитой швейцарской точностью. Для восстановления кровообращения при возрастных изменениях сосудистой системы в капли включен экстракт листьев гинкго билоба – реликтового «дерева жизни». Полноценное кровоснабжение мозга обеспечивает трава готу кола. А со спазмами сосудов и опасными отложениями холестерина успешно борется не только вербена, но и красный клевер – богатый источник изофлавоноидов. В отличие от многих других препаратов, в биоактивной добавке ВЕРБЕНА – ЧИСТЫЕ СОСУДЫ работает не один компонент, а целый комплекс лекарственных растений.

Такой природный «щит» надежно предупреждает саму возможность отложения холестерина на стенках сосудов, помогает заживить сосудистые микротравмы, улучшает текучесть крови и активизирует иммунную систему. Невольно вспоминаются изыски римских кузнецов – аналогия прямая: вербена делает наши сосуды почти идеальными, будто из хорошей стали – упругими и крепкими одновременно.

У капель есть еще важные преимущества: они не содержат спирта, не дают побочных эффектов и не вызывают привыкания.

Капли «Вербена – чистые сосуды», как уже говорилось, разработаны в Швейцарии, но россиянам они еще нужнее, чем долгожителям–швейцарцам. Ведь показатели смертности от сердечно-сосудистых заболеваний у нас более чем втрое превышают среднеевропейские!..

Пожалуй, каждому имеет смысл задуматься о срочном приведении в порядок своих сосудов, которые справедливо называют дорогой жизни. Тем более что теперь у нас в аптеках уже появились капли «Вербена – чистые сосуды» – природный очистительный тоник для всего организма. Удивительная трава борется с «нашествием» тяжких сердечно–сосудистых недугов и побеждает с разгромным счетом. В нашу пользу, ведь счет этот – не что иное, как годы долгой и активной жизни.

Максим ИВАНОВ

Подробную информацию можно получить по телефонам: **Москва** 678-13-10, 648-41-40 980-22-80, 456-45-79, 786-34-00 194-97-80, 616-83-12, 614-57-58. **Армавир** 2-73-78. **Архангельск** 29-07-94, 21-24-52. **Астрахань** 39-44-88 . **Барнаул** 42-69-34, 47-25-47, 36-56-02 **Благовещенск** 51-33-33, 55-55-55. **Брянск** 41-48-28, 66-16-26. **Великий Новгород** 77-87-81. **Вилючинск** 3-16-25. **Владивосток** 22-44-36, 40-44-04, 31-96-83. **Владикавказ** 44-38-49, 74-73-47 **Волгоград** 93-82-78, 93-82-79. **Вологда** 21-98-61, 72-30-31, 51-98-61. **Воронеж** 39-02-82, 39-61-99. **Екатеринбург** 371-17-36, 374-79-59, 371-45-25, 371-85-53, 375-85-70, 355-37-67. **Елизово** 2-96-84. **Зеленоград** 535-55-10. **Иваново** 33-51-84 **Ижевск** 36-50-00, 50-55-05, 78-12-78. **Иркутск** 29-16-58 **Йошкар-Ола** 63-54-45, 64-01-25. **Казань** 253-09-93. **Калининград** 36-02-01, 36-07-01, 77-70-03, 35-37-16, 64-37-37, 95-50-44 **Кемерово** 56-06-00, 53-90-90. **Киров** 54-54-45. **Корсаков** 2-14-14. **Кострома** 35-58-83, 35-58-93. **Котлас** 2-65-10, 3-06-96. **Краснодар** 221-07-91, 255-78-04 **Красноярск** 52-94-77, 65-10-23 **Курск** 58-05-24, 2-74-04. **Ленинск-Кузнецкий** 8-256-536-38. **Магадан** 62-20-36 **Махачкала** 91-27-07, 61-66-65, 64-67-79, 67-88-23, 68-10-36, 67-55-01. **Мурманск** (8152) 45-72-68. **Нижний Новгород** 33-43-92, 77-98-20. **Новокузнецк** 8-23-54-77-72. **Новосибирск** 216-60-00 33-81-80 **Норильск** 48-36-80, 42-41-10. **Омск** 33-91-70, 23-00-71, 23-00-59, 52-26-75 **Оренбург** 20-52-83, 58-76-72 **Пенза** 32-00-32. **Пермь** 233-48-44, 38-38-58, 28-08-18, 49-44-44 **Петрозаводск** 56-10-51, 72-25-11. **Петропавловск-Камчатский** 5-90-11, 23-63-53 . **Псков** 46-85-06. **Пятигорск** 32-13-08, 39-49-78. **Ростов-на-Дону** 291-62-71, 240-38-00,269-79-89. **Салават** 6-18-26 **Самара** 242-33-28, 228-76-43, 992-62-84, 228-04-04, 279-21-21, 279-20-50, 270-54-04, 996-00-60. **Санкт-Петербург** 703-45-30, 603-00-00, 301-09-29, 545-23-72, 596-22-22, 517-66-33, 575-59-08, 327-04-76, 312-34-41, 347-75-01, 786-71-88, 571-94-66, 380-68-13, 336-40-76, 227-59-61, 320-72-72. **Саранск** 23-07-47 **Саратов** 73-62-88, 28-22-66, 28-22-67. **Свободный** 2-26-05, 2-60-06. **Сельцо** 74-24-28 **Смоленск** 38-49-44 **Сочи** 64-52-14. **Ставрополь** 95-65-82, 29-33-57, 28-24-70. **Стерлитамак** 24-25-66. **Тамбов** 56-53-44, 56-66-66. **Тверь** 32-06-84. **Тольятти** 50-88-50, 40-33-84, 38-00-38, 60-03-03 37-64-33. **Томск** 52-44-52, 55-96-55, 43-00-44. **Тула** 42-87-55, 47-68-00, 34-34-58, 35-19-48. **Тюмень** 37-34-40. **Улан-Удэ** 46-45-05, 43-44-59. **Ульяновск** 32-99-53, 52-43-43, 56-68-14 **Уссурийск** 33-95-08, 34 21-61 **Уфа** 79-86-05,52-43-45,52-16-80,51-68-12,76-62-76 ,74-07-07. **Хабаровск** 33-39-91, 41-11-58, 31-82-99. **Чебоксары** 45-15-45, 64-80-65. **Челябинск** 232-33-13 792-83-83, 256-06-51 798-37-38. **Чита** 33-42-28, 32-57-39. **Южно-Сахалинск** 42-38-55, 42-46-87, 50-01-15, 72-62-48. **Якутск** 35-82-15, 35-76-79, 42-05-61, 42-25-25. **Днепропетровск** 370-24-91, 774-20-53 **Донецк** 345-37-36, 345-73-00. **Запорожье** 289-00-22. **Ивано-Франковск** 77-05-70, 77-61-67. **Киев** 501-04-98, 237-00-36. **Кировоград** 067, 24-03-79, 24-97-03. **Одесса** 733-60-11, 777-77-48, 22-01-75 **Львов** 67-09-70. **Ровно** 22-79-42. **Севастополь** 65-01-19. **Симферополь** 51-04-87. **Ужгород** 267-16-01. **Феодосия** 4-04-37. **Харьков** 759-40-43. **Черкассы** 36-00-74. **Ереван** 53-12-24 **Алма-Ата** 71-02-22, 66-24-10, 79-26-66, 70-58-56, 71-21-71. **Караганда** 73-39-68. **Костанай** 54-16-65, 54-78-86, 54-24-22. **Кишинев** 40-66-84, 40-66-85. **Павлодар** 53-70-41 **Вильнюс** (370-5) 231-15-98, 238-90-30 **Рига** (371) 737-34-36 **Витебск** (375)29-712-17-85. **Бишкек** (312)47-25-46, 65-85-00. **Баку** (412)449-92-68. **Германия г.Кель** (7854) 98-35-35, 98-35-36. **Доставка по почте наложенным платежом:** 117461 Москва, а/я 4, тел. 398-21-82, e-mail: postline@bk.ru 192242 Санкт-Петербург, а/я 300, ООО «Ареал», тел. (812) 948-22-98, 774-40-63, e-mail: postbook@areal.com.ru

МНЕ ХОРОШО

Принимаю «СОСУДИСТЫЙ ДОКТОР» и «ЖЕЛУДОЧНЫЙ ДОКТОР» седьмой год, и мне – хорошо. Можно принимать и то, и другое? Серова Л.П., учитель.

И можно, и желательно. Работа сердца и желудка тесно связана. При язве и раке кардиальной зоны желудка появляется аритмия, меняется ЭКГ. Это – гастрокардиальный синдром, к появлению которого с другой стороны, ведет атеросклеротическое поражение коронарных артерий. А что будет с кровотоком? То же, что и с несущимся поездом в метро, если тоннель завален. Катастрофа будет.

«СОСУДИСТЫЙ ДОКТОР» – это капля льняного и оливкового масла холодного отжима + растительные антиоксиданты полифенольного ряда + полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, омега-6, омега-9, заключенные в тонкую желатиновую капсулу. Эта капсула наносит соединенный удар по нездоровым изменениям сосудов, делая их гибкими, чистыми и молодыми.

По той же технологии создан и «ЖЕЛУДОЧНЫЙ ДОКТОР», улучшающий функциональное состояние желудочно-кишечного тракта.

Запатентованы и состав, и формула препаратов, и технология (патент №2155062), значит, подобного в мире – нет.

И никаких химических добавок!

Производство «ФИТОГАЛЕНИКА», г. Москва.

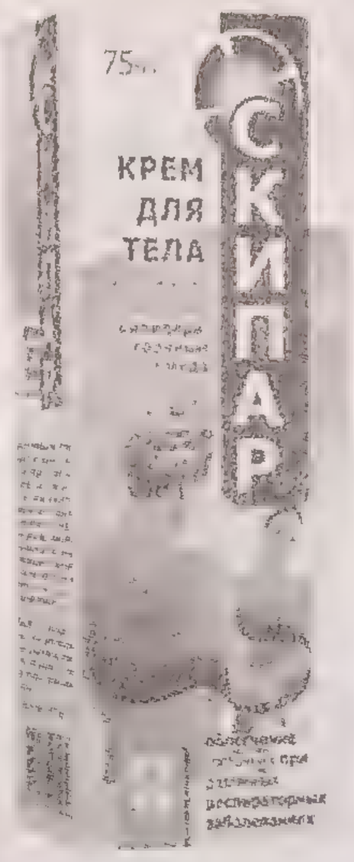
ПОКУПАЙТЕ В АПТЕКАХ!

Постоянные консультации: (495) 789-57-22

«СОСУДИСТЫЙ ДОКТОР» Свидетельство госрегистрации (БАД) №77.99.23.3.У.5134.5.05
«ЖЕЛУДОЧНЫЙ ДОКТОР» Свидетельство госрегистрации (БАД) №77.99.23.3.У.5133.5.05

СКИПАР®

крем для тела разогревающий



В состав крема "Скипар" входят:

Скипидар - глубоко проникает в кожу, где оказывает обезболивающее действие, улучшает кровообращение, снимает воспаление и является прекрасным проводником для экстрактов лечебных растений.

Горчица - усиливает приток крови к пораженному участку, оказывает разогревающее действие, способствует интенсивному отхождению мокроты.

Календула - оказывает дезинфицирующее и бактерицидное действие.

Мед - обладает противовоспалительным действием, обогащает организм жизненно необходимыми минеральными веществами, солями и витаминами.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость отдельных компонентов

Спрашивайте в аптеках вашего города!

ПАРАДОКС КИСЛОРОДА!

Согласно медицинским исследованиям, избыток кислорода в клетках представляет даже большую опасность, чем его недостаток. Более того, легкое кислородное голодание оказывает положительное воздействие на организм человека! Известно, что в высокогорных районах здоровье населения и число долгожителей значительно выше, чем на равнине. Конечно, можно говорить, что там чище воздух и вода, меньше стрессов и люди больше двигаются. Но главным фактором хорошего здоровья и активного долголетия горцев является пониженное содержание кислорода в атмосфере. Это научное открытие получило практическое применение в создании метода гипоксической терапии.

Гипоксические тренировки (сеансы дыхания с пониженным содержанием кислорода) не только оказывают положительное общебиологическое действие на организм - они мобилизуют организм на борьбу с инфекцией, с воспалительными процессами, улучшают капиллярный кровоток, улучшают обмен веществ.

Для использования гипоксического дыхания в домашних условиях был разработан «Дыхательный тренажер Фролова»®. Его применение помогает при таких заболеваниях, как **бронхит, астма, гипертоническая болезнь, вегето-сосудистая дистония, стенокардия и пр.**

Заказывайте «Дыхательный тренажер Фролова»® наложенным платежом по бесплатному телефону: 8-800-200-02-82 или по почте: **630100 г. Новосибирск, а/я22, «МЕДПОЧТА»**.

Только читателям «ЗОЖ» льготная цена: *599 руб.* + **ПОДАРОК** к «сезону» простудных заболеваний - мини комплекс для промывания носа **«DOLPHIN»®** и бесплатная консультация врача.

Внимание, оплата только после получения на почте!

Сертификат соответствия № РОСС RU.АЯ79.В550603
Лиц. № 64-2002-0566-0571 Рег. уд. ФС 02012004/0656-04

Лиц МДК№163765/7835

ПРИХОДИТЕ В «АКОНИТ»

«Российский Фонд защиты прав потребителей 1 октября 2006 г. признал **лучшим** среди гомеопатических центров России за 15 лет успешной работы Объединение гомеопатических центров «Аконит-Гомеомед» по самому высокому проценту полностью излеченных больных – 87%! Учитывались все заболевания: желудка, кишечника, печени, поджелудочной железы, желчного пузыря, почек, нервной системы, суставов, сердца, гипертония, остеохондроз, узлы щитовидной и молочных желез, миомы, эндометриоз, аденоиды, детские болезни. Высокая эффективность лечения объясняется индивидуальным подбором гомеопатических препаратов – каждому проводится серьезное компьютерное обследование на современном оборудовании. Выявляются все диагнозы, уровень зашлакованности и радиационной зараженности организма, склонность каждого органа к онкологии, пораженность бактериями, вирусами, паразитами, аллергенами (при необходимости проводят УЗИ и лабораторную диагностику – все за одно посещение). Курс лечения 3-6 месяцев, цены низкие. Гомеопатия продается в наших аптеках. Есть скидки, льготы. Работаем без выходных с 9.00 до 21.00 у ст.м. Сокольники и Братиславская.

Тел.:(495)268-3343, 268-5813, 782-8138. www.gomeomed.ru»

Скидка – 7%! До 20.11.06 в подарок каждому – гомеопатия для лечения и профилактики гриппа и ОРЗ.

КНИЖНЫЕ НОВИНКИ – ПОЧТОЙ

Малахов Г. Полная энциклопедия оздоровления. 400 стр.	**250 р.**
Малахов Г. Золотые правила питания 320 стр.	**110 р.**
Малахов Г. Худеем естественно и просто 160 стр.	**71 р.**
Малахов Г. Очищение организма и правильное питание. 192 с.	**71 р.**
Малахов Г. Лучшие рецепты оздоровления 160 стр.	**79 р.**
Малахов Г. Укрепление здоровья в пожилом возрасте 192 с.	**71 р.**
Неумывакин И. Льняное масло. На страже здоровья 96 с.	**54 р.**
Семенова Н. Человек – соль земли. Очищен., суперпрограмма 448с.	**105 р.**
Семенова Н. Очистись от паразитов. Изд. 3-е, исправ. и доп. 416 с.	**85 р.**
Воронцова Г. Кремлевские тайны питания и здоровья 128 стр.	**75 р.**

Заказы не менее **150 руб.** Почтовые расходы до **10 %.**

Заявки по адресу: 190000 г. С.-Петербург, а/я 333, «Невский Почтовый Дом»

Ⓟ За содержание рекламы редакция ответственности не несет.

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Газета «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ»
Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственная за выпуск Светлана ПАЛЬМОВА.
Учредители: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», А. М. Коршунов, И. Н. Кочеткова
Издатель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Генеральный директор Анатолий Коршунов
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.
© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2006
Использование материалов любым способом (включая доведение до всеобщего сведения через электронные сети) без письменного разрешения редакции не допускается.
Подлежит распространению только в РФ и странах СНГ.
For distribution only in Russian Federation and CIS countries
Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.
Р - печатается на правах рекламы.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса».
125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.
Общий тираж 2.563.665 экз. Тираж «Медиа-Прессы» 831.900 экз.
Заказ № 605221.

Адрес для писем: 101000 Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Адрес редакции: 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/13/6
Контактные телефоны редакции и издательства:
739-57-05, 687-06-45, 615-39-26, 687-06-50, 682-50-03.
Отдел подписки: 261-62-93
Издается с ноября 1992 г. два раза в месяц
Объем 5 п.л. Цена свободная.
Срок подписания в печать 19.10 2006 в 22.00. Номер подписан в 22.00.
Интернет: www.ZOJ.ru E-mail:mail@zoj.ru

ISSN 1812-1713

Вестник ЗОЖ

Здоровый образ жизни

№ 22 (323), ноябрь 2006 г.

Фото Евгения НИКИТИНА

Последние осенние деньки.

Цитата номера

"ЗОЖ" пришел! Кричу: "Ура!
Без таблеток жить пора!"
"ЗОЖ" подлечит, успокоит,
На хороший тон настроит,
Подбодрит, развеселит
И здоровый дух вселит.

Адрес: Кузьминой Галине Георгиевне, 440513 Пензенская обл., Пензенский р-н, с. Засечное, ул. Механизаторов, д. 12, кв. 60.

Письма в номер

ПРЕКЛОНЯЮСЬ!

Меня поразило письмо о Сашеньке в "ЗОЖ" (№20 за 2006 год). Потрясла мама Сашеньки, за душу взяли ее красота, долготерпение, любовь и смирение, с которыми она несла и несет свой жизненный крест. Мне думается, что только у нас в России живут такие женщины! Поистине сердечная глубина бездонна!

Преклоняюсь перед тихим величием наших Марий, Тамар, Ксений, всех наших дорогих женщин, которые любят, несмотря ни на что. Умудряются собирать крупиночки счастья в, казалось бы, уж совсем несчастливых судьбах ... Жива наша матушка Россия, жива! Что бы про нее ни говорили: мучается, страдает, стонет тихонечко, но живет, надеется и верит!

Адрес: Куркчи Екатерине Михайловне, 357736 Ставропольский край, г. Кисловодск, ул. Красивая, д. 36, кв. 60.

ЧТОБ ВЕСТНИК ЖИЛ

Укрепляя дружбу с "ЗОЖ", каждый раз во время подписной кампании увеличиваю среди своих друзей и знакомых число подписчиков вестника на 2-3 человека. После этого целый месяц хожу с чувством исполненного долга.

Получая свежий номер "ЗОЖ", ощущаю исходящую от него благодарность за такое вот практическое укрепление нашей дружбы.

Убежден, что никто не сделал для каждого читателя вестника за всю его жизнь столько добра, не оказал столько исцеляющей от недугов помощи, сколько каждым своим номером делает "ЗОЖ".

Адрес: Громову Ивану Павловичу, 170002 г. Тверь, пр-т Чайковского, д.25, кв.83.

Читайте сегодня:

ПОДАГРА:
болезнь тяжелая, но излечимая. . . . . 6 стр.
УКРЕПЛЯЕМ ПАМЯТЬ:
гимнастика для мозга. . . . . 12 стр.
СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ:
слезть с фармакологической иглы возможно . . . 15 стр.

Наш адрес для писем:
101000 г. Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ»

РУТИННАЯ РАБОТА

Как всегда, мучаемся над очередным номером. Все, кажется, есть, но чего-то и не хватает. Эдакой изюминки. Письма вроде "Сашенька" (кстати, на него идут и идут отклики), или, если кто помнит, истории "Как баба Лида деда лечила", или... да много чего было у нас замечательного.

Однако вот что хотел бы сказать: сам по себе выпущенный в свет номер – это что-то вроде айсберга, у которого есть еще и скрытое в воде основание. Рутинная работа – так бы я его назвал. Заключается она не только в подготовке писем к печати. Но в какой-то степени в их хотя бы элементарной проверке.

Скажем, приходит письмо о пожаре. Все сгорело – одни обугленные стены остались. Я знаю зожевцев. Может быть, не все, но многие придут на помощь: отправят деньги, вещи... Но был ли пожар? Увы, приходится выяснять.

Помню письмо женщины, рассказавшей о человеке, который попытался в поезде обуздать хулиганов. Его избили, сбросили из вагона под колеса. Человек потерял руки. От него ушла жена. А вот трое детей остались с ним... Опубликовали и... забыли. Но спустя много-много дней пришло письмо из почтового отделения, которое обслуживало указанный адрес. Заведующая отделением писала, что человек, о котором мы сообщали, умер, однако на его имя получены переводы на серьезную, по зожевским понятиям, сумму. По идее, деньги следовало бы вернуть людям, их пославшим. Но трое детей...

Или семья Людмилы Жадановой ("Надо жить дальше", "ЗОЖ" № 21 за 2005 год) из села Нижняя Павловка Оренбургской области... 11 приемных детей, погибает муж, дом требует ремонта, сама Людмила попадает в больницу. В итоге диагноз: киста головного мозга... С ума можно сойти – все беды сразу.

Посылаем запрос в администрацию Оренбургского района Оренбургской области с просьбой сообщить, как и чем помогают многодетной семье. Ответ получили отнюдь не сразу.

Дозвонились до главы администрации Нижнепавловского сельского совета Галины Николаевны Аниськовой, неоднократно связывались с хирургом Оренбургской областной клинической больницы Михаилом Алексеевичем Кустовым. В конце концов услышали слова: "Людмила Алексеевна уже ходит; самочувствие улучшается ежедневно. Надеемся на все доброе..."

Прислала еще одно письмо Е.Месхи из Сочи. Да, да, та самая, что предложила : "Поможем им увидеть море".

"Будем надеяться на милость Божью, — пишет она, — опыт врачей да молитвы людей, которые, я надеюсь, не пожалеют времени, чтобы зайти в церковь и поставить свечку за здравие Людмилы. Мое предложение отдохнуть у моря в июне остается в силе. Но зиму надо еще пережить всем нам..."

Думаю, надеюсь, сообща переживем. Кстати, адрес Людмилы Алексеевны Жадановой: 460502 Оренбургская обл., Оренбургский р-н, с.Нижняя Павловка, ул.Садовая, д.7.

Это лишь малая толика об основании айсберга, о той рутинной, скажем так, работе, которая сотрудниками вестника проводится практически ежедневно. Хотелось бы, чтобы читатели знали о ней.

И в заключение — о подписке. Старшее поколение, увы, уходит. Новое о "ЗОЖ" знает мало. Оттого и строки в письмах: "Познакомилась случайно...", "Сожалею, но прежде не слышала..." и так далее, и тому подобное...

Нет слов, газета популярна. Сегодня мы выпускаем в свет 2,5 миллиона экземпляров, читателей же у "ЗОЖ" еще больше. И все же газета в опасности. Конкурентные издания растут как грибы после дождя. Подавляющее большинство их создателей идут, мягко говоря, проложенным нами путем, не утруждая собственные мозги муками творчества. Полагаться же на журналистскую совесть и этику бессмысленно – не то время.

Поэтому прошу: распространяйте "ЗОЖ", говорите о нем, помните о формуле нашего успеха: "1+1" — подписался сам, подпиши знакомого, родственника, сослуживца. "ЗОЖ" – отличный подарок, почти бесплатный. Ну, а о его ценности и не говорю – достаточно прочитать сегодняшний номер.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 23-й, номер «ЗОЖ» выйдет 20 ноября с. г.

ГОВОРЮ: БУДЬТЕ ДОБРЫ И СОСТРАДАТЕЛЬНЫ, ЛЮДИ!

Я родилась в 1931 году на реке Лене в Иркутской области в маленьком городке с 3 названиями: порт Осетровск, железнодорожная станция Лена, а город — Усть-Кут.

Мы рано остались без матери, а в 1935 году отец отвез нас к ее сестре в маленький городок Витим. Городок был древний. Дома с большими окнами и ставнями, с необычайно высокими заборами и огромными воротами. Да и люди были — кряжистые бородачи. Охотились, рыбачили по ночам с фонарем и острогой.

Я могла часами сидеть и смотреть зачарованно на реку Лену в том месте, где от нее отходит Витим. Блеск луны и звезд – сказочный мир.

Папа работал в Ленском судоходстве механиком много лет. Ходил с караванами на Север. Человек он был добрый, мудрый и интеллигентный. За короткую жизнь рядом с ним я не слышала не только мата, но и грубого слова. Любили мы его безумно, а я особенно, ведь с 3 лет он заменил мне маму.

В последнюю навигацию папа взял меня с собой в рейс. Мы зазимовали где-то под Якутском. За зиму я научилась говорить по-якутски. Когда болела простудой, то папа жег сахар над свечой и потом поил меня этим сиропом. Кашель проходил моментально. Помню еще случай: сестра упала в подпол, у нее отнялись рука и нога, и она стала заикаться, папа лечил ее током. Брал аккумулятор, а сестре давал в руки 2 проводка. После нескольких сеансов рука и нога заработали, а позже пропало и заикание. Правда, уже у взрослой у нее появилась эпилепсия, которая по наследству передалась ее дочери.

Выдал папа за свою трудовую жизнь много рационализаторских идей. Но главная из них — кирпич для парового котла. Одним словом, Соболев Афанасий Николаевич не зря прожил жизнь.

Когда хоронили папу в 1938 году, было такое впечатление, что все суда Ленского пароходства находятся в Витиме. Они гу-

Внимание!

Продолжается подписка в почтовых отделениях России на наши издания на оставшиеся месяцы 2006 года и началась подписка на I полугодие 2007 года по следующим каталогам:

Каталог российской прессы «Почта России»: **Вестник "ЗОЖ"** — индекс 99607; журнал **«Предупреждение»** — индекс 99608; журнал **«Предупреждение Плюс. Библиотечка "ЗОЖ"»** — индекс 99609 (3 номера в полугодие), индекс 24222 (6 номеров в полугодие);

Объединенный каталог «Пресса России» и каталог "Газеты, журналы. Агентство "Роспечать": **Вестник «ЗОЖ»** — индекс 50153; журнал **«Предупреждение»** — индекс 26062; журнал **«Предупреждение Плюс. Библиотечка "ЗОЖ"»** — индекс 41777 (3 номера в полугодие), индекс 19777 (6 номеров в полугодие).

дели так долго и так скорбно, что я слышу этот пароходный стон всегда – стоит только вспомнить о папе.

После смерти папы мы переехали в город Киренск, и здесь я приобрела много друзей. Была около них с 1938 по 1940 год. Они подкармливали нас, согревая своей добротой и сердечностью. В их доме было уютно и тепло, веяло каким-то вкусным спокойствием.

Вероятно, это они привили мне любовь к чтению. Уже в пятом классе я ходила в вечернюю школу в Якутске и нянчила двойняшек. Позже, по уговору двоюродной сестры, добавили мне 2 года, и пошла моя жизнь свободно от чужих теток, горшков и зуботычин.

Затем уехали мы в Тикси, а через год в Иркутск, а еще через 2 — во Владивосток, где и прожила, и работала, и рожала, и все эти годы в одной организации — с 1950 по 1986 год. Сейчас живу в поселке Касня. Обосноваться, как и везде, помогали добрые люди. Тут неожиданно открылось, что я могу малевать. Теперь делаю в нашем маленьком сельском клубе выставки. Пою. Как могу, но пою. О жизни, о заботах, о страстях человеческих. Хожу с палочкой — инвалид 2-й группы. Иногда совсем не сплю ночами. Но считаю, что моя боль — это еще не боль. И рисую, рисую. Это мне здорово помогает отвлечься, хоть на миг.

Жить надо при любых обстоятельствах. Жизнь — это прекрасная штука. Только тут, на земле, мы счастливы и не одиноки. Над нами солнце, плывущие облака, лес, птицы. Все милое, сладкое и красивое. Наверху другое — для нас запретное. Поэтому я раскрываю руки и говорю: будьте добры и сострадательны, люди!

Адрес: Логачевой Т.А., 215210 Смоленская обл., Вяземский р-н, пос. Касня, ул. Ленина, д. 18, кв. 1.

ГДЕ ИСТИНА?

Наука утверждает, да и все мы давно уже зарубили себе на носу, что строгий режим в жизни – успех здоровья и долголетия. Это значит: всегда вовремя ложиться спать и вставать, кушать и заниматься физической зарядкой, делать все работы своевременно. И так далее, и тому подобное.

Но вот парадокс! Мой друг, не буду называть его имени — может обидеться, уже прожил 85 лет, чувствует себя бодро, здоров и даже ищет себе невесту. Он никогда не занимался физзарядкой, спортом, не считая игры на трубе, не соблюдал абсолютно никакого режима дня. "Сплю сколько хочу, встаю, когда высплюсь, кушаю и гуляю, когда организм этого требует. И все остальное делаю по потребности организма. Я всегда к нему прислушиваюсь и поступаю по его воле", — говорит он мне, когда я ему задал вопрос, чем он обязан своему долголетию.

Вместе с тем он по-военному подтянут, худощав, энергичен, четко мыслит и внятно говорит. Глядя на него, никогда не скажешь, что ему в этом году исполнилось 85 лет.

Однажды в шутку мы задали в троллейбусе вопрос: кто из нас старше? Так вы знаете, назвали меня, хотя я на 7 лет моложе. Между прочим, сколько себя помню, утро всегда начинал с солидной зарядки, занимался спортом (штангой), имею первый разряд и до сих пор балуюсь время от времени с "железками", соблюдаю режим дня, а по выходным хожу в горы, в лес, на природу на целый день. Да еще увлек себе подобных старушек и создал группу ЗОЖ из 15 человек, которая в этом году отпраздновала 10-летний юбилей.

2 раза в неделю хожу на дачу и сам ее содержу. Все это я делаю, конечно же, с удовольствием и добровольно. Стоит это немалого труда и не каждому под силу.

Возникает вопрос: где же истина? Один трудится в поте лица, чтобы хотя бы на год-два продлить здоровые годы жизни, а другой – шалтай-болтай, живет без забот и хлопот. Может, специалисты ответят?

Адрес: Ричняку В.П., 367026 Дагестан, г. Махачкала, ул. И. Шамиля, д. 32а, кв. 53.

"ЗОЖ": А может, и читатели. Они у нас теперь все специалисты. Не исключено, что тема эта станет очередным конкурсным заданием.

Что же касается товарища, который "шалтай-болтай", то учтем два обстоятельства:

• играет на трубе, а это развитие легких и работа над специфическим дыханием;

• прислушивается к своему организму, что особенно важно.

ЧЕРПАЮ СИЛЫ ИЗ ВЕСТНИКА

Три года я знакома с "ЗОЖ", но написать решила только сейчас.

В 21 год я вышла замуж за чуткого и доброго человека. Его мама показалась мне строгой женщиной. Но, когда узнала ее ближе, стала для меня как родная мама. Она учитель с высшим образованием и сейчас ей 58. Как она справляется с работой и с коровой, для меня загадка. С возрастом, известно всем, появляется то одно, то другое заболевание, а у свекрови варикозное расширение вен, давление и т. д. На ее ноги страшно смотреть — вены так выпирают, что похожи на стиральную доску. Я гадала, откуда она берет столько оптимизма и жизненной силы. Но недавно поняла: черпает она силы из вашего вестника. Много раз она выручала своими советами. "Откуда можно столько знать?" — "Из вестника", — загадочно улыбалась мама.

Очень хочется, чтобы вы напечатали мое письмо. Пусть все знают, не все свекрови плохие. Моя — особенная! И спасибо тебе, мама, за то, что ты есть. Спасибо и "ЗОЖ" за то, что рассказывает о хороших людях, дает полезные советы.

Адрес: Пестовой Клавдии, 461783 Оренбургская обл., с. Пономаревка, ул. Зверева, д. 8, кв. 2.

ДОРОГАЯ МОЯ УЧИТЕЛЬНИЦА

Пишу потому, что получила через газету весточку с малой родины в виде заметки от любимой учительницы литературы Глушко Веры Степановны.

Это учитель от Бога. Как она вела урок! Тишина стояла мертвая! Все сидели, открыв рот и затаив дыхание. Боялись даже слово пропустить, произнесенное ею.

Несказанно рада, что она жива и не потеряла интереса к жизни, несмотря на большую и преждевременную потерю краса-

вицы дочки. Хочется через газету выразить ей свою признательность в том, что и с ее помощью я состоялась как женщина; как мать и специалист. Я пронесла память о ней по жизни как некий эталон.

Здоровья вам, милая Вера Степановна. Пишет ваша ученица Брагина Раиса Сергеевна. В замужестве Короткая. У меня два взрослых сына и трое внуков. По образованию и профессии зоотехник. В совхозе работала пять лет селекционером. Затем в племобъединении, управлении сельского хозяйства, отделе заготовок и реализации племенного скота.

Сейчас на пенсии. Город поменяла на село из-за моей болезни. А здесь болеть нет времени, так как то цыплята, то утята, то телята. Есть все то, что положено иметь селянину. В том числе огород. А землю я очень люблю. Особенно собирать с нее плоды своего труда.

Кстати, мое увлечение и моя любовь — травы. Могу до бесконечности говорить о них. Всегда думаю о том, что в большинстве своем зожевцы имеют какой-то клочок земли. Посадить на нем 3-4 кустика целебных цветов или трав труда особого не составит. А польза большая!

Конечно, это хлопотно, но лучше, чем таблетки неизвестного качества. Ведь живем мы сейчас во времена подделок. Тратим большие деньги на лекарства, а улучшения не наступает. Я не призываю не пить таблетки, просто я за ЗОЖ в любом его проявлении.

Прошу простить за сумбурность, просто я считаю "ЗОЖ" своим другом, советчиком, сродни близкому родственнику.

Очень хотелось бы получить весточку от дорогих для меня людей, с которыми давно утрачена связь. В Санкт-Петербурге — Василенко Валентина Ивановна и Корюкина Валентина Васильевна. В Черняховске — Игрунова Раиса Петровна. На Алтае — Букшина Надежда Николаевна. В селе Дубовка — Кузьмина Тамара. Милые девочки, отзовитесь!

Адрес: Короткой Раисе Сергеевне, 692534 Приморский край, Уссурийский р-н, с. Глуховка, ул. Октябрьская, д. 9.

"ЗОЖ": В письме Раисы Сергеевны речь идет о Вере Степановне Глушко, чье прекрасное письмо "Побольше бы таких жизнелюбов!" было опубликовано в "ЗОЖ" (№ 22 за 2005 год).

ПЯТЬ СЕКРЕТОВ МОЕГО ЗДОРОВЬЯ

Не представляю сейчас, как можно обходиться без "ЗОЖ". Каждый раз нахожу в вестнике что-то новое, знакомлюсь со статьями специалистов, с опытом народа! Ведь, чтобы быть здоровым, надо все время корректировать свой образ жизни.

По молодости мы не задумываемся о своем здоровье. А где-то после 40-50, когда болезни начинают донимать, от них уже нелегко избавиться.

Вот и на меня к 40 годам навалилось столько болячек, что, казалось, невозможно жить. Тут еще приехала медицинская комиссия из Министерства атомной промышленности — я работал в цехе непосредственно с ураном. Обнаружили превышение допустимой нормы содержания урана в организме: проработал с ним 15 лет — был из первого выпуска инженеров-атомщиков.

Комиссия уехала, а моя врач-невропатолог ворчит: "Мне за вас попало от главврача". Ей сказали: "Как вы могли допустить этого человека к работе с ураном?" Дело в том, что я в детстве болел полиомиелитом и одна нога у меня была парализована.

Вот после разговора с невропатологом я и задумался: как дальше жить с таким здоровьем? Взялся за статьи о здоровом образе жизни. И в итоге выбрал для себя 5 секретов здоровья: движение, питание, психоэмоциональное состояние, самомассаж и закалка. Отказался от курения и алкоголя. Такого результата я, признаться, не ожидал: постепенно все недомогания стали исчезать. И вот уже около 40 лет я не обращался в медицинские учреждения, не пользовался лекарствами — не было надобности. На днях мне исполнилось 80!

Выскажу свое мнение о смысле жизни. Мне кажется, его подсказывает сама природа. Человечество на протяжении веков из дикарей, живших в пещерах, одетых в звериные шкуры, постепенно превращается в цивилизованное общество. Поэтому задача каждого — прожить не зря, принять участие в этом процессе, вырастить и воспитать следующее поколение более умным, цивилизованным, красивым. Беспрерывно совершенствовать технику, улучшать экологию, культуру, сохранять нравственность.

Мои родители были неграмотными сельскими жителями. Они поставили цель — дать образование своим детям. И выполнили ее. И теперь почти все их дети, внуки, правнуки имеют высшее образование.

Адрес: Миляеву Льву Павловичу, 630110 г. Новосибирск, ул. Александра Невского, д. 20, кв. 3.

СЧАСТЬЕ РЯДОМ, ВНУТРИ НАС

Наша семья Максимовых, я и моя мать, выписываем вестник с 2004 года, а с 2005-го еще подписались на журнал "Предупреждение". Всем сотрудникам редакции от нас благодарность и пожелания удачи и успехов.

Вестник отличается от других изданий похожей тематики удивительной аурой доброжелательности, энергии и оптимизма. И, пожалуйста, не надо "опускать планку". Кто хочет "пониже", тот найдет целую кучу посредственных изданий. А ваша заданная высота заставляет и нас не сидеть сиднем, а работать над собой. Для человека это важно в любом возрасте. И не переживайте о тех подписчиках, которые отказались от "ЗОЖ" из-за того, что вы якобы мало места оставляете для рецептов. Это и не зожевцы были, а обычные потребители рецептов. Воображают, что, использовав тот или иной из них, можно избавиться от годами накопленных болезней. Увы, помимо рецептов нужен еще и душевный труд, а ушедшим из "ЗОЖ" это, скорее всего, не по силам.

А написать вам письмо мы собрались давно. Но подтолкнула на сей подвиг "Колонка редактора" в "ЗОЖ" (№ 20 за 2006 год), в которой говорится о приоритетах идей врача Сергея Михайловича Бубновского. Вот об этом и о профилактике наше письмо. Итак.

Читая вестник из номера в номер, мы поняли

весьма важную и простую вещь: дешевле и важнее — профилактика заболеваний, нежели их лечение. Моей матери 68 лет, мне 42 года. Официальная медицина нам обеим поставила по нескольку диагнозов. Но мы не чувствуем себя больными, а мама до сих пор работает.

Просто мы, зная свои проблемные места в организме, работаем над их оздоровлением. У нас это сердечно-сосудистая система и суставы.

Один раз в году пьем травяной сбор для очищения и омоложения организма (зверобой + ромашка + тысячелистник + березовые почки). Два-три раза в год пьем сбор для профилактики болезней суставов (сабельник + хвощ полевой) и сбор от шума в ушах (пастушья сумка + плоды боярышника + хвощ + омела + скорлупа кедровых орешков). Один раз пропили сбор для очищения крови и сосудов (корень валерианы + семена укропа + мед). А нынче приготовили чесночную настойку и принимаем перед сном со стаканом молока и 1 ч. ложкой меда. Все эти рецепты мы взяли из "ЗОЖ".

Два с половиной года принимаем перекись водорода. У мамы от нее прошла утренняя скованность суставов в кистях рук. И волосы на голове она теперь не красит – седина уменьшается.

С февраля 2006-го начали принимать смесь Шевченко. Очень долго зрели для этого шага, а теперь не каемся. Пьем смесь для профилактики, слава Богу! И дело не только в онкологии. Результаты стали появляться в конце второго курса. У меня прошла экзема на пальцах рук (была десять лет), тяжелую простуду в марте перенесла очень легко. При температуре 38,5° работала, как обычно, по дому и крепко спала. Мама же прошедшей весной вообще не простужалась.

Рано утром, встав после сна, чистим полость рта маслом или перекисью водорода. После ваших статей о воде часто днем вместо перекуса чем-то вкусненьким пьем медленно стакан воды. Зарядку по утрам делаем уже очень много лет. Из "ЗОЖ" взяли кое-какие упражнения. Я горжусь тем, что моя мама в свои 68 лет делает прогибы назад (опираясь на стену), так называемый "полумостик". Мама утром также делает самомассаж ушей и головы, а я массирую суставы пальцев рук в автобусе по дороге на работу. Благодаря информации "ЗОЖ" кое-что изменили в питании.

И что мы имеем с ней в итоге? В результате всех этих мероприятий мы стали потихоньку худеть (побочный эффект у нас при приеме смеси Шевченко – снижение аппетита и отвращение к булкам), нормализовался стул, снизилось давление и резко уменьшились головные боли. У матери прекратилось развитие нейросенсорной тугоухости, уменьшился шум в ушах. Улучшилось общее состояние, мы стали чаще смеяться.

И при всех тяготах нашего бытия нам интересно жить. Мы ходим в кино, на экскурсии, посещаем выставки... Мы заядлые футбольные болельщики, очень любим биатлон.

И еще у нас живут четыре кошки и кот Матвей. Кроме одной породистой, всех подобрали с улицы.

Кроме того, мы разводим комнатные растения. У нас живут три шикарных гиппеаструма и 14 сортов фиалок.

P.S. На день рождения своей подруги подарила подписку ей на 2007 год – "ЗОЖ" и "Предупреждение".

P.P.S. В заключение хочу сказать вот что. Полюбить себя и принять непросто. Но нелюбимый организм отвечает взаимностью в виде болезней. Но когда приходишь к пониманию и к состоянию любви (хотя бы любви к себе), наступает счастье. То самое, за которым иные люди всю жизнь гоняются. А оно внутри нас!

Адрес: Максимовым Ольге Максимовне и Виолетте, 190000 г. Санкт-Петербург, Конногвардейский б-р, д. 6, кв. 67.

ПОСТАВЬТЕ ПАМЯТНИК ДЕРЕВНЕ

Вы — моя вторая огромная семья. Выписываю газету не столько ради рецептов, сколько для общения. Вы вдумайтесь в название — вестник, здорово придумано! Действительно, мы ждем нашу газету, чтобы получить вести из разных уголков нашей Родины. Она — связующее звено между людьми разных национальностей, вероисповеданий, людьми с разными судьбами, разными взглядами на жизнь. Общее у нас — это наша Россия, наша природа, любовь к людям.

Нас разделяют сотни, тысячи километров, но, читая письма, понимаешь, сколько хороших и добрых людей в нашей стране. И летят "сизокрылые птицы" — письма, чтобы поддержать человека, помочь ему. Порою это не письма, а крик души.

Таким криком души было и стихотворение Николая Мельникова "Поставьте памятник деревне", напечатанное в вестнике (№3 за 2005 год). Нас, зожевцев, оно тронуло до глубины души. Это очень острая проблема нашего времени, нашей страны, а не одного региона.

Только человек с широкой, чистой, русской душой мог подобрать такие верные слова и выразить то, что острой болью скопилось в его и наших сердцах. О том, что это был человек, который хотел объять необъятное, говорит тот факт, что он старался откликнуться на любую просьбу. Когда из вестника я узнала, что стихотворение переложено на музыку, написала письмо с просьбой прислать мне ноты, а получила кассету с песней в исполнении автора и его поэму "Русский крест" с дарственной надписью.

Стихи шли из глубины его сознания. Видно было, что сердце открыто жизненным невзгодам. Оно не выдержало и перестало биться. Некролог о его смерти в нашем вестнике "ЗОЖ" был для меня полной неожиданностью. А его стихотворение с обращением к людям — "завещанием". Прочитайте вестник №14 за 2006 год, и вы поймете, почему я пошла в церковь и поставила свечу.

И это не все. В его поэме "Русский крест" есть такие слова:

Крест ему установили
Тот, что он носил
с собой...
Вот и все. Похоронили.
Путь закончился
земной.
От обряда погребенья —
Путь тернистый
к небесам
И надежда на спасенье...
А народу — строить храм.

В память о земляке. Жители села Лысые Злынковского района Брянской области начали расчищать место, где когда-то был храм, чтобы восстановить святыню, как завещал Николай Алексеевич. Об этом мне написала его сестра, Валентина Алексеевна Шаронова.

Адрес: Парфеновой Лидии Ивановне, 431370 Мордовия, Ельниковский р-н, с. Ельники, пер. Южный, д.8.

ПОДАГРА. ХУЖЕ ЖИВЕШЬ — МЕНЬШЕ БОЛЕЕШЬ

Недуг этот — древний как мир. Впервые диагноз «подагра» поставил Гиппократ в V веке до новой эры, а уж после этого (podos — нога + agra — захват) она прочно обосновалась в медицинских учебниках по всему миру. Поскольку подагру в свое время окрестили болезнью аристократов, то в Советском Союзе ее, естественно, не было. Да и в России до недавнего времени этой хвори вроде как и не существовало, хотя ею страдают два человека из ста. О том, что представляет собой эта болезнь и как с ней справиться, корреспонденту «ЗОЖ» Александру Игнатьеву рассказала академик Российской академии медицинских наук, главный научный сотрудник Института ревматологии Валентина Александровна НАСОНОВА.

Если после плотного ужина со спиртным вы, не дай Бог, проснетесь в 4-5 утра от резкой боли в большом пальце левой или правой ноги и не сможете найти себе место, то знайте — у вас приступ подагры. Надо сразу же "нести" свой больной палец в кабинет терапевта, а лучше ревматолога, который окажет вам действенную помощь. Если же вы явитесь со своей проблемой к хирургу, то он поставит диагноз: гнойный артрит или флегмона и проведет разрез, чтобы удалить гной. Но его он не обнаружит. Рубцы после таких операций встречаются довольно часто у больных, которым диагноз "подагра" поставили не сразу.

Хотя лечению подагры посвящено множество трудов ученых, тем не менее за последние тридцать лет не создано ни одного нового препарата для исцеления недуга. В мире нет также и единых терапевтических рекомендаций с учетом индивидуальных особенностей пациента, наследственных особенностей обменных процессов в его организме, образа жизни и питания....

К ЛЕКАРСТВУ НАДО ПРИВЫКНУТЬ

Когда уходила с поста директора Института ревматологии, то вспомнила о своем обещании основателю института академику А.И.Нестерову — посвятить себя лечению тех болезней, которые плохо известны врачам, чтобы доводить до их сведения принципы диагностики и лечебной практики. Одной из таких болезней стала подагра, которой наша медицина занималась мало и соответственно такой диагноз ставила через 7-8 лет после первого приступа.

— Что же мы за врачи такие? — говорил мой предшественник. — Вместо подагры лечим от других болезней до тех пор, пока у пациента почки не отвалятся. А если и ставим правильный диагноз, то через 10 лет после начала заболевания, когда уже и сделать ничего нельзя.

Вот так я занялась подагрой. Недавно наша группа сделала своего рода "открытие". Эту информацию я хочу донести в первую очередь до многочисленных читателей "ЗОЖ". Речь идет о применении основного препарата для лечения подагры — аллопуриноле, который снижает содержание мочевой кислоты в сыворотке крови. Препарат этот недорогой (55-65 рублей), однако он дает побочные эффекты.

Так вот, аллопуринол нельзя давать больному во время приступа подагры, так как происходит обострение болезни. Его надо принимать, только когда полностью исчезнут составляющие заболевания.

Наша группа рекомендует методику назначения аллопуринола с маленьких доз с постепенным доведением до уровня, когда препарат включится в работу и начнет снижать уровень мочевой кислоты в организме.

КАК УСПОКОИТЬ БОЛЬ

Что же делать, если вас поразит приступ подагры? Наберитесь терпения, чтобы переждать атаку. Приступы подагры обычно продолжаются не более одного-трех дней.

Существует множество способов снять боль, к которым прибегают люди в домашних условиях. Их можно свести к следующему. Обеспечьте покой больному суставу. Начинайте "вымывать" мочевую кислоту из организма — пейте побольше воды — 6-8 стаканов в день. Но лучше приготовить чай из трав, настой шиповника или брусничный морс. Сахар не добавляйте.

Если пораженный сустав позволяет к себе прикоснуться, попробуйте приложить к нему пакет со льдом на десять минут (но не больше, чтобы не застудить). Лед окажет успокаивающее действие. Затем к больному месту прикладывайте листья капусты. Или сшейте мешочек, насыпьте в него 200-300 г поваренной соли, нагрейте его утюгом и приложите к пораженному месту. Если очаг боли не успокоится, то воспользуйтесь мазью, приготовленной из 0,5 стакана простокваши или кефира, 100 г размятого ржаного хлеба, 0,5 ч. ложки соды. Мазь положите на повязку и приложите к больному месту.

МИНА ЗАМЕДЛЕННОГО ДЕЙСТВИЯ

В последние годы мы с огорчением наблюдаем резкое увеличение случаев заболевания подагрой. В основе этой болезни лежат нарушения обмена и отложение солей мочевой кислоты в суставах. Причин тут несколько. Прежде всего неправильное питание, чрезмерное увлечение алкоголем (особенно пивом, шампанским и другими напитка-

ми). Дело в том, что так называемые пурины (одни из основных источников образования мочевой кислоты в организме) содержатся преимущественно в белковых продуктах (например, в мясе). При обильном поступлении пуринов с пищей повышается содержание мочевой кислоты в крови, а алкогольные напитки лишь усугубляют ситуацию, замедляя выведение почками этой кислоты.

Нередко приступы случаются у охотников и рыбаков, что связано прежде всего с переохлаждением ног, а также обильной трапезой на ночь с алкогольными напитками. Снизилась температура организма, скажем, на два градуса, и мочевая кислота, которая циркулирует в организме в виде раствора, начинает кристаллизоваться именно в том месте, которое наиболее охлаждено.

Уже при первом приступе подагры, что было показано с помощью магнитно-резонансной томографии, в аорте, коронарных сосудах, других органах и тканях выпадают так называемые тофусы — кристаллики, едва видимые под микроскопом. Это надо знать: воспаление пальца на ноге пройдет, а мина замедленного действия в других частях тела останется. Постепенно количество тофусов увеличивается, и подагра переходит в хроническую форму. Но это еще не все: подагра — ступенька к быстро прогрессирующему атеросклерозу, диабету, другим болезням.

Любые, даже невинные, нарушения по количеству выпитых спиртных напитков, нарушения диеты приводят к прогрессированию болезни. Особое ее коварство состоит в том, что ранняя (острая) стадия, сопровождающаяся периодическими приступами, проходит очень стремительно, обычно не привлекая к себе внимания. ("В самом деле, ну поболело — прошло, значит, все нормально!" — думают многие.) А через некоторое время подагра уже вовсю "хозяйничает" в организме.

ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛАЯ, НО ИЗЛЕЧИМАЯ

Особенность подагры состоит в том, что никогда не поздно ее лечить в отличие от многих других системных болезней. Если человек сможет себя преодолеть и станет придерживаться малопуриновой диеты, то постепенно тофусы начнут исчезать, приступы прекратятся.

Налицо явный парадокс: с одной стороны, болезнь очень тяжелая, а с другой — полностью излечимая. Очевидно, за несколько тысяч лет организм настолько приспособился к недугу, что может с ним справляться, если, конечно, человек не будет мешать. Поэтому соблюдение диеты, отказ от водки и красного вина, пива — важнейшее условие лечения. Ведь при потреблении крепких напитков вся мочевая кислота, которая почками должна выброситься, всасывается обратно.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Народная медицина предлагает лечиться комплексно — принимать ванны, пить настои целебных трав, делать зарядку, растирания — только тогда может быть положительный результат.

Пожалуй, из всех лекарств самое сильное и радикальное — настой из корня борца. Он излечивает подагру и ревматизм.

Способ приготовления лекарства весьма простой. Нужно взять 100 г корней, а не стеблей борца, залить их литром водки или разведенного аптекарского спирта шестидесятиградусной крепости, поставить в теплое место на три дня. Когда настойка приобретет цвет крепкого чая, она годна для растирания.

Следует учитывать, что больным можно использовать при каждом втирании не больше 1 ч. ложки настойки (вообще же доза — 1 ст. ложка). При втирании этого средства настолько усиливается кровообращение, что больной тотчас чувствует необычайное сердцебиение. Если болят суставы на обеих руках и ногах, то обработке надо подвергать только одну ногу, на следующий день — другую; потом одну руку и так далее.

Настойку следует втирать досуха, больное место затем обязательно обернуть фланелью, а поверх нее какой-нибудь шерстяной материей, чтобы не допустить притока холодного воздуха.

Втирание лучше всего делать на ночь. Утром повязку нужно снять. Через 2 часа после этого намочите тряпку в холодной воде и, крепко выжав, оботрите больное место. Делать это надо быстро, так как медленное обтирание может привести к простуде.

Если подагра протекает очень болезненно, с опухолями, то втирание настойки делается в течение 4-5 недель ежедневно перед сном.

Для растирания можно приготовить и такой состав: 2 ст. ложки измельченной травы багульника смешать с 5 ст. ложками подсолнечного масла, настоять 12 часов в закрытом виде, процедить и растирать больные суставы.

И очень важный момент: больному подагрой необходимо выпивать два-три литра жидкости в день, чтобы выводить мочевую кислоту из организма.

ПРОСИМ К СТОЛУ!

Во время лечения необходимо строго соблюдать диету. В рационе должны быть молочные продукты, белый и черный хлеб, сахар, мед, овощные и крупяные супы, каши, любые сладкие фрукты, варенье, фруктовые и ягодные соки, лимоны, морковь, огурцы и салат.

Сократите потребление поваренной соли до 6-8 г (чуть больше 0,5 ч. ложки) в сутки.

Придется забыть о пряностях, мясных супах и бульонах, жареном и копченом мясе, субпродуктах и блюдах из них, сале, жареной рыбе, ухе, сельди, сардинах, шпротах, кильке, грибах, бобовых, щавеле, шпинате, кофе, какао, шоколаде, алкогольных напитках.

Интересный факт: немецкие ученые провели исследование и установили: во время войны при резком снижении уровня жизни подагры вообще не было, а когда люди начинают много есть и пить — болезнь расцветает пышным цветом. В США, например, очень четко прослеживается соотношение между количеством "Макдоналдсов" и уровнем недуга. Свою зловещую роль здесь играет жирная несбалансированная пища.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК И ТВОРОГ СНЯЛИ ОПУХОЛЬ

Этот случай произошел больше 40 лет назад. У нас с мужем росли два сына. Когда младшему было около 2,5 года, у него заболело ухо. Капала ему теплое камфарное масло, но ситуация не улучшилась. Двое суток промучились. Боль только усиливалась, ни малыш, ни я совсем не спали.

Пошли в больницу. У него за ухом образовалось что-то вроде опухоли. Даже ушная раковина растопырилась, стала багрового цвета, но на опухоли головки в виде нарыва не было.

Врач испугалась не меньше моего и настаивала ехать в Самару. Они-де позвонят, чтобы там к нашему приезду приготовили операционную, малышу будут долбить за ухом. Надо срочно ехать на первом попавшемся поезде. Я растерялась, у меня с собой ни денег, ни сумки, да и старший пятилетний сын оставлен на соседей. Сделали обезболивающий укол. Врач наказала, что, если мы не уедем до завтра, утром обязательно должны явиться.

Вышли из кабинета в слезах. После двух бессонных ночей сын совсем обессилел. Я в полной растерянности, не знаю, что делать. Тут вспомнила, что у меня есть пучок высушенного тысячелистника. Знала, что во время войны женщины нашего села делали из него дрожжи, а мы, дети, любые царапины и ранки лечили размятым тысячелистником.

Вскипятила воду, сунула туда весь пучок травы. Точно не помню, но, возможно, там попадалась еще и ромашка. Вынула пучок, немного остудила, повязала платком у опухоли, чтобы держалось. Через несколько минут сын перестал хныкать и уснул. Проспал часа три. Я опять подогрела воду, этот же пучок опустила в нее и снова тепленьким приложила к уху. Сын проспал еще несколько часов. Проснувшись, попросил поесть. Повязку сняли: опухоль спала, краснота уменьшилась. Как я обрадовалась!

После решила воспользоваться творогом. Подогрела несколько ложек творога, слегка отжала, приложила. Повязку сняли ночью. Малыш спал спокойно, утром его еле добудилась.

Пошли показаться врачу, как договорились. Еще с порога она начала меня ругать, что я беспечная мать, что могу потерять сына, если гной пойдет в мозг. Но когда осмотрела ребенка, очень удивилась. К вечеру краснота полностью прошла. Ничего не прорвалось, никакого гноя не было.

Для меня остается загадкой: что это было? Отит? Сын после десятилетки окончил высшее военное училище радиоэлектроники с отличием, служил в армии. Ему скоро будет 45 лет, но ни разу с тех пор на уши не жаловался.

Адрес: Медведевой Р. М., 446452 Самарская обл., г. Похвистнево, ул. Мира, д. 4, кв. 26.

«ЗОЖ»: Мы показали это письмо и попросили разгадать загадку доктора медицинских наук, профессора Михаила Петровича Николаева. Вот что он сказал: «Тысячелистник действительно уникальная трава. Компресс с ним снял опухоль, уменьшил воспаление. Спокойный сон ребенка — лучшее подтверждение того, что воспалительный процесс пошел на убыль. Несомненно, помогло и камфарное масло, которое закапывали в ухо».

ГНАЛ ВИТИЛИГО НЕ ХУЖЕ ГОНЧЕЙ

Хочу откликнуться на статью "Витилиго не так уж страшен", опубликованную в "ЗОЖ" (№7 за 2006 год): редакция просила написать, кому удалось справиться с болезнью.

Я занимаюсь народным лечением уже 16 лет, с большим удовольствием читаю "ЗОЖ" и другие издания. Среди писем, что получаю, немало от тех, кто заболел витилиго. Надо сказать, болезнь – весьма проблемная, и одно и то же средство всем не подходит.

Описанная в "ЗОЖ" методика очень интересна и требует большого внимания. У нас в колонии (извините, сразу не сказал, что отбываю срок), где я ранее находился, был мужичок 47 лет, Андрей Фролов. Он страдал витилиго уже более 20 лет — поражены были голова и все тело, очень неприятное зрелище. Я предложил ему побороться за здоровье, он, естественно, согласился.

Для начала в течение недели очистили организм от шлаков. Потом он два дня не ел, пил только воду. Затем избавлялся от глистов именно тем сбором, который указан в "ЗОЖ", за исключением клизм. Просто делал настой из чеснока и выпивал на ночь. И утром.

В связи с тем, что у нас не было возможности достать лекарства для комплексного воздействия фурокумаринов растительного происхождения (бероксан, псорален, аммифурин) с ультрафиолетовым облучением, то их заменили сбором трав: зверобой, календула, ромашка, подорожник, крапива двудомная. Совмещали все это с загаром на солнце в течение 20 дней. Затем вместо солнца перешли на ультрафиолетовое облучение. Одновременно протирали все тело и голову соком чистотела. Так маялись целый месяц.

Человек уже было разочаровался, но тут в один из дней на пятках, шее и голове у него появились какие-то пятнышки. И он стал все рекомендации выполнять еще упорнее. Ближе ко 2-му месяцу пятна начали сливаться кожей. Чесночные настойки пить продолжал. В результате на шее и руках пятна постепенно исчезали.

Правда, мужичок много потерял в весе — с 78 до 57 кг, стал худой, как собака гончей породы. Когда все пятна исчезли, сказал мне, что у него еще была больная печень и гепатит А. Вскоре он поехал в больничку, за свой счет сделал УЗИ, и врачи ничего не обнаружили. Помолодел даже, ему все теперь давали 38-39 лет. В общем, такая методика ему подошла.

А суть в том, что, чем дольше лечишься одним методом, тем лучше результат. Во всяком случае, у него все хорошо. Тело стало чистое, даже какое-то посвежевшее. Правда, и питание наше отличается от вольной жизни. Трехразовое, каши на воде. Строго черный хлеб. Завтрак в 7 утра, обед в час, ужин в 6 часов. Никаких сливочных масел, бутербродов.

Так что, дорогие читатели "ЗОЖ", витилиго победить можно, главное — желание. Поверьте, в неволе в 50 раз сложнее отказаться от колбасы и сыра с маслом.

У нас вообще многие перешли на подножный корм. Одуванчики, крапива, подорожник, лук, кабачки — все улетает, только за ушами трещит. Зато желудок у многих перестал болеть. Приходит толстяк, через 2-3 месяца, смотришь, стал стройный, как кипарис.

Хочу также поделиться рецептом, который помог осужденным, страдающим геморроем. Этим не-

дугом здесь болеют многие. Уже два месяца, как 50 человек смазывают проблемные места касторовым маслом, делают упражнения для сжатия ягодичной области. У большинства прекратились кровяные выделения, стало намного легче ходить в туалет. Но многие обратили внимание, что, когда ешь чеснок в сыром виде, становится хуже, начинается обострение. А когда чеснок употребляется в виде настойки, то он легче усваивается и нет никаких раздражающих факторов.

И еще. Один осужденный ежедневно мазал свой псориаз рассолом квашеной капусты. У него исчезли бляшки по всему телу, а было их много, так как болеет он с детства. Пока не появляются уже 8 месяцев. Он также часто пьет рассол — перед обедом за полчаса по 2 ст. ложки. Такие вот дела.

Должен сообщить, что "ЗОЖ" читают почти все осужденные, каждый находит в нем для себя какую-то помощь.

Будьте добры друг к другу, ибо эгоизм и предательство разрушают внутренний мир человека. Дай Бог всем здоровья, успехов, удачи, долгих лет жизни. Если кто захочет написать, пожалуйста, вкладывайте конверт.

Адрес: Нестеренко Вячеславу Валентиновичу, 606950 Нижегородская обл., Тоншаевский р-н, ст. Шерстки, ФГУИК-12, 5-й отряд.

В ЗАЩИТУ ЛИСТЬЕВ ХРЕНА

После того как прочитала в «ЗОЖ» (№19 за 2006 год) письмо Ирины Кондрашиной «Хреновый опыт», хочу вступиться за лечение листьями хрена. У Ирины приложенные к больному колену листья вызвали сильный ожог. А вот мой опыт говорит о другом.

Мне 82 года, инвалид II группы по зрению. Даже линеек не вижу, пишу с лупой. Осенью 2004 года сильно болел голеностопный сустав и вся ступня. Сразу встать с постели было проблемой. Нужно было сначала потоптаться на месте, и только потом могла уже потихоньку идти. Чего только я не предпринимала! Все рецепты, о которых читала в вестнике, испытывала на себе. Облегчение наступало, а потом все начиналось заново.

И вдруг читаю в «ЗОЖ» заметку о лечении листьями хрена. Прошу сына, который собирался поехать в деревню, их привезти. Стояла уже поздняя осень, и листья были скрюченные, полузасохшие. Я их опустила в горячую воду, они вновь стали мягкими и эластичными. Наложила на сустав, затем накрыла пленкой, забинтовала широкими полосами от старых занавесей. Надела толстые шерстяные носки и легла спать.

Жжения терпеть не пришлось, ощущалось лишь приятное тепло. Спала спокойно. А утром встала и пошла без разминки. Чудо! Никаких болей! И это только с одного раза. Но листья оставались, и я для убедительности повторила процедуру еще 3 раза. Все нормально.

Правда, для профилактики с тех пор и по настоящее время делаю гимнастику для суставов, вроде ходьбы на месте, но лежа на спине. Всего 100 раз. Затем обе ноги сдвигаю вместе и еще «шагаю» так 100 раз. Потом вращаю ступни по 50 раз в каждую сторону. Для коленей, также лежа на спине, делаю упражнение «велосипед» по 50 раз. А затем, сидя на кровати, массирую колени круговыми движениями, по 50 раз в каждую сторону. И, наконец, массирую ступни ног и суставов, разминаю каждую ногу, начиная с пальцев.

Листья хрена привозила и в прошлом году, но они не понадобились. Привезла и в этом. Возможно, понадобятся, ведь настоящие холода еще не наступили.

А что касается ожогов от листьев, то мне кажется, что это, как пишут в инструкциях по применению, «индивидуальная непереносимость». А может, свою роль сыграло то, что я их предварительно подержала в горячей воде. Но, так или иначе, будет просто обидно, если из-за боязни ожогов люди не будут пользоваться таким замечательным средством — листьями хрена.

Еще расскажу, как вылечить ячмень на глазу, в «ЗОЖ» я такого рецепта не встречала. Нужно утром, только проснувшись, смазать ячмень голодной слюной, то есть ничего еще в рот не брать, до чистки зубов и полоскания. В свое время проделала так 2-3 дня, и ячмень прошел у меня навсегда.

Адрес: Тимофеевой Елене Константиновне, 600015 г. Владимир, ул. Чайковского, д. 42, кв. 71.

КОГДА-ТО У МЕНЯ БЫЛ ОСТЕОМИЕЛИТ

Живу на севере Сахалина. В молодости о здоровье некогда было задумываться: работа, семья. А вот когда вышла на пенсию, болячки тут как тут, будто поджидали. Заболели сразу оба колена.

В больницу не пошла: пенсионерка, и там на все один ответ: «Что вы хотите в вашем возрасте...»

И тут я вспомнила, как в детстве болела остеомиелитом, и если бы не народная мудрость, то вообще осталась бы без ноги.

Упав на твердую землю, ушибла щиколотку. Сначала нога опухла, потом появилась боль. Обратились к врачу — положили в больницу. Лежала там периодически. Врачи пытались лечить, но у них ничего не получалось, кость гнила. Решили делать операцию, почистить кость и ввести какой-то наполнитель. Мать не согласилась и забрала меня домой.

Добрые люди, узнав, чем я больна, посоветовали лечение.

Один раз в день на ночь мать собирала мою мочу в кастрюлю, и я парила в ней ногу. После этого ногу вытирали, клали компресс с мазью Вишневского. И так 10 дней. Опухоль сошла, нога перестала болеть.

Мама хотела, чтобы мне дали направление в санаторий. Но врачи направления не давали, настаивая на операции. Мне пришлось снова лечь в больницу. Сделали рентген и операцию отменили, так как оказалось, что на месте сгнившей кости нарос хрящ. Подержав еще некоторое время в больнице, меня выписали.

По пути домой мама разговорилась с одной женщиной, и та посоветовала прикладывать к ноге бересту — тонкую кожицу с коры березы. Мы заготовили бересты на долгую зиму. Я прибинтовывала ее к ноге и носила 7 дней, затем меняла. Так продолжалось год. И за прошедшие с того времени 42 года нога, спасибо добрым людям, ни разу не беспокоила.

Адрес: Киселевой Людмиле Михайловне, 694471 Сахалинская обл., Охинский р-н, с. Тунгор, а/я 3.

ПОЛЫНЬ КЛЕЩУ НЕ ПО ВКУСУ

Подскажу способ избавления от подкожного клеща. Лечится эта болезнь долго, поэтому, чтобы изба-

виться от нее навсегда, потребуется запастись терпением.

Распарьте 3 ст. ложки молотой полыни и смешайте с 2 желтками круто сваренных яиц. Добавьте по 1 ч. ложке меда и жженых квасцов, по 1 ст. ложке сливочного и растительного масел, 2 ст. ложки толченых калиновых ягод без косточек. Подогрейте смесь на водяной бане, хорошо перемешайте. Если получится очень густо, можно добавить немного кипяченой воды. Сложите в плотно закрывающуюся банку и храните в холодильнике.

Перед началом процедуры обмойте пораженную кожу ваткой или мягкой тканью, обмакнутой в раствор глицерина с водой: 1 ч. ложка глицерина на стакан воды. Мазь нанесите тонким слоем на льняные тряпочки, дайте согреться до комнатной температуры и накладывайте на 2 часа два раза в день – утром и вечером.

После этого обмойте кожу теплой соленой водой: 0,5 ч. ложки соли на стакан воды. Если начнется раздражение, уменьшите количество соли или применяйте минеральную воду с выраженным соленым вкусом. Минут через 15-20 смажьте кожу кремом после бритья отечественного производства. На ночь на пораженные места наносите густой слой пасты Ласкара. Она продается в аптеке.

Во время лечения принимайте также по 40 капель настойки календулы 3 раза в день перед едой, а через полчаса после еды — 1/3 стакана полынного настоя: 1 ст. ложку порошка полыни залить стаканом кипятка и настаивать ночь.

Еще раз повторю, что лечение долгое. Но полынь очень не по вкусу всем паразитам, живущим в теле человека.

Адрес: Мифтаховой Галине П., 427712 Удмуртия, Кизнерский р-н, пгт Кизнер, ул. Южная, д. 30.

ОТ АСТМАТИЧЕСКИХ СПАЗМОВ СПАСАЮСЬ ГИМНАСТИКОЙ

Я ваша постоянная читательница. Очень часто в рубрике "Отзовитесь!" встречаются просьбы помочь советом людям, страдающим бронхиальной астмой.

Мне 60 лет, инвалид III группы по астме. Болею давно, но пока не нашла радикального средства избавления от недуга. Но ищу, пробую народные средства, не сдаюсь.

А написать решила потому, что в этом году у меня началось сильное обострение болезни. Ингалятор уже не помогал, наступает страх, безысходность. Просыпаешься ночью, дышишь, как рыба, выброшенная на берег. От бессилия глаза лезут на лоб. Ужас и страх – это конец. В деревне ночью "скорую" не вызовешь. Астматики знают это состояние. Жить можно без еды и воды, а вот без воздуха – конец.

Хочу дать несколько полезных советов:

— исключить из рациона молоко, творог, сметану (они способствуют образованию слизи), но можно есть сыр, кефир, ряженку;

— хорошо помогает соленая среда: по возможности больше пить подсоленной воды или держать во рту (сосать) кристаллы соли;

— много ходить, не лежать;

— делать дыхательную гимнастику.

Во время сильных приступов нет сил выполнять дыхательную гимнастику. Я делаю самое простое: сажусь на край кровати или стула и делаю наклоны вперед – голова внизу – вдох носом, выпрямляешься – выдох, можно ртом, долгий, шумный, можно задержать дыхание. Можно немного усложнить: выдох – голову повернуть то влево, то вправо. Минут через 10-15 начинает отходить мокрота; рядом большой платок, удаляешь эту слизь, и сразу наступает облегчение. Нужно продолжать упражнение до тех пор, пока совсем не пройдет удушье. Впрочем, не стоит ждать этих сильных ночных приступов, а готовиться к ним перед сном, занимаясь гимнастикой вечером.

Меня это спасает, и самое главное – теперь у меня нет страха задохнуться.

Астматики, ищите свое средство излечения, пробуйте. Лекарства и ингаляторы только снимают спазмы, но не лечат саму болезнь.

Адрес: Минаевой Тамаре Егоровне, 601824 Владимирская обл., Юрьев-Польский р-н, с. Горки, ул. Молодежная, д. 5.

"ЗОЖ": Дорогая Тамара Егоровна и все страдающие подобными приступами, а парадоксальную гимнастику Стрельниковой взять на вооружение в борьбе с астмой пробовали? Если нет, очень рекомендуем в качестве избавления от приступов и лечения – именно лечения (!) – астмы в целом.

КАК Я ВЫЛЕЧИЛА ГИПЕРПЛАЗИЮ ЭНДОМЕТРИИ

Поделюсь опытом, как я сама, с помощью моей тети (она увлекается нетрадиционной медициной), вылечила гиперплазию эндометрии.

У меня были нерегулярные менструации лет 15, а тут за один год все пришло в норму. Мучилась долго, врачи назначали лечение гормональными препаратами, сильно поправилась. А в 2004 году даже дали направление в онкологию, состояла там на учете.

Операцию по удалению матки делают после 45 лет, а мне было 39.

И вот осенью 2005 года я стала прислушиваться к советам моей тети. Она мне заготовила корней лопуха. Я их заваривала и пила по 1/2 стакана 2 раза в день утром и вечером, за 40 минут до еды. А весной она предложила мне попить сок лопуха. Я его принимала по 1 ст. ложке вместе с 1 ст. ложкой сока золотого уса, добавляла туда же 1 ст. ложку кипяченой воды. Все это смешивала в одной стопочке, взбалтывала и выпивала. Пила утром и вечером, тоже за 40 минут до еды. Наверное, важная деталь: лекарство принимала при убывающей луне. Первые месяцы пила 2 недели, 2 недели перерыв. Сейчас пью одну неделю, неделя — отдых.

Менструация у меня наладилась. В онкологии сняли с учета. По гинекологии назначили на УЗИ. УЗИ показало, ведь у меня все чисто, нормально, все ненужное вышло. Я так рада, ведь так много было мучений и так просто от них избавилась. То есть надо верить в это лечение и упорно проводить его. Весна и лето – сок лопуха, а осень и зима – отвар корней.

Лично я восстановила здоровье за один год. Если у кого проблемы с гиперплазией, то у природы свои законы, отступать от них нельзя, а можно избежать операций и гормональных лекарств. Очень хочется, чтобы кому-то методика моей тети помогла.

Если будет возможность опубликовать письмо, то, пожалуйста, адрес мой не указывайте. Я на инвалидности III группы, пенсия маленькая, а конверт стоит 7 рублей.

Лариса Анатольевна Русакова.
г. Тверь.

Что мы знаем о серебре

Интересные факты: более половины авиакомпаний мира используют воду, обработанную серебром, как способ защиты пассажиров от инфекций, таких, как дизентерия. Во многих странах коллоидные ионы серебра используются для дезинфекции воды в бассейнах. В Швейцарии широко применяют серебряные фильтры для воды в домах и офисах.

На Международной космической станции употребляется только «серебряная» вода. «Серебряная» вода приобретает уникальные свойства, оказывающие благоприятное воздействие не только на организм человека и животных, но и на растения, семена. Многочисленными опытами подтверждено, что при одинаковой концентрации способность раствора серебра убивать болезнетворные микробы в 1750 раз превышает действие карболовой кислоты и во много раз действие хлора. Минимальной концентрации серебра в воде (0,01 мг/л) достаточно для уничтожения более 260 разновидностей патогенных микробов, вирусов и грибков. Для сравнения: обычный антибиотик убивает около 6 видов микробов.

Из истории: известно, что за 2500 лет до Рождества Христова египетские воины использовали серебро для лечения боевых ран – накладывали на них очень тонкие серебряные пластины, и раны быстро заживали.

Персидский царь Кир, по свидетельству Геродота, во время длительных походов хранил воду только в серебряных бочках. Таким образом, ему удалось избежать множества заболеваний, распространенных в то время.

В конце XIX столетия швейцарский ботаник Карл Негели установил, что под влиянием серебра, введенного в воду, в ней гибнут микроорганизмы. Ионы серебра препятствуют размножению болезнетворных бактерий, вирусов и грибков.

Новинка

«Серебряная» вода в каждом доме

В осенне-зимний период употребление «серебряной» воды помогает организму противостоять простудным аденовирусам, парагриппозным и гриппозным вирусам. А в летний период усиливает стойкость организма к кишечным бактериальным инфекциям без развития дисбактериоза. Активные ионы серебра легко проникают в ткани живого организма и свободно циркулируют в кровотоке и жидких средах тканей. Встречаясь с патогенными микробами, вирусами и грибками, так же легко проникают через их внешнюю оболочку и приводят к их гибели. «Серебряная» вода способствует ускоренному выздоровлению организма, профилактике многих заболеваний и недугов, а регулярное употребление ее защитит Вас от многих заболеваний.

Так если действительно «серебряная» вода так сильно может изменить жизнь, так почему для начала не приобрести 10 литров!!! Зачем?

Представляем Вашему вниманию ИОНИЗАТОР СЕРЕБРА ДЛЯ ВОДЫ «НЕВОТОН ИС-112» (Россия). С помощью него Вы сможете получить 60 000 л целебной питьевой «серебряной» воды. Для сравнения: данного количества хватит, чтобы наполнить железнодорожную цистерну. Работает ИОНИЗАТОР СЕРЕБРА от сети переменного тока 220 в., но не стоит огорчаться, если у Вас нет света, Вы всегда сможете взять с собой бутылку с концентрированной «серебряной» водой, предварительно осеребрив ее с помощью данного прибора.

Что важно знать и помнить о «серебряной» воде:

- **Всем нам:** Регулярное потребление питьевой «серебряной» воды восполняет недостаток серебра в организме, повышает его устойчивость к простуде, ангине, бронхиту, гриппу и ОРЗ. При желудочно-кишечных расстройствах способствует восстановлению микрофлоры организмов пищеварения. При проблемной сухой чувствительной коже косметологи рекомендуют ежедневное умывание «серебряной» водой. А если обратиться к знатокам народной медицины, то при некоторых кожных заболеваниях и аллергиях они также посоветуют принимать «серебряные» ванны.
- **Дачникам и фермерам:** Концентрат «серебряной» воды применяется для замачивания семян перед посадкой, что улучшает их всхожесть. «Серебряная» вода хороша для полива огородных растений и домашних цветов. Возросшие на такой воде растения будут менее подвержены болезням.
- **Хозяйкам:** «Серебряная» вода сослужит Вам добрую службу не только при различных недугах, но и даст возможность приготовить множество вкуснейших блюд «серебряной» кулинарии и напитков. «Серебряную» воду можно использовать для консервирования продуктов, так как они лучше сохраняются. Питьевой «серебряной» водой хорошо ополаскивать фрукты и овощи, а также посуду и столовые приборы. Раз в месяц полезно промывать концентратом санузлы. Промывая «серебряной» водой свое жилище, мы говорим: «НЕТ болезнетворным микробам».

Более подробно об использовании «серебряной» воды Вы узнаете, предварительно ознакомившись с инструкцией по применению. Купите один раз прибор, и Вы на долгое время сможете обеспечить своих родных и близких Вам людей целебной водой. Гарантийный срок – 1 год.

Приобрести «Невотон ИС-112» по цене **1849 руб.** можно, направив заявку по адресу: **302961 г. Орел, МСЦ а/я 2 (ЗОЖ)**, **отдел «Товары-почтой»**; если Вы хотите получить заказ быстрее, позвоните по **многоканальным телефонам: 8 (486 2) 36-90-35, 49-50-77 или** на сайте: **www.zacaz.ru** для оптовых покупателей: (4862) 36-90-39 **Для жителей Украины – (057) 755-27-76.** Цена включает доставку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора). **ГЛАВНОЕ, никакого обмана. Не оплачиваете продукцию сегодня, оплатите ее при получении на почте.**

Мы гарантируем Вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей», Юридический адрес: 302025 г. Орел, Московское ш., 137, ООО «Торгпочта». ОГРН 1055742019816. Сертификат соответствия № РОСС RU.АЕ44.В43541

Берегите память смолоду

В последней редакционной почте И.И. Васильева из Челябинской области попросила "ЗОЖ" рассказать о том, как улучшить память и избавиться от рассеянности. "Раньше это была проблема стариков, теперь — многих тридцатилетних", — отмечает автор письма. Мы выполняем просьбу читательницы.

Доктор медицинских наук, доцент кафедры нервных болезней Московской медицинской академии им. И.М.Сеченова Владимир Владимирович ЗАХАРОВ по просьбе корреспондента "ЗОЖ" Татьяны Кузнецовой отвечает и И.И.Васильевой, и многим другим нашим читателям, которых волнуют проблемы памяти.

"ЗОЖ": Считается, что с возрастом память становится хуже и старческая забывчивость — такая же неизбежность, как седина.

Есть ли пределы у нашей памяти? Сколько обычный человек может вместить в себя информации?

Владимир ЗАХАРОВ: Возможности человеческого мозга неограниченны, и у объема памяти предела нет!

Мы рождаемся с огромным запасом нервных клеток — нейронов. Так вот, задача каждого нейрона — в буквальном смысле найти свое место в жизни, точнее сказать — в организме. Если нейрон не определится со "специализацией" — допустим, не включится в работу двигательной системы или связанную непосредственно с памятью, он погибнет. По статистике, к 70-80 годам масса мозга человека уменьшается на 100 г. Однако это никак не отражается на качестве памяти! Дело в том, что действующие нейроны тут же берут на себя функцию погибших собратьев, даже если им для этого придется сменить "род деятельности".

"ЗОЖ": Как же поддерживать жизнеспособность нервных клеток?

В.З.: Самая действенная профилактика — вести активную интеллектуальную жизнь. Доказано: люди, мозг которых постоянно трудится, с годами не только сохраняют отменную память и внимание. У них намного выше общая сопротивляемость организма, а уж если они заболевают, то быстрее выздоравливают. Так что нужно как можно больше читать, а потом пересказывать прочитанное хотя бы самому себе. Запоминание должно быть активным, а не пассивным. Благотворное влияние на нервные клетки оказывают классическая музыка и джаз. Пожилым полезно слушать спокойные блюзовые мелодии, особенно на ночь, перед сном. Они благотворно влияют на сердечный ритм. Прекрасная гимнастика для мозга — разгадывание кроссвордов, сочинение стихов, общение по интересам. На пожилых людей такое общение порой действует лучше всякого лекарства.

Но если забывчивость уже развилась, если мешает полноценно жить, как правило, это следствие болезни. И здесь уже требуется лечение, а не тренировка памяти.

"ЗОЖ": В чем проявляется болезненная забывчивость?

В.З.: Если вы смотрите телевизор и у вас "вылетело" из головы имя известного актера или вы заходите в комнату и не можете вспомнить, зачем сюда пришли, — это норма. А вот если, идя на работу хорошо знакомым маршрутом, вдруг сознаете, что заблудились, если приходится "искать" самые обычные слова, а в разговоре начинаете твердить одно и то же — это уже симптомы.

Чаще всего причиной ухудшения памяти становится болезнь Альцгеймера — бич нашего времени. Поражает она в основном пожилых. В возрасте 65 лет ей подвержено приблизительно 5% людей, среди 70-80-летних — 10%, а среди тех, кому за 80, — 25%. Первые проявления этой болезни выражаются в том, что человек не может вспомнить, что было вчера, но во всех подробностях распишет события полувековой давности. Чем больше прогрессирует болезнь, тем дальше отодвигается граница памяти.

Другой, не менее частой причиной нарушения памяти становятся заболевания, связанные с сосудистой недостаточностью. Это гипертония, атеросклероз, инсульт, диабет, инфаркт. Лечите их, и вы параллельно улучшите память.

Очень полезно пить перед сном молоко с молотым черным перцем. Готовится этот "бальзам" так: щепотку перца нужно залить очень горячим молоком. Дать немного остыть и выпить, не дожидаясь, когда оно станет чуть теплым. Это средство полезно всем, кроме людей с пониженной кислотностью.

Что касается медикаментов, то прекрасным профилактическим эффектом от возрастного нарушения памяти обладает эпросартан. Он внесен в список льготных лекарств.

"ЗОЖ": Память и рассеянность — одно и то же?

В.З.: Причина рассеянности — в ослаблении внимания. Если оно нарушено, страдает и память. Чувствуя, что вам трудно сосредоточиться, старайтесь не браться за несколько дел сразу. Уберите с рабочего места все лишнее, не имеющее отношения к конкретному делу. Старайтесь действовать последовательно, без спешки и суеты. Всегда оставляйте время для полноценного отдыха и сна.

Если вам нужно запомнить какую-то информацию, имейте в виду: лучше всего откладывается в памяти то, к чему у вас имеется личный интерес, что вам близко и дорого. Всегда можно найти эмоциональную составляющую в том, что необходимо запомнить. Например, как удержать в памяти слова "холод", "рама", "книга"? Ведь они никак не связаны между собой. Придумайте ассоциацию, которая объединит их смыслом. Например, "На улице холодно, я сижу у окна, читаю книгу".

Очень проста и эффективна методика тренировки зрительной памяти по

таблице Шульца. Сделать ее вы можете для себя сами. Возьмите лист бумаги, разбейте его на 25 клеточек и в произвольном порядке в каждой напишите цифры — от 1 до 25. Через час-другой постарайтесь как можно быстрее найти все цифры по порядку. Время от времени схему разброса цифр нужно менять и снова выстраивать последовательную цепочку.

"ЗОЖ": Помимо интеллектуальных занятий и простейших упражнений что еще способствует сохранению и укреплению памяти?

З.В.: Правильное питание. На столе всегда должны быть блюда из крупнолистовых овощей — капусты и свеклы, заправленные растительными маслами — оливковым и льняным. Полезны также продукты, содержащие витамины С и Е, а также ненасыщенные жирные кислоты, которые есть в орехах, рыбе, ростках пшеницы. Кстати, установлено: медикаментозные препараты, содержащие эти составляющие, не эффективны!

По результатам последних исследований лидером среди продуктов, благотворно влияющих на мозг и память, признана клюква.

В качестве профилактики для укрепления памяти посоветую три чая: к завтраку, обеду и ужину.

Для чая к завтраку берем маленькую щепоточку молотого корня имбиря, кардамона, 1/3 ч. ложки без верха корицы. Завариваем в стакане кипятка. Через пять минут процеживаем и выпиваем после завершения завтрака.

Для чая к обеду нужно взять по 1/3 ч. ложки измельченных в кофемолке зерен кумина, кориандра (кинзы), аниса. Кладем в стакан и заливаем кипятком. Этот напиток очень хорош после обеда. Ну, а для чая к ужину нужно взять 1/8 ч. ложки аниса, по 1/3 ч. ложки корицы и ромашки аптечной. Отличное средство после легкого ужина.

Прекрасно очищает сосуды корень аира, который есть во всех аптеках. Корень нужно размельчить в кофемолке и заварить. 0,5 ч. ложки порошка залить стаканом кипятка, дать настояться и остыть. Стакан небольшими дозами выпивается в течение суток.

Очень эффективны пять простых упражнений, каждое из которых надо делать ровно минуту:

Сядьте на стул, стараясь держать спину ровно. Ноги поставьте на пол под углом 90 градусов. Это исходное положение.

1. Не отрывая пятки от пола, поднимайте и опускайте только носочки. Тяните их, сколько есть сил, и опускайте. Делайте упражнение, как и последующие, в течение минуты.

2. Не отрывая пальцы от пола, поднимайте и опускайте пятки.

3. Сжимайте ягодицы и нижнюю часть туловища. Зажав, считайте до 10, расслабьтесь и повторите снова.

4. Максимально, насколько сможете, втяните живот. Посчитайте до 10, расслабьтесь и повторите снова.

5. Сидя ровно, держа голову прямо и расправив плечи, выкидывайте руки вперед и крепко-крепко сжимайте кулаки.

Эти упражнения прекрасно помогают работе мельчайших сосудов — капилляров, оказывают благотворное влияние на весь организм. Старайтесь делать этот комплекс несколько раз в день при любой возможности: на работе, перед телевизором, в парке.

В СЕРДЦАХ ЛЮДЕЙ ОСТАВИТЬ ДОБРЫЙ СЛЕД

Итак, наш конкурс "Смысл жизни" близок к завершению. В первом номере "ЗОЖ" за 2007 год мы назовем победителей. И да краснейте, скептики, предрекавшие конкурсу полнейший провал: мол, зожевцы "не потянут" столь сложную тему. Еще как потянули. Так что редакции расходы предстоят большие...

А пока читайте очередные материалы. В том числе и в стихотворной форме. Вот до чего дошло!

В чем жизни смысл?
В любой ее минуте.
А может, в том, что вертится Земля...
Но на переднем плане почему-то
Я ставлю счастье на повестку дня.

И.А. Бунин

"О счастье мы всегда лишь вспоминаем,
А счастье всюду. Может быть, оно
Вот этот сад осенний за сараем
И чистый воздух, льющийся в окно".

* * *

Смысл жизни всюду: в радости, заботах,
В борьбе за жизнь, в победе над собой.

В. Гёте

"Лишь тот достоин жизни и свободы,
Кто каждый день за них идет на бой!"

* * *

Смысл жизни нашей — в достиженье цели.
Ведь цель — это заветная мечта.
Вот если б мы ее достичь успели!
Но не хватает жизни иногда!
Смысл жизни наш — учиться у природы,
Она не терпит жалоб, суеты.

А. Фет

"Учись у них — у дуба, у березы.
Кругом зима, и ветер рвет листы.
Напрасные на них застыли слезы.
Они стоят, молчат; молчи и ты!"

* * *

Смысл жизни нашей — это путь тернистый,
И в нем означен доблестный завет:
Жить надо так, чтобы еще при жизни
В сердцах людей оставить добрый след.

Ну а когда исчезну я с планеты
И млечной пылью растворюсь во мгле —
В цветенье трав иль в полыханье лета
Хочу остаться с вами на Земле.

Адрес: Дреминой Л.Л., 142111 Московская обл., г. Подольск, пр-т Юных Ленинцев, д. 34/2, кв. 224.

«ПОПРОБОВАЛИ. ПИТЬ СТОИТ!»

В "ЗОЖ" (№ 9-11 за 2006 год) мы опубликовали цикл бесед с известным ученым и целителем из города Сочи, кандидатом сельскохозяйственных наук Геннадием Алексеевичем Гарбузовым об открытых в последнее время неизвестных свойствах воды. Это новое знание о воде — обыкновенной, природной, сырой, а также дистиллированной или ультрапресной – предоставляет широкие возможности для естественного оздоровления и лечения без лекарств.

Публикации вызвали живой отклик у читателей. Многие успели испробовать на себе рекомендации сочинского ученого и поспешили рассказать нам о достигнутых результатах.

Первой о своих попытках лечения водой, которые начала год назад, едва лишь прослышав о подобном способе лечения, рассказала Лидия Ивановна Болотова (301365 Тульская обл., г. Алексин, ул. Чехова, д.18, кв.7). Ее письмо "Рассеянный склероз лечу водой и солью" было опубликовано в "ЗОЖ" (№15 за 2006 год). "*Начиная пить воду,* — пишет Лидия Ивановна, — *я не ставила цели вылечить свой рассеянный склероз, так как давность заболевания — 17 лет (в 1989 году заболела, в 1991-м дали инвалидность), но очень хотелось избавиться от некоторых попутных заболеваний*". Это язвенная болезнь 12-перстной кишки, которую "*с переменным успехом лечили 35 лет каждое межсезонье*", гудение в голове и шум в левом ухе, сильнейшие приступы головокружения, спазмы в икорных мышцах.

Лидия Ивановна завела дневник, в котором отмечала количество принятой воды (по одному стакану со щепоткой соли за 30 минут до завтрака, обеда и ужина, по одному — через 2-2,5 часа после еды и один — перед сном, всего восемь стаканов), а также записывала изменения в самочувствии. Оказалось, что во время ночных язвенных "голодных" болей ей достаточно было выпить маленькими глотками полтора-два стакана подсоленной воды, как примерно через час боли стихали. Через пять месяцев отметила, что реже и слабее стали приступы изнуряющего головокружения. Даже спазмы икроножных мышц практически перестали ее беспокоить, поскольку в организме был ликвидирован дефицит соли. И она наконец уменьшила прием медикаментозных средств. "*Пока я отношу эти изменения к положительным факторам, а не к конечным результатам, но ежедневное упорядоченное употребление воды с солью склонна называть лечением*" — такой вывод сделала наша читательница.

Валентина Ивановна Булич (163013 г. Архангельск, ул. Мещерского, д. 5, кв. 1), прежде чем найти "свое лекарство", перепробовала многое: голодание, урину, раздельное питание. Эффект был, но кратковременный. Так что здоровье ее, и без того слабое с детства, после сорока лет стало заметно ухудшаться. "*Я выбрала для себя продукты пчеловодства. И еще — чистую воду, которая нужна организму для полноценных обменных процессов. И что же?! Исчезли мои детские комплексы неполноценности, я стала более жизнерадостной. И здоровье постепенно улучшается: избавилась от бронхиальной астмы, застарелых спаек в легких, забыла о неприятностях климакса. Кроме того, зарубцевалась язва желудка и 12-перстной кишки, перестала беспокоить печень*".

Справедливости ради надо отметить, что дело тут не в одной только чистой воде, но и в продуктах пчеловодства, и в смене жизненной установки — Валентина Ивановна важнейшим поворотным пунктом в своей судьбе считает сознательный отказ от понятия "самолечение" и переход к "самооздоровлению".

Кстати, многие пишут, что сочетают прием воды еще с чем-нибудь полезным. Например, П.Н.Гущина (603059 г. Нижний Новгород, ул. Витебская, д. 7, кв. 65) — с перекисью водорода: "*С вечера наливаю в трехлитровую банку полтора литра воды и растворяю в ней полтора грамма соли (с низким содержанием натрия). Проснувшись в шесть утра, выпиваю сразу два стакана воды, капая в каждый по 5-6 капель перекиси водорода. Потом в 9 часов, в 12, 14.30 и 17.30 по стакану*".

Первоначально она ставила себе задачу всего лишь избавиться от тяжелых запоров. Но результат превзошел ожидания. "*Кишечник заработал, да еще как! Кроме того, стала лучше спать, избавилась от отеков. Даже справилась с гипертонией. А раньше при высоком давлении врач рекомендовал пить "чуть-чуть" и даже назначал мочегонные препараты. Не потому ли приходилось часто вызывать "скорую"?!*

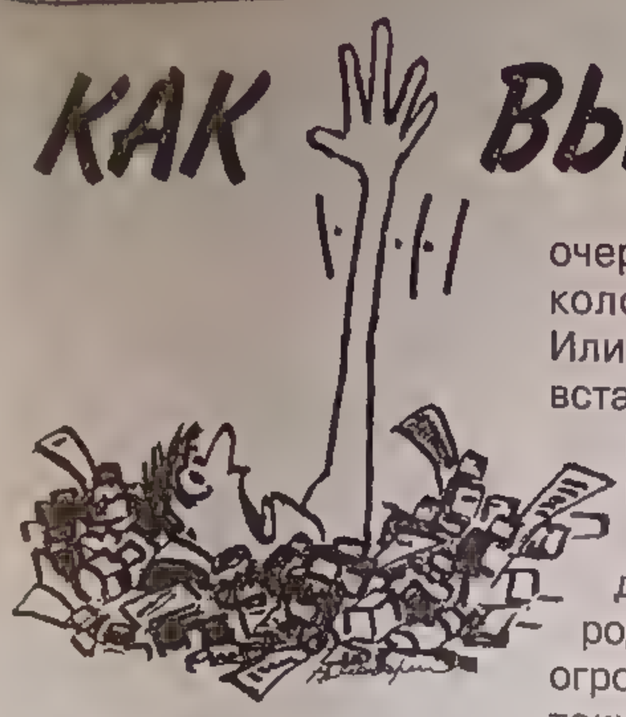
Особенно в буквальном смысле пришлась по вкусу нашим читателям информационная "живая роса" Гарбузова. Татьяна Елисеева (607222 Нижегородская обл., г. Арзамас, ул. Куйбышева, д.7) считает, что чудом осталась жива, в сорок лет перенеся тяжелый инсульт. Несколько месяцев была прикована к постели, думала, что никогда не сможет ходить. Сейчас она ходит с клюшкой. Считает, что поднялась благодаря травам, перекиси водорода и "живой росе". "*В мае-июне этого года ездила к своей любимой подруге в Казахстан, и там мы вместе прочитали про воду "живая роса" в "ЗОЖ" (№10 за 2006 год). Вот с тех пор делаю ее и пью. Брала молодой листок от топинамбура или от яблони, от петрушки и давала воде постоять с ним 5 часов. Вода из-под крана становилась вкусной, как родниковая. Она действительно живая. Когда я ее пью, то разговариваю с ней, прошу вылечить меня. Выпиваю в день не менее 0,5 л. Делаю запасы. Для этого воду надо заморозить в пластмассовых бутылках и хранить в морозилке.*

Еще пью перекись водорода. Начала с 1 капли на 50 мл воды 3 раза в день за 40 минут до или через 2 часа после еды. Каждый день прибавляла по одной капле, дойдя до 6, стала убавлять. Перекись добавляю в "живую росу". Также на полстакана этой воды, которую принимаю перед едой, добавляю 2 ч. ложки яблочного уксуса и 2 ч. ложки меда. Это снижает давление, улучшает пищеварение, еще и худеешь".

Вот так входит в нашу жизнь понимание, что "лечебная", "живая", "полезная" вода находится не где-то за тридевять земель, а прямо рядом с нами, потому что любая вода — это великая природная сила, а потому целительна.

Татьяна ШИБАКОВА.

КАК ВЫКАРАБКАТЬСЯ ИЗ "ЯМЫ"?



В "ЗОЖ" (№19 и 20 за 2006 год) мы напечатали размышления главного врача Московского центра кинезитерапии, кандидата медицинских наук Сергея Михайловича Бубновского "Каждый второй среди нас — "последний герой". Сегодня на страницах вестника — новая встреча с С.М. БУБНОВСКИМ.

Уверен, что многие упустили в своей жизни этап воспитания здорового человека и в настоящий момент уже имеют причины сожалеть об этом. Речь идет о людях после 40 лет, которые к своим годам добавили уже определенное количество хронических заболеваний и хотели бы от них избавиться. Лекарственный этап, я думаю, ими тоже частично пройден и, кроме разочарования, потери времени и денег, ничего особого не принес. Но как обойтись без лекарств?.. Большинство ведь думает, что время уже ушло.

Отнюдь. Конечно, некоторая мобильность потеряна. Естественно, что с воза упало, то пропало. Но ведь есть гениальный русский физиолог Анохин с его теорией функциональных систем, раскрывающих возможности организма компенсировать утраченные функции за счет дублирования потерянного путем развития параллельных систем. Вопрос: как их включить — эти свои возможности организма?

С моей точки зрения, выход один: воспитание здорового человека. Правда, я всегда оговариваюсь: есть неотложная медицина, то есть медицина острых состояний, когда нет возможности естественным путем вернуть человеку жизнь. Есть хирургия, где без лекарств ни шагу. Для этих целей и должны в первую очередь работать фармакологические концерны. Или, в конце концов, для вставших перед болезнью на колени пенсионеров, ипохондриков.

Ортодоксальная медицина, в отличие от народной, имеет за спиной огромные финансовые потоки фармакологических концернов и поэтому обладает большой гибкостью, распространенностью и системами массового психического воздействия через средства массовой информации. Народ во всем мире подсадили на фармакологическую иглу. Крики о наркомании — всего лишь отвлекающая страшилка на фоне этого оружия массового поражения — таблетки, заменяющей функции организма.

Но это не все. Ортодоксальная медицинская наука развела своих специалистов по симптоматикам и локализациям. Один лечит ухо, другой — предстательную железу, третий — сердце. Всем удобно, для всех есть работа, во всех есть потребность. Но кто отвечает за функционирование всего организма целиком? На заданный вопрос большинству людей ответить трудно, кроме тех, кто знаком с кинезитерапией. Она рассматривает весь организм человека на базе двух органов: мозг и мышечный орган. Один командует, другой выполняет. Уже удивляетесь — мышечный орган? Что это?

Итак, голова и тело. Центральная нервная система и периферическая... Тело, по выражению И. П. Павлова, это машина. А машиной, как известно, управляет водитель. Бывает водитель слабый — "чайник", бывает водитель экстра-класса — "Шумахер". Но даже в совершенной машине секретов при вождении хоть отбавляй. Мастерство в любой сфере деятельности заключается в знании нюансов. Это и отличает "чайника" от мастера. ***Я буду говорить на уровне "чайника", так как знание даже самых простых и основополагающих законов физиологии человека может спасти миллионы людей от саморазрушения.*** Видится такая цепочка: мозг — тело, сосуды — суставы. От чего зависит их нормальная жизнедеятельность? Про мозг опустим. Это остается и еще долго будет оставаться загадкой даже для специалистов по нейрофизиологии.

Поговорим о сосудах...

К наиболее распространенным заболеваниям относятся прежде всего нарушения сердечно-сосудистой системы. А они связаны с нарушением гемодинамики, то есть прохождения определенного количества крови в единицу времени по большому и малому кругам кровообращения. Малейшее нарушение гемодинамики сказывается теми или иными болезненными ощущениями — симптомами. Теперь главный вопрос: какое анатомическое подразделение отвечает за гемодинамику? Ответ можно найти в любом учебнике по физиологии — МЫШЕЧНОЕ! Кто занимается вопросами мышечного функционирования в среде врачей-практиков? Только кинезитерапевты. И это отнюдь не случайно. Постараюсь объяснить, почему.

У человека есть два мышечных автомата, работающих до последнего вдоха. Это миокард и диафрагма. Плюс еще порядка 600 мышц, не считая парных и лицевых. Зачем такая прорва? Я задаю этот вопрос на всех медицинских симпозиумах и еще ни разу не получил сколько-нибудь удобоваримого ответа. Что касается самой мышечной ткани, то в норме ее количество после 20 лет должно составлять 40% (+/— 5% в зависимости от пола и образа жизни). Вы задумайтесь: 40% всего тела должно состоять из мышц! Каждая мышца — это мини-насос, то есть маленькое сердце. И чем лучше эти маленькие насосы работают, тем легче основным — сердцу и диафрагме.

Не устаю повторять: велика роль мышечной ткани — она единственная ткань в организме человека, которая способна к регенерации (возрождению) в любом возрасте, восстанавливая функции, от нее зависящие, до нормы!

Мышечная ткань — единственная в организме человека ткань, которая управляется мозгом в рабочем (неавтоматическом) режиме. Только с этой тканью можно проводить тонкие коррекции, учитывающие общее состояние человека.

Мышечная ткань — единственная, за которую не надо платить. Она есть все-

Скрытая сила простых приседаний

гда, и если мы создадим условия для ее рационального использования, она и восстановит все от нее зависящее. И условие это единственное — сокращение-расслабление. Значит, мышечную клетку нужно включить движением (упражнением) по команде сверху (мозг). Да, существуют современные, идеальные по биомеханике тренажеры, с помощью которых можно действительно выкарабкаться из "ямы" с повышением качества жизни. Этим и занимается кинезитерапия, в которой главным критерием является культура движения.

Но далеко не все имеют возможность заниматься в тренажерных залах. Что же делать нашим читателям? С чего начать, если он "никакой"? Вспомним простую анатомию. Строение тела подчеркивает его этажность.

Первый этаж: таз, ноги, стопы.

Второй этаж: живот, грудь, спина.

Третий этаж: плечи, шея, голова.

Что больше всего беспокоит? Сердце (третий этаж) и прежде всего высокое давление. Вниз-то кровь (на первый этаж) кое-как бежит, а вот вверх — с большим трудом. Мы его "кнутом", гипотензивными лекарствами, вроде лучше, а потом все сначала. И с каждым разом все труднее достигать спокойствия. Существует периферическое сердце, и запускают его мышцы первого этажа. При включении его снимается напряжение миокарда, а продолжая свою работу, оно ежедневно и постоянно помогает миокарду прийти в норму. Значит, надо прежде всего включить мышцы нижних конечностей. Как? Бег от инфаркта? Но как бежать, если у нас еще имеются остеохондроз и избыточный вес, что само по себе является проблемой при передвижении? И куда бежать с высоким давлением? К тому же нас не учили измерять пульс до, после и во время бега, контролировать свое состояние. А без этого бегать нельзя.

Но вот приседания являются абсолютно безопасным способом перекачивания крови снизу вверх. Противопоказание единственное — коксартроз одного или двух суставов.

С чего начать? Измерить артериальное давление, посчитать пульс, надеть удобную одежду, открыть форточку. На скрип в коленях не обращаем внимания.

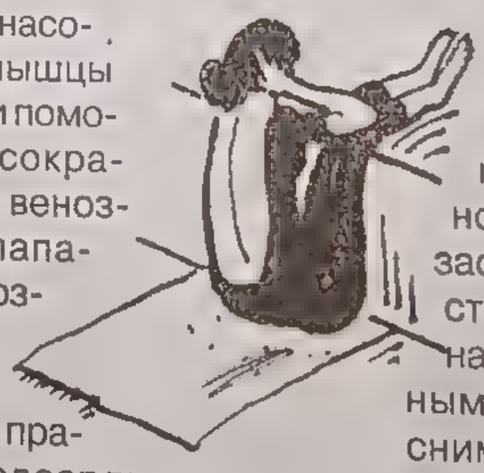
Исходное положение: ноги чуть шире плеч носками наружу, спина прямая, руки перед собой. Особо ослабленным можно рекомендовать гимнастическую палку — древко от лопаты. Поставив один конец около носков, за другой конец держаться руками. Можно в крайнем случае держаться за неподвижную опору. Присесть до уровня бедра, не ниже. И, делая сильный резкий выдох "ХХА!", выпрямить ноги. Повторить упражнение 10 раз.

Обойти вокруг стола для успокоения пульса (меньше 100 ударов). Предел мечтаний — сделать 100 приседаний — 10 раз по 10. Все, что больше, идет в плюс. Но это не сразу. Заведите дневник и день за днем делайте записи, но не снижая количество приседаний. Сначала надо просто добраться до 100. Сколько на это уйдет дней — не важно, главное — не форсируйте, все придет. После занятий должны быть удовольствие от проделанного и легкое утомление. И обязательно пот.

Для начинающих пульс после завершения этой серии не должен превышать 120, для продвинутых — 160, но при условии, что в течение 5 минут после прекращения занятий он опустился — меньше 100 ударов в минуту. Если не опускается, то нагрузка, которую вы себе позволили, превышает возможности вашего организма. В идеале за 1 минуту надо выполнять 3 серии приседаний по 10 раз. Этот принцип заложен и при ежедневном, подчеркиваю, выполнении других бестренажерных упражнений. Несмотря на самочувствие. Таблетки в таком случае не возбраняются. Лучше делать упражнение на фоне таблеток, чем лежать на кровати и не иметь сил подняться с той же таблеткой во рту.

Чего мы добиваемся приседаниями?

Во-первых, восстанавливаем нормальный четкий ритм (сгибание-разгибание ног), во время которого интенсивно включаются периферические насосы — мышцы ног. Они помогают сокращаться венозным клапанам и возвращать кровь в правое предсердие.



Стало быть, выполняя нагрузку, на самом деле мы снимаем ее с миокарда. И основную тяжелую работу берут на себя мышцы ног. Все просто. Где в этом месте подводный камень? Гипотрофия (ослабление) мышц ног, заметьте, не сердца! То есть вы сразу не сможете выполнять необходимое количество приседаний. Будут болеть мышцы ног, появится тахикардия, даже одышка.

Не надо этого бояться. В положении лежа на кровати сердечная мышца лучше не заработает. Хоть лежи, хоть стой — все одно. Пока не включены насосы ног, выздоровления не будет. А выдох, подключая диафрагму, усиливает насосную функцию периферии тела. И это становится возможным только при приседаниях. Часто приходится слышать такие слова: "Я и так, как белка в колесе, весь день на ногах, а вы об упражнениях говорите!" Дело в том, что большинство людей путают суету с правильной нагрузкой. Правильная нагрузка — это прежде всего полноценное сокращение и полноценное расслабление работающих в этот момент мышц с непременным контролем дыхания. На тренажерах в зале кинезитерапии этот эффект достигается значительно быстрее, но, повторяю, не все могут посещать подобные лечебно-оздоровительные комплексы.

Вторым подводным камнем при приседаниях являются мышечные боли в тех самых ослабленных ногах. На клеточном уровне боль — это засоры в капиллярной системе. Но холодная ванна, душ, растирки холодным мокрым полотенцем снимают эти недоразумения. Спустя несколько занятий боли в мышцах нижних конечностей исчезнут. Это, конечно, не просто. Но была бы мотивация, и желание придет само собой.

Домашнее упражнение для сердца — подключение 2-го этажа, то есть мышц брюшного пресса и диафрагмы. Самое простое упражнение на пресс выглядит так: исходное положение — лежа на спине, ноги согнуты

в коленях и лежат голенью на диване, ягодицы касаются дивана. Руки за голову (или прикрыть ладонями уши). Не спеша, на выдохе, старайтесь приподнять верхний отдел спины, стараясь (но не обязательно) достать локтями колени. На самом деле достаточно отрывать лопатки от пола и втягивать мышцы живота. Выполняйте это упражнение те же 10 повторений (сначала может показаться легко). Встали (или лежа), успокоили сердцебиение, можно на четвереньках, растягивая шаг, обойти вокруг стола. И опять: те же 10х10. А лучше 20х10. Дело в том, что мышцы брюшного пресса восстанавливаются быстрее мышц нижних конечностей.

Обращу внимание на ошибку при выполнении. Работает только шейный отдел, вы как бы "киваете головой". Чтобы избежать этого, прижмите подбородок к груди и не отпускайте в течение всего упражнения.

Что и говорить, незатейливая программа, состоящая из двух упражнений. Понятно, на всю жизнь двух упражнений, конечно, маловато. Но для начала вполне достаточно. Сравните: несколько таблеток от сердца, которые вы ежедневно употребляете, замените на два упражнения и постарайтесь вытеснить их из своей жизни.

Любая таблетка — это протез той или иной функции организма. Регулярно принимая таблетки, вы умерщвляете какую-то функцию, а значит, свой организм... Незаметно даже для самого себя. Если же вы достигнете 200-300 движений за сеанс, появятся желание освоения и более сложных программ восстановления здоровья и, главное, уверенность в себе.

Сергей БУБНОВСКИЙ,
кандидат медицинских наук, главный врач Центра кинезитерапии.
г. Москва.

ОСВАИВАЕМ ВЕРХНЕЕ ДЫХАНИЕ

Продолжаем занятия по программе "Йога для всех" (начало см. в "ЗОЖ" №10 за 2004 год). Судя по письмам, далеко не у всех наших читателей верхнее дыхание получилось с ходу. Поэтому сегодня с помощью простых йоговских поз мы продолжим его освоение.

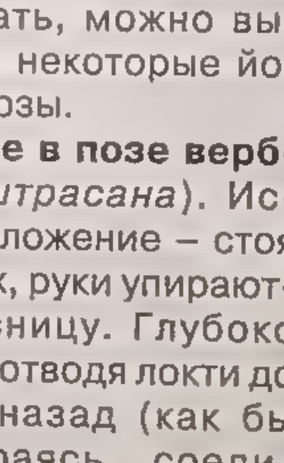
Развивать верхнее дыхание очень полезно сразу по нескольким причинам. Оно хорошо раскрывает грудную клетку, активно включая в работу все верхние ребра. А это профилактика межреберной невралгии. При таком дыхании спина распрямляется и верхнегрудной отдел позвоночника получает хорошую тренировку. Кроме того, наполняются воздухом и включаются в работу верхушки легких, что помогает избавиться от застойных явлений. Поэтому время, затраченное на освоение и развитие верхнего дыхания, не будет потерянным.

Бывает, что верхнее дыхание получается у человека сразу. Однако обычно оно не очень глубокое, и нужно продолжать развивать его дальше, по-

степенно тренируя дыхательную мускулатуру. Полезно помнить и механизм верхнего дыхания: грудная клетка поднимается, расширяются ребра, ключицы идут в стороны-вверх, плечи раскрываются. В конце вдоха живот слегка подтягивается. Это можно заметить, например, в позе лежа. Положите ладони на ключицы и вдохните глубоко. Почувствуйте, как на вдохе двигается грудная клетка, а ключицы и плечи расходятся в стороны.

Иногда при освоении верхнего дыхания у нас вдруг включается дыхание другого типа. Например, вместо того чтобы расширять грудную клетку, мы продолжаем дышать животом. Поможет следующий прием: лежа обхватите руками живот и слегка на него надавите. Постарайтесь полностью зафиксировать движение живота и усилить верхнее дыхание за счет подъема и раскрытия грудной клетки. Чтобы его лучше почувствовать, можно выполнить и некоторые йоговские позы.

Дыхание в позе верблюда (*уштрасана*). Исходное положение – стоя на коленях, руки упираются в поясницу. Глубоко вдохните, отводя локти до предела назад (как бы стараясь соединить их за спиной). Одновременно со вдохом поднимите голову вверх, но не до предела, а как бы продолжая прогиб назад в верхней части спины. С выдохом чуть расслабьтесь, возвращая голову, локти и спину в исходное положение. Повторите это движение несколько раз, чувствуя, как на вдохе раскрывается грудная клетка и наполняются воздухом верхушки легких.



Если выполнение "позы верблюда" вызывает у вас трудности, это упражнение можно делать, просто сидя на стуле. Главное – хорошо прогнуться назад и раскрыть плечи.

Дыхание в позе рыбы (*матсиасана*). Эта поза укрепляет легкие, устраняет многие болезни и нарушения в работе дыхательной системы. Йоги говорят, что человек, регулярно выполняющий "позу рыбы", сохраняет сильную прямую спину до глубокой старости.

Лягте на спину, руки расположите вдоль бедер ладонями вниз. Слегка повернитесь и заведите руки под бедра и ягодицы. Максимально сведите локти – так, чтобы снаружи они были почти не видны. Ноги в коленях не сгибайте, стопы (и пятки, и носки) держите вместе. Затем со вдохом, опираясь на локти, прогнитесь в верхней части спины, отводя голову назад (но не до предела). Поддерживая вес тела на локтях, не спеша опуститесь чуть вниз – до легкого касания головой пола. Сохраняйте позу 10-15 секунд, затем медленно опуститесь на спину. Повторите "позу рыбы" 2-3 раза, хорошо раскрывая плечи и грудную клетку и тренируя грудное дыхание.

Владимир КАРПИНСКИЙ,
инструктор йоги.

В 90 ЛЕТ БЕГОМ ВВЕРХ ПО ЛЕСТНИЦЕ

Трудно поверить, но и сейчас доктор Белоусов лифт не признает и лестницу на 4-й этаж преодолевает бегом. А ведь врачу брянской городской больницы № 4 Николаю Ильичу Белоусову в минувшем году исполнилось 90 лет.

— Правду ли говорят, что в последний раз вы принимали таблетки в 1936 году?

— Совершенно верно. Случилось это при следующих обстоятельствах. Будучи студентами, мы с приятелями отдыхали в горах. А когда спустились к морю, то обнаружили, что у всей компании появился аллергический насморк. Пришлось обратиться в санаторий за врачебной помощью. Доктор назначил принимать кальцекс. Я даже теперь ощущаю вкус той жгуче-кисло-горькой пилюли. С тех пор я таблетки не принимаю и уколы не делаю. Нельзя, конечно, не учитывать тот факт, что серьезными заболеваниями я не болел, если не считать сыпной тиф во время войны. То есть последние 25 лет "не бюллетенил", а до этого не помню (смеется). Я был человеком спортивным, таковым и остаюсь. Поэтому в своей лечебной практике старался, как правило, применять физиотерапевтические методы, санаторно-курортное лечение, выписывая при этом как можно меньше медикаментов.

— Мне рассказывали, что в день своего 60-летия вы взяли "бронзу" на лыжных гонках на первенство города...

— С этими соревнованиями связан забавный случай. Я мастер спорта по лыжам. В день моего 60-летия, 20 февраля 1975 года, действительно проходило первенство города в командных гонках по лыжам. Я занял 3-е место. Мне вручили грамоту, которую я принес в больницу, но не повесил ее на стене в кабинете, а спрятал в укромное место. Соревнования проходили в воскресенье, а в четверг на следующей неделе к нам направили молодого врача-терапевта для проведения диспансеризации. Молодая врач забеспокоилась, обнаружив у меня пульс 42 удара в минуту. Порекомендовала лечь в больницу для подтверждения возможной брадикардии (редкий пульс). На мой вопрос, можно ли мне заниматься спортом, ответ доктора был категорически отрицательным. Тогда я достал призовую грамоту и показал врачу. Она была очень удивлена, если не сказать обескуражена.

— Николай Ильич, а в чем здесь дело?

— Дело в том, что, как уже упоминалось, я мастер спорта. У меня мощный пульс. Это доказывает, что сердечная мышца работает великолепно, выталкивая крови в 2 раза больше, чем обычно. Вот и вся разгадка.

— Ваши родные также приверженцы здорового образа жизни?

— Совершенно верно. Моей жене, Ольге Андреевне, сейчас 85 лет. В прошлом она преподаватель русского языка и литературы в школе №4. Раньше мы вместе с ней ходили на лыжах, занимались в бассейне. Сейчас она на ежедневные занятия гимнастикой тратит 1,5 часа.

— Японские врачи считают, что человек должен делать 10 тысяч шагов в день. Вы сторонник такой нагрузки?

— Безусловно! Подобная норма движения держит в тонусе сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат, суставы. Без нагрузки кровеносные сосуды работают на 1/3, а 2/3 мелких сосудов вообще не снабжаются кровью. Что до меня, то я по натуре оптимист, не нытик, довольно общительный человек. Никогда не жаловался, не ворчал. До сих пор тружусь. Зарплата у меня сейчас мизерная. Но дело не в этом. А в том, что это (обводит взглядом архив) и есть сегодня мое дело. Я занят. По-прежнему подчинен дисциплине. Я бы так сформулировал средство долголетия и хорошего настроения: лучше быть нужным, чем свободным. Кроме того, я безумно люблю свой дачный участок, где 11 соток земли, я бы даже сказал, 11 соток природы.

* * *

Остается добавить, что нынешний год для Брянщины юбилейный — исполняется 65 лет героическому партизанскому движению. И Николай Ильич — один из его участников.

В 1941 году, окончив 1-й Московский медицинский институт, врач общей практики Белоусов в первые же дни войны оказался на фронте. Интернатура постигалась на полях сражений — пришлось заниматься и хирургией, и терапией, и инфекционными заболеваниями.

Под Малым Ярославцем в том же 41-м Николай Ильич получил осколочное ранение в голову. Вернулся в строй. Вскоре снова госпиталь. На сей раз из-за ранения правого бедра.

В 1942-1943 годах военная судьба забросила Белоусова на Брянщину, в партизанский край, в 4-ю Клетнянскую партизанскую бригаду "За Родину".

Почти за 2 года знаменитой "рельсовой войны" в бригаде получили ранения 536 человек. Умерло 16. Всех остальных поставили на ноги здесь же, в лесу, врач Белоусов с фельдшером Гриненко и медсестрами.

В октябре 1943 года после освобождения Брянщины от немецко-фашистских захватчиков наш герой продолжил службу в артиллерийской бригаде резерва Главного командования.

Николай Ильич Белоусов награжден орденом Отечественной войны 1-й степени и 25 медалями, к которым добавилась еще одна — к 60-летию Великой Победы. К 90-летию коллеги преподнесли ему в подарок спортивный костюм и рукавички, специально для лыжных прогулок.

Ольга БУЯНОВА,
журналист.

г. Брянск.

ПОМОЖЕТ «ГЕМОРРОЙНАЯ ТРАВКА»

— Как справиться с геморроем? Этот вопрос волнует многих читателей, тем более что запущенный недуг зачастую приводит к операциям, — ***говорит кандидат биологических наук, фитотерапевт Татьяна Евгеньевна НИКОЛЬСКАЯ.*** *— Избежать всех этих неприятностей помогают травы, и прежде всего горец почечуйный, известный в народе под названием "геморройная трава".*

Заваривать ее можно как в сборе с другими травами, так и отдельно.

1 ст. ложку горца почечуйного зальем 1,5 стакана крутого кипятка и оставим на 2 часа в термосе или эмалированной посуде, обязательно укутав. После того как отвар настоится, процедим его и будем принимать по 1/3 стакана 3-4 раза в день.

Курс лечения — 1-1,5 месяца. Затем через 1-2 недели перерыва курс можно повторить.

Очень хороший результат дает применение сбора трав:

горец почечуйный — 5 частей, по 2 части — пастушьей сумки, крапивы двудомной, щавеля конского и таволги вязолистной. Водяного перца, яснотки белой и лебеды раскидистой берем по 1 части.

3 ст. ложки сбора заливаем 0,5 л крутого кипятка, настаиваем 2-2,5 часа, укутав, затем процеживаем. Разделите отвар на две части и вторую поставьте в холодильник (это будет доза на следующий день). В день выпивать половину отвара за 3- 4 приема.

Очень хорошо помогают при геморрое травяные свечи, которые легко можно приготовить в домашних уловиях.

Для этого надо взять траву льнянку в количестве 4-5 ст. ложек и измельчить до порошка в кофемолке. 250-300 г свиного сала растопить на водяной бане и постепенно всыпать порошок травы, постоянно перемешивая. Выдержав смесь на водяной бане не менее 20-25 минут, снять с огня, процедив через один слой марли. Пока смесь не застынет, необходимо ее помешивать, чтобы трава не осела на дно.

Остывшую затвердевшую смесь выложить на полиэтиленовую пленку, свернуть трубочкой диаметром 1-1,5 см и положить в холодильник. Когда масса окончательно затвердеет, разрезать трубочку на кусочки по 2 см. Получатся те самые травяные свечи, которые помогут при геморрое.

"ЗОЖ": По всем интересующим вас вопросам можно позвонить Татьяне Евгеньевне Никольской по телефону (495) 165-87-09.

МЕТЕОРИЗМ: КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

Уже несколько лет выписываю "ЗОЖ". Многие рецепты помогли мне в лечении различных недугов.

У меня просьба: расскажите, пожалуйста, что предпринять, чтобы избавиться от метеоризма. Эта проблема волнует многих людей.

Адрес: Трифоновой З.Л., 433201 Ульяновская обл., Карсунский р-н, р.п. Языково, ул. Красный Текстильщик, д. 9.

Отвечает консультант "ЗОЖ" доктор Наталия Владимировна ЛЮБИМОВА.

— Причины этого могут быть различными. Во время еды при каждом глотке в желудок может попадать до 2-3 мл воздуха, но если человек ест торопливо, на ходу, да еще при этом много разговаривает, уже одно это вызывает метеоризм. По некоторым данным, половина объема газов, находящихся в кишечнике, приходится на долю проглоченного воздуха.

В ряде случаев вздутие живота – своеобразная реакция на стресс. Эмоциональная перегрузка вызывает спазм гладкой мускулатуры кишечника и замедление перистальтики.

Пожилые люди часто страдают от повышенного газообразования из-за возрастной атонии (слабости мускулатуры) кишечника.

В таких неприятностях часто бывают "повинны" некоторые продукты. "Чемпионы" по способности образовывать в кишечнике повышенное количество газов – горох, фасоль, бобы. Количество выделяемого при этом газа может увеличиться в 10 раз. Вот почему я советую исключить из рациона бобовые, а также капусту, шпинат, щавель, виноград, сладкие сорта яблок, малину, крыжовник. Не употребляйте изюм, финики, квас, пиво, черный хлеб. Овощи лучше не есть сырыми, а отваривать или запекать. Таким же образом готовьте мясо, птицу, рыбу, причем лучше – целым куском.

Быстро снять приступ метеоризма помогает активированный уголь (растолките 2-3 таблетки и запейте водой). Можно принимать и отвар из цветков ромашки, семян укропа, тмина, травы тысячелистника, корня валерианы – все взять в равных частях.

1 ст. ложку сбора заварите 1 стаканом кипятка. Дайте настояться и процедите. Принимайте в течение 5-7 дней по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

Метеоризм доставляет людям много неприятностей. Помимо чувства распирания нередко беспокоят боли в сердце, перебои, дискомфорт.

Начинать лечение лучше всего с раздельного питания: съедайте в один прием минимальное количество продуктов, не смешивайте мясо или рыбу с хлебом, бобовыми, фруктами, молоком, яйцами, творогом. Молоко лучше заменить кефиром или простоквашей. Не наедайтесь досыта.

И еще один совет: небольшое количество размолотой в порошок полыни добавляйте в пищу как регулярную приправу. Приготовьте отвар из этой полыни или сухих листьев (десертная ложка порошка или листьев на стакан воды), добавьте туда столько же меда и смесь кипятите 10 минут, охладите и процедите. Пейте по 1-2 полные ст. ложки в день. Утром до завтрака полезно принять 1 ч. ложку семян подорожника. На ночь залейте их водой, к утру образуется густая масса, которую рекомендую попринимать дней 10.

Регулярно утром перед завтраком пейте чай из березовых почек.

Прокипятите семена укропа в воде 15 минут и принимайте по полному стакану отвара утром перед завтраком и в течение дня в горячем виде. Доза: 1 ч. ложка семян на стакан воды.

Есть еще одно простое домашнее средство при болях в животе: рассол кислой капусты смешайте с чистой водой из расчета 1:6. Принимайте по 1 ст. ложке каждый час.

А йоги рекомендуют при болезнях желудка натощак втягивать живот. Выполняется это упражнение стоя или сидя на полу по-турецки. Стоя, ноги врозь, туловище слегка наклонено вперед, ладони упираются в бедра, колени чуть согнуты. После полного вдоха медленно втягивайте стенку живота, а с выдохом поднимайте диафрагму, втягивая внутренности. Если это упражнение выполнять регулярно, излечиваются гастрит, колит, дискинезия желчного пузыря и метеоризм.

"ЗОЖ": Наталье Владимировне можно звонить по средам с 16.00 до 19.00.

Тел.: 8 475-3-33-14-81.

e-mail: LubimovaDM <LubimovaDM@yandex.ru>

ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ ПРИРОДЫ ОТ МЕРЦАНЫ

Рецепт здоровья суставов:

регулярно «чистить», вовремя «смазывать»

Любой шарнир надо чистить и смазывать – иначе не избежать поломки. По сути, те же правила действуют для наших суставов. Веками за их «чистку» и «смазку» отвечали особые компоненты растений. Ученые воссоздали древние средства «чистки» и «смазки» суставов в виде современных препаратов.

Не подмажешь – не поедешь

Если есть движение, есть и трение. Поэтому любой шарнир надо регулярно чистить и смазывать. По сути, те же простые правила применимы к нашим суставам: без «чистки» и «смазки» они постепенно теряют подвижность.

Конечно, человек – не машина, вручную суставы не почистишь и синовиальную жидкость (именуемую в народе «смазкой») не зальешь. Но это и не нужно: главную работу выполняет организм – если снабжать его всем необходимым. Для здоровья суставов нужны **тысячи природных веществ**, которые древний человек получал с растительной пищей. Позже народные целители выделили нужные растения и создали свои средства «чистки» и «смазки» суставов – **настои и примочки**.

Сегодня древние рецепты забыты, а мир поразила настоящая «эпидемия» заболеваний суставов. Аптечные препараты лишь на время снимают боль и воспаление, **но не могут остановить развитие недуга**. Лишь сегодня ученые начали понимать: «примитивные» настои и примочки включали тысячи природных компонентов, **необходимых для здоровья суставов**.

Десять лет назад ученые компании «Мерцана» решили восстановить древнюю «технологию здоровья», веками защищавшую суставы наших предков.

Капли для «чистки» суставов

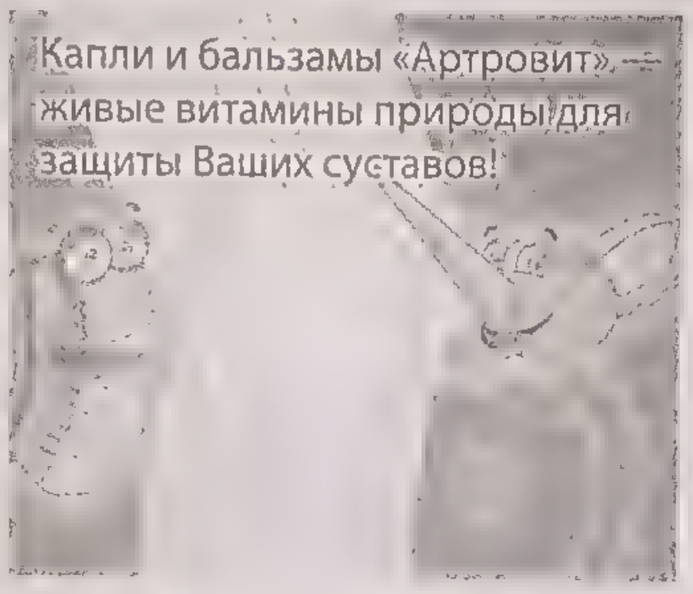
Потребовались годы опытов и изучения древних рукописей, чтобы установить целебные растения, которые использовали предки. Еще сложнее оказалось **сохранить биофлавоноиды**, которые играют ключевую роль в воздействии на суставы (большинство методов обработки растений разрушают эти природные вещества). Ученые «Мерцаны» разработали уникальные биотехнологии, позволившие впервые в мире **сохранить «живые витамины»** природы. Так были созданы **капли «Артровит»**, биодобавка к пище, – аналог древних целебных настоев.

Известно, что сосуды и печень нуждаются в чистке. Но еще больше такая **чистка нужна суставам**. Отходы воспалительных процессов, продукты распада клеток и отложения солей снижают подвижность сустава, провоцируя развитие заболеваний.

Капли «Артровит» – «живые витамины» **семи целебных растений** – помогают очистить суставы от этой «грязи», стимулируя организм к восстановлению нарушенных функций. В итоге, постепенно **снижаются боль, воспаление, отеки** – как при приеме нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВП). Капли «Артровит» не являются лекарственным средством, поэтому они не обладают характерными для многих НПВП побочными эффектами, а наоборот, благотворно влияют на сердце и желудок.

В 2003 г. на Международном форуме «Человек и лекарство» «Артровит» был представлен медицинскому сообществу. Врачи ревматологических центров Москвы, Санкт-Петербурга, Тулы, Самары, Воронежа не скупились на высокие оценки: «Новое поколение препаратов для суставов», «Новый класс препаратов – фито-НПВП» и т.д.

За три года капли «Артровит» завоевали признание миллионов россиян, это **самый популярный в России** натуральный препарат для суставов.* Но по древним рецептам еще больший эффект дает двойное воздействие: «чистка» изнутри и «смазка» снаружи. И ученые продолжали работу над ***бальзамами*** **«Артровит»**.



Бальзамы для «смазки» суставов

Работе помогали письма с просьбами создать наружное средство – натуральное и целебное, как капли, но быстро снимающее боль. Медицина легко решает эту задачу, но не может остановить развитие заболевания. А целители древности знали: все нужное для здоровья суставов давно создано природой. Капли и бальзамы «Артровит» объединили целебную мощь природы и последние достижения науки. Но прежде чем говорить о бальзамах – два слова о роли «смазки».

Как известно, гладкое скольжение сустава обеспечивают хрящи, покрывающие кости в месте сочленения. При остеоартрозе хрящи **истончаются** и со временем разрушаются. Причем ключевую роль в этих процессах играет «смазка».

В хрящах **нет кровеносных сосудов**, всем нужным для жизни их снабжает синовиальная жидкость (и, отчасти, подлежащая кость). Поэтому любые нарушения в хрящах связаны с изменением **«качества смазки»**. Воссоздать природную «смазку» не может никакая химия, поэтому «вручную» исправить ситуацию не удается.

К счастью, природе не нужна такая помощь. Выработку необходимой для здоровья сустава «смазки» стимулируют «живые витамины» целебных растений. В частности, эту задачу помогают решать экстракты целебных растений, входящих в капли «Артровит». Но воздействия **«изнутри»** недостаточно.

Дело в том, что, принятый внутрь препарат попадает в кровь и по сосудам – во все органы. Но в хрящах нет кровеносных сосудов! Поэтому древние целители применяли примочки, которые доставляют целебные вещества в сустав **прямо с поверхности кожи**.

Кроме того, в древние настои входило семь растений, а в примочки – **восемнадцать** (совпадают лишь три растения). То есть целебные вещества для воздействия на **весь организм** и на **больной сустав** существенно различаются. Создавая бальзамы «Артровит», ученые строго следовали этим принципам и древней рецептуре.

О «проводниках» и спазмах

Целебные компоненты плохо проходят сквозь плотные ткани, поэтому в мази и кремы включают «проводники» – вещества, **проводящие их через кожу**. Но это лишь первое препятствие.

Пройдя сквозь кожу, препарат воздействует на **окружающие сустав** ткани, на время снимая воспаление и боль. При этом, однако, **внутрь сустава** попадает ничтожная часть целебных компонентов. А ведь боль – следствие неполадок именно внутри сустава. Чтобы препарат дал реальный целебный эффект, его надо доставить в **суставную сумку**.

В бальзамах «Артровит» эту задачу решают **«проводники» двух видов:** одни проводят вещества через кожу, другие – доставляют в суставную сумку. Такое «разделение труда» резко подняло эффективность доставки.

Другая проблема связана с непроизвольным сокращением тканей вокруг сустава (спазмированием). Болевые спазмы затрудняют обмен веществ, по сути, блокируя доставку целебных компонентов. Чтобы лечить сустав, надо **сначала снять** болевые спазмы.

Для этого были созданы **два бальзама – «согревающий» и «питающий»**. Названия условны: «согревающий» не греет, **а снимает боль и спазмы**, восстанавливая кровоток и обмен веществ. И создает условия для «питающего», который **доставляет целебные вещества в сустав** (его лучше применять на ночь).

Впрочем, строгих правил нет. Если не беспокоит острая боль, можно сразу использовать «питающий» бальзам (в частности, для профилактики сезонных обострений - вместе с каплями «Артровит»). А при разовом обострении «согревающий» бальзам сам справится с проблемой

Применение бальзамов «Артровит» только началось, но огромная популярность капель заставляет верить, что наружные средства тоже ждет успех. И не только в России: интерес к комплексу (капли + бальзамы) проявили компании США и Европы. Это ли не повод гордиться российской наукой - не забывая вовремя «чистить» и «смазывать» свои суставы!

* По данным ЦМИ «Фармэксперт», «Артровит» является препаратом №1 по объему продаж в группе препаратов, регулирующих функцию опорно-двигательной системы (Мониторинг розничных продаж товаров в аптеках за 2005 г.).

Не является лекарством. Противопоказанием к применению биодобавки «АРТРОВИТ» является индивидуальная непереносимость его компонентов. Перед употреблением необходимо проконсультироваться с врачом. Товар сертифицирован. СС № РОСС RU.ПР73.В26192 от 21.06.2006 г. СОГР №77.99.23.3.У.3935.5.06 от 06.05.2006 г. Производитель: ООО «Курортмедсервис».

Спрашивайте в аптеках Вашего города. Горячая линия: Москва (495) 101-44-54, Россия 8-800-200-0280 (бесплатно) www.mercana.ru

АЛФАВИТ: как извлечь максимум пользы

ЛЕЧЕБНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

В лечебных целях врачи обычно рекомендуют пить комплексы из 2-4 витаминов и минералов. Так, для людей, страдающих диабетом, – это витамины группы В, для укрепления костей – витамин D с кальцием. Преимущество этих «целевых» препаратов в том, что в каждом из них – только совместимые компоненты. Однако эти комплексы не могут восполнить дефицит всех необходимых веществ.

В профилактических комплексах, в отличие от лечебных, важна именно полнота состава, поэтому в одну таблетку включают более 20 компонентов – витаминов и минералов. Часть из них конкурирует за усвоение. Полнота состава оборачивается снижением эффективности.

Так, например, совместный прием витаминов B_1 и B_{12} может вызвать реакцию аллергического типа, а кальций будет снижать усвоение железа. Поэтому их нежелательно помещать в одну таблетку. С другой стороны, витамин Е и селен вместе действуют более эффективно, а витамин D необходим для усвоения кальция – их нужно принимать вместе. Эти примеры наглядно показывают – для того, чтобы из витаминов извлечь максимум пользы, необходимо использовать дополнительный ресурс: совместимость компонентов.

ПЕЙТЕ ВИТАМИНЫ ГРАМОТНО

АЛФАВИТ создан с учетом совместимости всех компонентов[1]. Суточная доза АЛФАВИТА состоит из трех таблеток, разных по составу. В каждой из них – только совместимые вещества. Другими словами, суточная доза АЛФАВИТА – это набор «целевых» комплексов. Прием трех таблеток суточной дозы в течение дня (с интервалом 4-6 часов) позволяет каждой усвоиться полностью, не взаимодействуя со следующей. Таким образом, восполняется дефицит всех необходимых веществ, а нежелательное взаимодействие веществ-конкурентов исключается[2].

По мнению специалистов, при использовании ресурса совместимости компонентов эффективность витаминно-минеральной профилактики возрастает на 30-50%. Кроме того, благодаря учету совместимости вероятность возникновения аллергических реакций сводится к нулю.

МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ

Полнота состава, гипоаллергенность и учет всех известных взаимодействий компонентов – все это говорит об АЛФАВИТЕ как о единственном витаминно-минеральном комплексе, позволяющем извлечь из витаминной профилактики максимум пользы.

По результатам мониторинга, проведенного компанией «КОМКОН-Фарма», в 2004 году АЛФАВИТ признан самым популярным витаминно-минеральным комплексом в России и продолжает сохранять лидирующие позиции.

[1] Недавно в Канаде появился комплекс для беременных женщин – «Прегвит», в котором учтено только одно взаимодействие – кальция и железа, от максимального усвоения которых зависит здоровье матери и ребенка. Приятно, что российская фармацевтическая промышленность оказалась впереди: первой и по максимуму использовала ресурс совместимости компонентов. (Ahn.E. Iron bioavailability in prenatal multivitamin supplements with separated and combined iron and calcium. Journal of obstetrics and gynaecology, Canada, 2004; 26(9):809-13).

[2] Подробнее о витаминно-минеральном комплексе АЛФАВИТ можно прочитать на www.alphavit.ru

СГР №77.99.23.3.У.2659.3.06 от 28.03.06

Не является лекарственным средством.

ОРЕНБУРГСКИЙ ПУХОВЫЙ ПЛАТОК

Фабричные изделия наложенным платежом

Паутинки: 160 х 160 см – 1300 руб. , 120 х 120 см – 950 руб. , 100 х 100 см – 700 руб. (цвета – белый, серый, голубой, сиреневый).
Палантины: 160 х 70 см – 900 руб. (цвета – бел., сер., гол., сирен.)
Шали: 120 х 120 см – 1600, 1200, 900, 700 руб. (цвет – темно-серый), 120 х 120 см – 650 руб. (белый); 95 х 95 см – 800 руб. (темно-серый).
Косынки с кистями: 600 руб., 800 руб. (цвета – бел., сер., гол.)
Шали с кистями: 150 х 150 см – 3000 руб. (белый, светло-серый).
Джемпера мужские: 46 – 58 р. – 1200 руб. (цвета – серый, белый).
Безрукавки мужские: 46 – 58 р. – 1000 руб. (цвета – серый, белый).
Жилет женский на пуговицах: 46 – 58 р. – 1100 руб. (цвет - серый).
Одеяло пуховое: 137 х 205см –2100руб., 173 х 205см – 2400руб.
Пряжа в мотках по 200 граммов – 200 руб. (цвета – белый, серый).

Заявки по адресу: **460047 г. Оренбург, а/я 234 Т**

ПОЛИСОРБ – ЛЕКАРСТВО ИЗ КРЕМНИЯ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ.

На протяжении жизни в организме человека скапливается большое количество вредных веществ, токсинов, болезнетворных бактерий.

И здесь на помощь сохранению здоровья приходит природа. Наиболее мощным сорбентом природного происхождения является кремнезем. Именно на его основе изготовлен препарат **ПОЛИСОРБ МП.** Применяя **ПОЛИСОРБ**, Вы за считанные минуты получаете структурированную и обогащенную кремнием воду.

Этот препарат – настоящий клад домашней аптечки – эффективен при пищевой и лекарственной аллергии, отравлениях, диарее и похмельном синдроме. Поможет он и для профилактики осложнений, вызванных длительным применением лекарственных средств.

Интоксикации и просто плохое самочувствие – все по плечу **ПОЛИСОРБУ**. Удаляя из организма то вредное и токсичное, что накоплено годами, он дарит нам здоровье.

Будьте здоровы вместе с ПОЛИСОРБОМ!

ЗАО «Полисорб» www.polisorb.ru

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

Товар сертифицирован. Рег. удостоверение МЗ РФ РМ 001140/01 – 2002.

БОЛЬНЫЕ СУСТАВЫ: *Артус или... инвалидное кресло*

Специалисты бьют тревогу: России грозит эпидемия. Эпидемия необычная, но от этого не менее опасная...

Мы часто говорим - «прихватило спину», «ломит суставы»... Но к врачу не идем, предпочитаем обернуться шерстяным шарфом и... потерпеть. Пройдет время, и боль уйдет - до нового ухудшения...

Такой подход к здоровью собственных суставов недопустим! Заболевания суставов опасны и часто приводят к инвалидности!

При избыточном весе, стоячей работе, нарушениях осанки сустав подвергается нагрузкам, с которыми не в состоянии справиться самостоятельно. В результате он «стареет» - снижается упругость хряща, присоединяется воспаление и разрастание костной ткани. Сустав начинает болеть и разрушаться...

Чтобы не допустить этого, в комплексной терапии болезней суставов должен присутствовать глюкозамин. В России он доступен в виде капсул **«Артус»**.

Глюкозамин, содержащийся в капсулах **«Артус»**, предотвращает разрушение поврежденного хряща и стимулирует его восстановление. А также уменьшает опухоль и повышенную чувствительность, потому что восстанавливает отвердевшие и разрушенные суставы, которые и вызывают болезненные ощущения.

Как источник глюкозамина, БАД **«Артус»** рекомендован в комплексной терапии любых заболеваний суставов, сопровождающихся болью и нарушением подвижности.

Представьте себе - **«Артус»** помогает организму построить новый, здоровый сустав на месте разрушенного болезнью! Так что, если ваши суставы пришли в негодность - меняйте их на молодые и крепкие!

Заказать **«Артус»** (2 упаковки – 380 руб.) Вы можете по адресу: 194356 Санкт-Петербург, а/я 131, или по телефонам:
(812) 325-32-77, 325-32-78.

Также спрашивайте **«Артус»** в аптеках городов: **Санкт-Петербург** 325-32-77, 325-32-78; **Ростов-на-Дону** 227-11-11; **Краснодар** 271-35-42; **Грозный** 8(928) 745-81-11.

При заказе 3 упаковок БАД «Артус» (3 упаковки – 570руб.) 2 упаковки чая «Артус» в подарок.

Чай **«Артус»** может использоваться непосредственно во время обострения заболеваний суставов. В состав чая входит: сабельник болотный, зеленый чай, брусника обыкновенная, зверобой, буквица лекарственная, тимьян ползучий. Применение чая **«Артус»** способствует быстрейшему выздоровлению и усиливает эффект капсул **«Артус»**.

Не является лекарством. Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Душа горения требует

Не говори, что жизнь постыла,
Что свет не мил
И кровь остыла.
Она единожды дана–
Испей до дна,
Как рюмку доброго вина,
Когда ее одну дают!
Тогда поймешь,
Что надо жить
И надо жизнью дорожить!
Она слаба,
Как только что рожденное дитя.
Она слепа,
Как мотылек над пламенем костра.
Она сильна,
Как тысяча чертей в подлунной пляске.
Она мила,
Как пара голубей в любовной ласке.
И ты–
Всему венец, начало созиданья,
Ты должен жить.
Как повелел творец
В основе мирозданья!

Мое письмо "Не плакала и руки не опускала" в "ЗОЖ" (№ 3 за 2006 год) вызвало шквал откликов — сто с лишним писем: грустных, тревожных и растерянных. Люди доверили мне свои боли, секреты, проблемы, отношения родных и друзей к диагнозу и даже мысли о насильственной смерти (это им я адресую свои начальные поэтические строчки в этой повести). Многие говорят о своем желании отгородиться от мира, плыть по течению или хвататься за соломинку.

Некоторые письма страшно читать — столько в них боли, горя, безысходности. Хочется громко крикнуть: милые, держитесь, крепитесь, не падайте духом! А сама просчитываю, сколько дней письмо будет идти, человек же ждет, надеется.

Из писем же высветились очень характерные острые вопросы. Я их не решу. Обращаю их к читателям, сюда добавляю и свои личные и буду говорить "мы, нам" (мне трудно себя отделить, сама прошла через это горнило).

В первую очередь мы, заболевшие, обращаемся к официальной медицине. Там над нами колдуют, лечат, режут, пришивают, убивают диагнозом. Рассекли, усекли, облучили, "химировали", отправили на ВТЭК, дали направление на "дальнейшее наблюдение" к местному врачу. И все. До свидания, отплывай и выплывай!

Скажу лично о себе, как если бы о любом моем респонденте. Болею уже 3 года. После операции по удалению щитовидной железы с опухолью первый год было страшно тяжело. Операция — 6 часов, наркоз, 20 сеансов облучения и лошадь убьют. Привезли домой, поставили на учет в поликлинике. И началась моя эпопея "по ту сторону баррикад". За все это время ни разу не посетили меня ни семейный врач, ни онколог, ни эндокринолог. Ползала по кабинетам, этажам и лестницам поликлиники, сидела в нескончаемых очередях, покупаю в аптеках дорогостоящие лекарства без льгот...

Будучи всегда здоровой, выносливой, мобильной, работящей, не унывающей, не заметила, как подкралась роковая болезнь. Диагноз сразил, но не убил. Жизнелюбие толкнуло меня на операционный стол, я "прыгнула" на него, не раздумывая. И сразу безоговорочно доверилась хирургу. Он мой Бог — молодой доктор — Куван Джунушалиев из Бишкекского онкоинститута. Исход операции очень больно ударил — голос и человеческая речь потеряны пожизненно. А я, хотя на пенсии давно, в душе педагог, учитель. Бывают педагоги глухие, слепые, но безголосых не знаю. Это моя трагедия. Вот тогда стала писать письма, статьи в газеты, вести семейную летопись — перо стало другом, помощником и орудием труда. За 2 месяца "прохлаждения" в больнице на даче все засохло, заросло бурьяном, цветы поникли, огурцы пожелтели. Мы с дочерью (она моя личная медсестра и сиделка) схватились спасать садогород. Работали до упаду, до пота. Я ведь была еще слаба, почти 2 месяца без пищи (трудности при глотании), я ее просто избегала и боялась. Потеряла 8 кг веса. В шутку звали "Освенцим" плюс дыхательная трубка в горле. Иногда она самопроизвольно выскакивала куда-то в траву, я ее выискивала, полоскала в бочке, заталкивала назад, работала и потела, как никогда в жизни. Наверное, не зря один автор в "ЗОЖ" писал: чтобы справиться с болезнью, надо попотеть.

Вечером, обмывшись в тазу во дворе на солнце, брела домой, нагрузившись овощами. Делала салаты, варенье, крутила банки. Не подумайте , что родные жестоки по отношению ко мне — нет. Я сама с удовольствием, воскреснув из могилы, торопилась наверстать упущенное. Жаркое восточное солнце, белая косынка, шляпа, светлый халат, свежая ягода, зелень, чистый воздух! Я воспрянула духом. Это помогло моему организму укрепиться, очиститься, подняло мою веру в себя, настроение и мою надобность!

Вот тогда, поверив в свои силы, взялась за себя вплотную. Врачи сделали свое дело, теперь моя часть борьбы. Начала читать о своей болезни, искать народные средства, рецепты, советы. Настольной стала газета "ЗОЖ". Каждый номер жду с нетерпением, читаю по 2-3 раза, заношу в свой специальный каталог по темам. Благодаря такому методу любой нужный мне материал найду за 1-2 минуты. И так 3 года. В шутку говорю о себе, что учусь уже на 3-м курсе зожевского народного медицинского университета. И небезуспешно. Увы, запоздало поняла, что срочно надо самообразовываться, что не боги горшки обжигают, а лечат — не только врачи. Сегодня нельзя быть столь беспечным, чтобы свое здоровье доверить кому-то и наблюдать процесс со стороны. Мне понравилась английская пословица: "Кто к 40 годам сам себе не доктор, тот дурак". Читать, учиться и лечить себя грамотно, заботливо, долго, упорно. И результат скажется!

Обращаюсь снова к письмам, большинство которых присланы из глухомани России, Украины, Беларуси. Хорошо, если в деревне есть медпункт, фельдшер. А если нет? Но беда и в другом — сказать ли вслух на всю деревню о своей

болезни, о диагнозе? Поплывут из дома в дом сплетни, пересуды. Лучше смолчать или мне написать — заочно легче изливать душу. А как жить с такой болезнью сегодня, завтра? Когда под рукой нет "ЗОЖ", домашней медсестры, медицинской энциклопедии... К кому идти, нести боль свою — к знахарю, бабке, экстрасенсу?

Опять вернусь чуть назад. После больницы приводят домой. Хорошо, если есть своя квартира, дом. Но сколько можешь продержаться без посторонней помощи?

Мы так привыкли довольствоваться малым, долго жили самоуничижением, серостью, лозунгами, что даже не знаем, что нам, онкобольным, отпущены из госбюджета льготы на лекарства, лечение, инвалидность, доплата к пенсии.

А если тебя отвезли в семью, где дочь, зять, внуки? Их привычный уклад сразу изменится — нужна отдельная комната, ванна, душ, баночки-скляночки, грелочки, примочки, травки-муравки. Счастье, если семья рада искренне, уход за тобой, забота — не в тягость. А если?..

И начнется наша осторожная, зависимая, виноватая жизнь: говорить тихо, не путаться под ногами, не лезть с советами, сидеть в уголочке, со всем соглашаться. А если ты бывший лидер, заводила, "командарм"? Придет ли выздоровление, на сколько времени зависнешь здесь, невольно задумаешься: а не сбежать ли в приют или в могилу?

И что делать сейчас? Отдать в семью свою недвижимость, накопления или подождать худших дней, посоветоваться с остальными родственниками? Может, это не последнее твое пристанище. Может, родным надоест тебя нянчить, начнут возить по городам и весям, как чемодан без ручки — и нести тяжело, и выбросить жалко. Так было с моей бабушкой, возили от сына к сыну и схоронили где-то в "тмутаракани". Сразу надо смело и решительно решить вопрос с твоими деньгами (если они еще есть). Выделять на твое содержание и уход, раз и навсегда отказать заемщикам и попрошайкам. Сколько каждому из нас дано жить: год, два, три?.. Поэтому надо рассчитать силы и средства, заботу и любовь близких, чтобы хватило на весь срок. Есть люди-хищники, как в зверином царстве, охотники на слабых, больных. Спешат "занять", обобрать, зная заведомо, что не отдадут. Остерегайтесь!

Есть древнее русское поверье, что в доме, где покойник или тяжелобольной, даже щепотку соли просить и давать нельзя, чтоб нечаянно чужую беду не притащить в свой дом.

Средствами своими, недвижимостью, имуществом распорядиться надо с толком на этом свете, памятуя, что "туда" ничего не унесем, а родных не перессорить бы после своего ухода.

Родных тоже понять можно и нужно, им ведь тяжело нести бремя болезни близкого человека. Их грызет вина за нас, жалость, желание помочь, подставить руки, вывернуть карманы. И нам, больным, не найти слов признательности, не отплатить им за заботу до конца нашей ущербной жизни. Простите нас за невольное бедствие, принесенное нами в ваш дом! Да воздаст вам Бог за это. Их семейный уклад в одночасье рухнул, ценности сместились, бюджет напрягся...

Нам, больным, надо перестраиваться и подстраиваться, не третировать, не мучить, не ныть, не капризничать, а, собрав все оставшиеся силы в кулак, крепиться, лечиться, бороться, жить в своем новом измерении, а если умирать, то достойно.

Нас на земле миллионы, онкобольных.

Наш диагноз и проблемы не стоит замалчивать ни нам самим, ни родным, ни официальной медицине. Нас нельзя списывать со счетов, вышибать из общества, как стреляные гильзы из обоймы. Мы, пока живы, еще относимся к роду людей.

Сегодня государственная социальная помощь, если где и есть, то единовременная, эпизодическая, а значит, недостаточная. Есть ли где учет, есть ли статьи в бюджетах? Ответа не знаю, на себе не ощущаю.

Не секрет, что лечиться на дому онкобольному очень дорого, почти недоступно. Лично мне за инвалидность добавили к трудовой пенсии в месяц всего 50 сом (это 33 рубля). А в лечении предлагают использовать мед, лимоны, оливковое масло, морепродукты, всякие добавки по запредельным ценам.

Нужны реабилитационные центры для онкобольных при органах соцзащиты, при монастырях, церквях, домах инвалидов. Может, когда-то это благо посеется, прорастет, даст плоды — нас уже не будет в живых, но те, кому сегодня 30, должны все эти блага получить сполна, как безвинно пострадавшие!

Сегодняшнее общество порой жестоко, малограмотно, недружелюбно, оно не скоро обретет сострадание, жалость. Разве когда кто-то из власть предержащих сам попадет в эту группу риска. Но я никому не желаю когда-либо пройти через это. Как нам порой тяжело, как хочется жить обыкновенной человеческой жизнью, стоять в каком-либо строю.

Теперь о жизненной позиции онкобольных на оставшийся период жизни. Он короток, но не бестолков. Надо иметь программу-минимум и программу-максимум. Они обе имеют право на существование. У нас есть мечты, надежды, задачи, а значит, должно быть ежедневное дело, оно должно довлеть над болезнью, отвлекать и увлекать. Для меня дело важнее болезни. Последнюю страницу моей печальной повести отвожу этой проблеме: загружать больного по уши, а больному — загружаться самому до крыши: домашней, общественной работой, растить внуков, правнуков, учить их, передавать свой опыт жизни, наставлять и быть с ними на одной планке. Я сама для себя ежедневно выдумываю нешуточные задания, выполняю даже больше моих сил и радуюсь, что чего-то могу!

А лежачий режим — это болото, затягивает, парализует и убивает не только больных, но и здоровых. По ту сторону жизни належимся вдоволь, но спешить туда не будем. Душа требует горения, а натура — кипения: отодвинуть болезнь, продлить полезную жизнь. Моя программа-минимум: познаю азы медицины, толкаю в учебе внуков, скоро в школу пойдут сразу четыре правнука... Сколько будет мне работы и заботы — лет так на 7-8. А сейчас отвечаю на массу писем, участвовала в городском конкурсе "Супербабушка", заняла 1-е место. Я теперь в городском масштабе "Супер" — надо так и держаться!

Мои чудаческие выходки поддерживают мои дети, знакомые и подруги. Мало того, еще и сами со мной участвуют в моих авантюрах. Спасибо вам, мне трудно будет откупиться от их участия!

Через ""ЗОЖ" выражаю благодарность всем моим респондентам, пожелавшим мне здоровья. Желаю всем удачного исхода болезни на радость родным и близким. Пишите, приходите, буду рада любому из вас.

Адрес: Митясовой Валентине Исаевне, 724909 Кыргызстан, г. Токмак, ул. Шамсинская, д. 63/8.

В НЕСКОЛЬКО СТРОК

Здравствуйте, наши сборщики здоровья и радости, люди, которые не дают нам уснуть на месте. Я инвалид 2-й группы, но благодаря "ЗОЖ" себя таковым не чувствую. "ЗОЖ" продлил мне жизнь на 12 лет. Мне только семьдесят. Себя ощущаю мальчишкой среди тех, кто старше меня.

Жду каждый твой новый номер. Рецепты, которые понравились, испытываю на себе и предлагаю друзьям, от которых слышу только слова благодарности. Разве это не радость?

Адрес: Миронову Рушану Марагиловичу, 450006 г. Уфа,б-р Ибрагимова, д. 19, кв. 26.

* * *

Поняла, почему редактор (см. "Колонку" в "ЗОЖ" (№ 19 за 2006 год) предоставил почетное место статье С. Бубновского, как только начала ее читать. Вот "ОНО", то, что осознало большинство зожевцев, и теперь звучит "ОНО" на довольно высоком уровне, правда, недостаточном, чтобы что-то изменилось в стране.

Мне прислал письмо А.П.Крылов — зожевец из Башкирии, назвал мой опус в "ЗОЖ" (№15 за 2006 год) кирпичиком в строительстве здорового образа жизни. Сам он пробивается к президенту, дабы и там, в правительстве, осознали необходимость ЗОЖ.

Адрес: Анацкой Галине Владимировне, 628401 Тюменская обл., г. Сургут, ул. Югорская, д. 15, кв. 132.

* * *

Мое письмо "Век живи — век учись" было опубликовано в "ЗОЖ" (№17 за 2006 год). За два месяца получила более 200 откликов из России, СНГ, Дагестана, Азербайджана, Молдавии, Германии, Америки.Вот куда попадает вестник. Дай Бог ему проникнуть во все уголки земного шара!

Пришли письма от почитателей "ЗОЖ", которые тоже хотели организовать клуб. Мы объединились и создали клуб зожевцев, который открылся 1 октября. Пока нас всего 15 человек.

Нашли зал для занятий по адресу: стадион "Октябрь", ул. Живописная, д. 21. Тел: 8-910-403-94-91. Приглашаем к нам москвичей любого возраста, желающих быть здоровыми. Собираемся по понедельникам и четвергам в 10.00. Приходите!

Адрес: Семеновой Галине, 123103 г. Москва, наб. Новикова-Прибоя, д. 7, кв. 62.

* * *

Мы, люди в глубинке, привыкли считать московских врачей чуть ли не богами. Мне попалась статья в "ЗОЖ", и там был телефон профессора. Я позвонила и спросила: не могли бы взять моего мужа на реабилитацию после операции? Но со мной этот профессор говорить не стал, сказал, чтобы позвонил муж, так как он по голосу определяет, брать человека или нет.

Он посоветовал мужу сходить на "химию", а потом приехать в Москву. На первой же "химии" мой муж скончался. Не хочу никого ни ругать, ни обвинять, но факт — я осталась одна, 9 октября исполнилось 2 года.

Неужели по голосу можно что-то определить? — вот какой вопрос мучает меня все это время.Прошу меня простить, если написала что-то не так.

Адрес: Рязановой Л.И., 426005 Удмуртия; г. Ижевск, ул. Орджоникидзе, д. 27а, кв. 24.

"ЗОЖ": Все так, дорогая Л.И. Жаль только,имя профессора, который по голосу определяет состояние больного, вы не назвали. Интересно бы познакомиться поближе.

ДИАГНОЗ: ОДИНОЧЕСТВО

КАЖЕТСЯ, ВСЕ ПОТЕРЯЛО СМЫСЛ

Три года прошло с тех пор, как ушла из жизни моя вторая половина. Первый год я боролся с одиночеством: готовил, стирал, пылесосил, мыл полы, работал на огороде, ходил по грибы, за ягодами, занимался машиной, курами, резьбой и плетением, зимой чистил снег. В общем, находил себе работу.

Однако с каждым годом,тяжесть душевная и одиночество усиливаются. Жить становится тяжелее, и даже кажется, что не имеет никакого смысла. Теперь готовлю так, чтобы хоть что-нибудь перекусить. Стираю так, чтобы ходить более-менее чистым и не показывать окружающим свое бессилие, но все не мило. Душа ноет и болит.

Многие говорят: "Ищи вторую половину". А как они это себе представляют, если клубы в городе, а в деревне, где семья с утра до вечера занята работой, их нет. Сам я детдомовец, следовательно, родни у меня нет. У сына в Самаре своя семья, у дочери в Пензе — своя. Ко мне приезжают раз в год.

Спасает только работа. А когда приходишь домой,

"ЗОЖИК" ОТ 12 ДО 18

ИЩУ ДРУЗЕЙ ПО ПЕРЕПИСКЕ

Привет, "ЗОЖИК"! Меня зовут Юля, мне 17 лет. 2 года назад окончила 9 классов, сейчас не учусь. Я больна ДЦП. Плохо хожу и пишу. Сижу дома. Меня одолела тоска, поэтому решила написать в "ЗОЖ".

Очень люблю эту газету, с большим удовольствием читаю письма про животных. У меня

ЭТЮДЫ ОПТИМИЗМА

ОХ И ДОСТАЕТСЯ МНЕ ОТ САМОЙ СЕБЯ!

Меня тронула история с очками, которые одна читательница вестника оставила в поезде. Об этом прочитала в "ЗОЖ" (№15 за 2006 год). Думаю, как бы я поступила в этом случае? Ни за что бы не догадалась написать в газету!

Мне жаль людей, которые что-то теряют. Однажды во дворе поликлиники нашла кошелек, а там... золотые часы, золотые сережки, золотая цепочка и золотое кольцо. Подумала, что кто-то, идя на прием к врачу, все это снял с себя. Сразу же вернулась и отдала находку в регистратуру. А если кто-то заблудится в городе и спросит меня про нужную улицу, готова не просто подробно объяснить, но идти с человеком до самого места.

Мне очень хочется дать совет тем, кто пал духом при потере здоровья. Поражение нужно принимать с достоинством и дать себе установку: я вылечусь! Потом взять кусок обоев и фломастером крупно написать: "Не приду-

КУЛИНАРНАЯ ЭКЗОТИКА

ЗИМНИЕ ЩИ

На трехкилограммовый вилок капусты надо взять примерно по 1 кг лука, моркови, сладкого перца и 1,5 кг помидоров. Нашинковать все мелко, перемешать с солью, не пересаливая, разложить по банкам. Затем поставить банки на: паровую баню и держать на медленном огне: 0,5 л — 50 минут, 0,7 л — 1 час, 1 л — 1 час 20 минут.

И сразу закатывать. Очень удобно и вкусно.

Точно так же делаем овощную заправку к супам и вторым блюдам. Лук, морковь, сладкий перец — по 1 кг, томатов — 1,5 кг. Нарезать комбайном или вручную, перемешать с солью, не пересаливая. Затем паровая баня и закатка. Овощи можно предварительно пережарить. Тоже очень вкусно.

ТЫКВА С СУХОФРУКТАМИ

Тыкву нарезать кубиками

тебя встречают холодные стены, тишина и воспоминания о том, что когда-то здесь была жизнь. Мысли тяжелые приходят, особенно в долгие зимние ночи. А излить тяжесть и посоветоваться не с кем. Уйти в монастырь — мы воспитаны по-иному. Читаю газету "ЗОЖ". Какое-то утешение черпаю в ней, в мудрости народной. Здесь не только рецепты, но и мудрые советы, а в "Творческом клубе" есть смешные и грустные рассказы, особенно о животных. Иногда читаю из этой рубрики ребятам на работе, хохочу вместе с ними, а иногда рассуждаем о судьбе животных и о жизни вообще.

Все рецепты "ЗОЖ" по лечению неспецифического язвенного колита пробовал на себе, но эффекта, к сожалению, не достигал. У меня очень тяжелая форма болезни, которую официальная медицина лечит только преднизолоном или сульфалазином. Еще ставят систему и вводят витамин B_6. Все это неэффективно. Болею уже 7 лет.

Милые зожевцы, вы все прекрасны, я вас люблю.

Адрес: Волкову Николаю Анисимовичу, 442944 Пензенская обл., Бековский р-н, п/о Мошки.

"ЗОЖ": Николай Анисимович, в ближайшие дни мы вышлем вам дополнительные материалы по лечению вашего упорного недуга. Ждите.

тоже есть домашние питомцы. Вот уже 6 лет живут волнистые попугайчики — мальчик и девочка. Они такие забавные, такие смешные, что не дают мне скучать.

Но все же мне очень плохо без общения со сверстниками. Надеюсь, что "ЗОЖ" поможет найти друзей по переписке. Очень буду рада каждому письму.

Адрес: Кошелевой Юле, 303366 Орловская обл., Малоархангельский р-н, п/о Губкино, с. Губкино.

ривайся, тебе не хуже всех!". И еще: "Завтра будет лучше, чем вчера!". Первую фразу я прочла однажды на первой странице "ЗОЖ". Не помню фамилию автора, но, по-моему, фраза гениальная. У меня два эти плаката висят на кухне. Действует.

И еще. Мне не хочется, чтобы приходящие ко мне гости видели, чем я занимаюсь в свободное время. Поэтому каждый пункт своего распорядка я законспирировала. Например, у меня написано: "Русский с китайцем — братья навек" — это означает, что пора есть рис. Или еще: "Нам не страшен серый волк" — время очищения кишечника.

Вот и раскрыла себя на всю страну. Да ладно! Все-таки главное в борьбе с недугами — общение и юмор. Часто смотрю на себя со стороны, ох и достается мне от самой себя!

Передаю привет всем подругам из Читы, с которыми училась в женских школах №9 и № 2. Всем нам уже по 70. А также Зине и Толе Ивлевым и Алексею Савельевичу Рябову.

Адрес: Кузнецовой-Стремиковой Ларисе Семеновне, 656038 Алтайский край, г. Барнаул, пр-т Комсомольский, д. 79, кв. 13.

2х2 см, залить водой, чтобы она только покрывала кубики. Варить на медленном огне, сразу же добавить промытый чернослив, курагу, сок лимона по вкусу. В самом конце добавить тертое яблоко и промытый изюм. Еще минут 10 потомить на медленном огне. Можно варить тыкву с сахаром или медом, кому как нравится.

ТЫКВА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ

Обжарить отдельно тыкву, лук, морковь, перец, помидоры. Все соединить и потушить 15 минут. Добавить специи и зелень по вкусу. Вместо тыквы можно взять кабачки, баклажаны, патиссоны. Только баклажаны для мягкости надо поварить 5-7 минут. Готовое блюдо можно есть сразу, а можно закрыть в банки.

Адрес: Пауль Ирине, 141300 Московская обл., г. Сергиев Посад, ул. Сергиевская, д. 18, кв. 2.

ВОКРУГ СВЕТА

ДЕВЯТЬ ПРИЧИН РАКА

Ученые из Гарвардской школы здравоохранения (США) провели исследование, в ходе которого установили 9 основных факторов, способствующих возникновению рака. Это лишний вес, отсутствие в рационе достаточного количества фруктов и овощей, дефицит физической активности, курение, употребление алкоголя, беспорядочная сексуальная жизнь, загрязнение воздуха в населенном пункте, загрязнение воздуха за счет сжигания угля (в жилом помещении), заражение при проведении медицинских процедур.

Мотайте на ус, друзья.

КОКА-КОЛА РАЗРУШАЕТ КОСТИ

Слишком частое употребление кока-колы делает кости женщин более хрупкими, предупреждают американские ученые. Это объясняется высоким содержанием в напитке фосфорной кислоты, которая затрудняет усвоение кальция и одновременно увеличивает скорость выведения этого важного минерала из организма.

КЛЮЧИ ОТ ПАМЯТИ ХРАНЯТСЯ... В КЛУБНИКЕ

Как считают французские ученые, клубника не просто вкусная ягода. Тот, кто ее ест в пожилом возрасте, не страдает от потери памяти. Исследователи провели лабораторные опыты на мышах и отмечают, что мощный антиоксидант физетин, содержащийся в клубнике, клубничном варенье или компоте, усиливает работу мозга и защищает клетки от дегенерации.

БЕГ УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ. ЗРИТЕЛЬНУЮ

Бег трусцой помогает человеку сконцентрироваться и улучшает зрительную память. К такому выводу пришли немецкие исследователи из университета Ульма. Перед 30 добровольцами была поставлена задача совершать 30-минутные пробежки два раза в неделю. Через три месяца они смогли пройти множество достаточно сложных тестов, включавших детальное описание вещей, анализ слов и изображений.

ШОКОЛАДКА НА ДЕСЕРТ

Горький черный шоколад снижает кровяное давление и повышает способность организма усваивать сахар, содержащийся в пищевых продуктах, что очень актуально для диабетиков. К такому выводу пришли итальянские ученые. Более распространенный молочный шоколад подобными полезными свойствами не обладает. Положительный эффект черного шоколада объясняется высоким содержанием в нем флавоноидов – антиокислительных веществ. Они, помимо всего прочего, укрепляют сердце, улучшают кровообращение и препятствуют образованию тромбов. Но, несмотря на всю полезность горького шоколада, следует учитывать его высокую калорийность — 500 калорий в 100 граммах. И чтобы не набрать лишний вес, именно на эту величину следует уменьшить прием остальной пищи.

Александр ИГНАТЬЕВ.
(По материалам зарубежной печати.)

СОЛЯНАЯ ПЕЩЕРА У СЕБЯ ДОМА

При очередном посещении киевского ученого, изобретателя и целителя Болотова я был удивлен, услышав, что Борис Васильевич кашляет, — при его культе абсолютного здоровья такая "неполадка" представляется экстраординарной.

— Ночью уже заморозки, — словно оправдываясь, пояснил Борис Васильевич, — а батареи, как всегда, включат, только когда почти все застудятся. Ну да ничего, сегодня же с кашлем и покончим.

— Как именно? — не сдержал я любопытства.

— Ну, разумеется, в соляной пещере — лучшего лечения кашля еще никто не придумал.

— Неужели на вашей даче и такое диво имеется?

— Конечно. Да вот оно, — собеседник указал на тумбочку у стены.

Никакой соляной пещеры я там не увидел. Вместо нее заметил обычную пластиковую бутылку. Впрочем, нет, необычную. Приглядевшись, обнаружил, что срезанная снизу примерно на четверть коническая пластиковая бутылка надета с натягом на цилиндрическую кофемолку без крышки. Для плотности соединения место стыка наружной поверхности кофемолки и стенки бутылки перехвачено широкой лентой скотча.

При мне Болотов засыпал через воронку две столовые ложки соли и включил кофемолку. Под мерное жужжание прибора из бутылочного горлышка зазмеился белый соляной дымок. Борис Васильевич наклонился над бутылкой и несколько раз вдохнул соленый воздух. Буквально через пять секунд он выключил кофемолку.

— Вот и вся процедура — пяти вдохов вполне достаточно. Через два-три часа повторю. Четыре-пять таких процедур в течение дня — и кашля как не бывало.

— А соль у вас обычная, поваренная?

— В данном случае — да. Просто сейчас на моей даче не оказалось морской соли, а в аптеку идти некогда. Но, конечно, морская соль лучше: помимо ионов натрия и хлора в ней содержатся ионы магния, меди, йода и еще нескольких десятков элементов, полезнейших для воспаленных дыхательных путей.

— И что, такая ингаляция подобна лечению в соляной пещере?

— По эффекту вполне идентична. Но кое в чем даже лучше. Во-первых, вы можете целенаправленно подбирать химический состав соли с учетом недостающих именно вам микроэлементов. Ну, к примеру, если щитовидная железа не в порядке и требуются ионы йода, просто необходима морская соль. Во-вторых, в настоящей пещере обычно бывает холодно, что для простуженного человека не очень здорово. Кроме того, в любом санатории, где применяется спелеотерапия, рядом сидят несколько больных, обязательно откашливаются и таким образом обмениваются микробами, заражая друг друга. Мой метод лечения гигиеничней уже потому, что никто никого не заражает.

— Наверняка так можно лечить не только кашель?

— Как и при традиционной спелеотерапии, лечению поддаются многие заболевания верхних дыхательных путей, астма, бронхиты, поллинозы, вазомоторные риниты, синуситы, фарингиты. Улучшается состояние сердечно-сосудистой, вегетативной нервной и иммунной систем, психоэмоциональной сферы, может снизиться острота кожных болезней.

— Но всем ли можно самостоятельно практиковать такое лечение?

— Как всегда, если самостоятельно, лучше после консультации с лечащим врачом. А вообще полезно знать противопоказания: дыхательная недостаточность, далеко зашедшая гипертония, склероз сосудов сердца и головного мозга, постинфарктное и постинсультное состояния, а также склонность к кровотечениям. Для всех же остальных такой простейший солевой ингалятор — лучший помощник в начавшийся сезон простуд. Причем не обязательно доводить дело до лечения — возьмите за правило каждый день перед выходом из дома вдохнуть соль хотя бы несколько раз: уверяю вас, никакая простуда к вам не прицепится.

Даниил ЗЕМЛЯК.
Киев — Москва.

"ЗОЖ": Бывает же такое. Практически одновременно с материалами нашего корреспондента в редакцию из села Родино, что в Алтайском крае, пришло письмо от читательницы вестника А.С. Исаевой. Почитайте-ка его.

В "ЗОЖ"(№17 за 2006 год) в рубрике "Отзовитесь!" Надежда Мосолова из Москвы спрашивает, как поступить, если часто болит горло и досаждают простудные заболевания.

Я очень часто болела ангиной. Зимой ли, летом ли у меня всегда болело горло. Когда стала взрослой и у меня было уже двое детей, судьба загнала меня на пекарню. Было мне тогда 36 лет. Поставили меня мастером.

Когда заводила тесто, надо было сыпать соль. Соль, как правило, слежавшаяся — мне приходилось ее разбивать. Летела пыль, и я этой солевой пылью дышала. Внутри все першило. Зато не заметила, как горло-то и вылечила.

Мне сейчас уже 54 года, про ангину не вспоминаю. А в пекарне проработала всего 2 года. Поэтому солевой пылью советую дышать всем, у кого проблемы с горлом. В том числе и детям. Их ведь трудно заставлять полоскать горло солью или мазать гелем. А здесь всего-навсего измельчить соль в кофемолке или бутылкой раскатать, насыпать в чашечку и дышать ею...

В этом же номере Бронникова Галина из г. Кирова спрашивает, как можно бороться с потовыделением. Может, у вашего ребенка аллергия на пух птицы? У моего внука точно так же, был весь мокрый, когда спал. Решила вместо пуха использовать другой материал, все прошло.

Адрес: Исаевой А.С., 659780 Алтайский край, с. Родино.

«РОЗЫ» И «ШИПЫ» ФИТОТЕРАПИИ

В "ЗОЖ" (№21 за 2006 год) мы начали рассказ о противопоказаниях в применении некоторых лекарственных растений при тех или иных заболеваниях. Сегодня мы заканчиваем публикацию рекомендаций нашего постоянного автора Виктора КОСТЕРОВА.

• ***Копытень европейский*** — самое распространенное растение в лечении алкоголизма. И, пожалуй, самое опасное, поскольку ядовитое. Даже в малых дозах вызывает тошноту и рвоту, на чем, кстати, и основано его противоалкогольное применение. Настоятельно рекомендую использовать копытень только по рецептам фитотерапевта.

• ***Крушина ломкая (кора).*** Использоваться может кора, выдержанная в сухой атмосфере не менее одного года. Можно этот процесс ускорить, нагревая кору при 100^0 не менее 1 часа (не менее!). Есть информация о нарушении указанного теплового режима, когда нагревали только 30 минут и получили серьезное отравление с мощнейшей рвотой.

• ***Кубышка белая (водяная белая лилия).*** Растение ядовитое. В последнее время получила распространение как антидепрессант. Применение требует осторожности, так что проконсультируйтесь с фитотерапевтом.

• ***Кукурузные рыльца.*** Одно из лучших растений-желчегонов. Но мало кто знает, что это мощное кровесвертывающее средство, поэтому противопоказано при варикозе, тромбофлебите, атеросклерозе.

• ***Ламинария (морская капуста).*** В связи с широким распространением болезней щитовидной железы ламинария применяется очень широко. И она стоит того! Крайне нежелательно использовать ламинарию при болезнях почек.

• ***Ландыш майский.*** Растение ядовитое. В централизованном порядке ландыш стал применяться гораздо реже, чем, например, 20 лет назад. Однако при самолечении он используется до сих пор. Лучше делать это в сборе, например, с пустырником. Совершенно недопустимо использование ландыша при миокардите, эндокардите и кардиосклерозе.

• ***Левзея сафлоровидная (маралий корень).*** Растение относится к адаптогенам. Активизируя тонус организма, повышает кровяное давление. Нежелательно использовать левзею при заболеваниях глазного дна.

• ***Лимонник китайский. Адаптоген.*** Самое сильное растительное средство, повышающее кровяное давление, поэтому противопоказан гипертоникам, а также при перевозбуждении и самой незначительной проблеме со сном. Строго выдерживайте дозировку.

• ***Любисток лекарственный.*** Растение повышает кровоснабжение органов малого таза, на чем основано его применение при импотенции. Следует осторожно использовать женщинам, в период беременности он строго противопоказан.

• ***Можжевельник.*** Используются его шишкоягоды. Обладает мощнейшим антимикробным свойством, на чем основано применение его при ошпаривании бочек перед засолкой овощей. Требует большой осторожности применения при болезнях почек.

• ***Мята полевая.*** Используется как мягкое успокоительное и снотворное средство, чаще в виде вкусных чаев. Но отрицательно действует на функцию яичников, что в конечном счете, как го-ворят сельские лекари, "закрывает доступ к деторождению". Это не относится к культурным мятам, прежде всего к мелиссе.

• ***Окопник лекарственный.*** Растение ядовитое. Окопник эффективен при суставных заболеваниях. В моей практике одно из надежнейших средств. Но ввиду его токсичности лучше использовать только наружно в виде компрессов.

• ***Свекла обыкновенная.*** Сок свеклы очень агрессивный, может раздражать слизистую желудка, кроме того, вызывает спазм кровеносных сосудов. Замечено, что последнее свойство исчезает, если сок выстоять в холодильнике 2-3 часа. Использовать свекольный сок следует, разбавив пополам водой или другим соком, например, морковным, огуречным.

• ***Солодка голая.*** Самое распространенное в мировой фитотерапии растение. Отличное противокашлевое средство, мягкий мочегон. При длительном (более полугода) применении может вызвать проблемы в половой сфере. Особенно это относится к женщинам детородного возраста с нормальным гормональным фоном. Обладает эстрогеноподобным действием (эстрогены — женские половые гормоны), поэтому используется при гормональных нарушениях, при климаксе. Осторожно использовать мужчинам, длительное (более полугода), без перерыва применение солодки снижает либидо (половое влечение). Правильное, непродолжительное использование солодки вполне допустимо.

• ***Тысячелистник.*** Растение ядовитое. При длительном его применении, например, в сердечном сборе, может вызвать головокружение и даже кожные сыпи. Способствует сворачиваемости крови, чем пользуются при кровотечениях. Противопоказан при тромбофлебите и варикозе.

• ***Хвощ полевой.*** Растение ядовитое. За счет содержания в нем салицилатов (соли кремниевой кислоты) успешно используется при атеросклерозе как средство, улучшающее эластичность кровеносных сосудов. Совершенно недопустимо использование хвоща полевого в одиночку, а не в сборах ввиду его сильного воздействия на мочевыделительную систему. Хороший мочегон. Возможно использование совместно с толокнянкой, солодкой, таволгой и другими растениями.

• ***Хмель.*** Хорошее успокаивающее растение. Древнейшее народное снотворное средство в виде подушек, наполненных сухими его шишками. Обладает эстрогеноподобным действием, что используется при дисфункции яичников и других нарушениях половой сферы у женщин. Хмель является важным компонентом в сердечных успокоитель-

ных сборах. Остерегайтесь передозировок.

• ***Чистотел.*** Ядовитое растение. Многие знают чистотел как противораковое средство, и это так. Тем не менее чистотел не только "чистит" тело, но и слизистые, причем как желудочно-кишечного тракта, так и мочеполовой системы, и органов дыхания. Требует большой осторожности. Особенно хорош чистотел в квасе Болотова, о чем "ЗОЖ" неоднократно писал.

• ***Шиповник коричный.*** Отличное витаминное средство (плоды). При заварке плоды шиповника следует размять, поскольку они очень грубые. Заваривать хорошо в термосе кипятком, но крышку не закрывать 5-10 минут, чтобы температура понизилась до 80°. Это оптимальная температура для экстракции, и далее, закрыв пробкой, настоять ночь. После приема настоя шиповника обязательно прополощите рот водой во избежание повреждения эмали зубов.

• ***Шлемник.*** Это растение способно значительно снижать давление крови, особенно хорошо работает в сердечных успокоительных сборах совместно с валерианой, пустырником, боярышником. Несмотря на то, что растение малоядовитое, следует соблюдать дозировку.

В заключение напомню, что обычная доза лекарственных растений при приготовлении настоев — 2 ст. ложки на 0,5 л кипятка. Настаивать надо 15-20 минут, охладить и пить по 100 мл 3 раза в день, как правило, за полчаса до еды. Таких растений, как, например, чистотел, барвинок, копытень, брать в 3 раза меньше, то есть 2 ч. ложки на 0,5 л кипятка.

Виктор КОСТЕРОВ,
фитоапитерапевт,
кандидат
биологических наук.

ДОКТОР, ГОВОРИТЕ

— Как часто приходится мне слышать подобные слова, — с горечью констатировал доктор медицинских наук, профессор, оториноларинголог Михаил Петрович НИКОЛАЕВ. – Приходят на прием пожилые люди и со слезами на глазах просят о помощи: они ведь не могут слушать радио, смотреть телевизор, да и по телефону нормально поговорить не в состоянии. Человек нервничает, у него скачет артериальное давление, болит голова...

Можно ли как-то предотвратить снижение слуха? Существуют ли профилактические меры, благодаря которым возможно притормозить глухоту, замедлить развитие этого недуга? Эти вопросы часто задают в письмах наши читатели.

Корреспондент "ЗОЖ" Светлана Пальмова попросила Михаила Петровича НИКОЛАЕВА ответить зожевцам, дать им простые советы и рекомендации.

Не секрет, что после 50 лет практически у всех людей наблюдается ослабление слуха. Не стоит паниковать по поводу этого возрастного недуга.

Но дело не только в возрасте. Нынче все болезни помолодели, мне известны случаи снижения слуха совсем у молодых людей – рок-музыкантов: сказываются издержки профессии.

Замечено, что шум на производстве, там, где не соблюдаются элементарные правила технической безопасности, инфекционные болезни, даже примитивный насморк или простуда, не говоря уже о воспалительных заболеваниях непосредственно ушей, — все это является причиной ослабления слуха.

Антибиотики, которые одно лечат, калечат в первую очередь наши уши. Так что не стоит увлекаться ими, лучше при простуде или кашле обратиться к испытанным рецептам народной медицины. В своей практике я, в общем-то в первую очередь хирург-оториноларинголог, непременно советую своим больным рецепты, которые передаются врачами из поколения в поколение и которые прошли проверку временем.

Раз мы говорим о предупреждении глухоты, то, как я понимаю, нужно рассказать читателям "ЗОЖ" о каких-то профилактических мерах, о том, как, например, предупредить симптомы тривиальной простуды, ангины, насморка. Да-да, в том числе и этих частых недугов, потому что от них до снижения слуха – совсем близко.

Я вообще весьма положительно отношусь к голоданию, тем паче что голодание очень хорошо восстанавливает функцию слуха, обостряет его. Именно голодание в течение 15-25 дней очищает кровеносные сосуды от различных отложений, а по отношению к уху – освобождает от известковых отложений улитку во внутреннем ухе, полукружные каналы, и человек лучше слышит.

Так вот, если вы подхватили насморк, поголодайте три дня, лежа в постели и регулярно проветривая комнату. Понятно, надо много пить, но ничего не есть! А при длительном насморке посоветую нюхать порошок травы душицы или буковицы. Неплохо также смазывать 1-2 раза в день слизистую носа

В лабораториях мира

ПОДАРИЛИ НАДЕЖДУ

Крупнейший американский фармацевтический концерн "Пфайзер" (по имени его основателя, немецкого провизора Чарльза Пфайзера), штаб-квартира которого находится в Нью-Йорке, приобрел у биотехнологической фирмы Coley Pharmaceutical из Лангефельда (Германия) патент на изобретение-открытие, которое сделали немецкие ученые. Именно этой фирме они продали в свое время права на дальнейшее развитие своего открытия.

В чем же заслуга его авторов и кто они? Вот что рассказала об этом популярная немецкая газета "Bild".

Одного из них зовут Гюнтер Хартман, ему 39 лет, судя по фотографии, симпатичен. Женат, отец двоих сыновей, любитель экстремальных видов спорта — байдарочник на горных реках и альпинист.

Профессор доктор Г. Хартман руководит отделением клинической фармакологии в университетской клинике Бонна. В 2005 году Г. Хартман был удостоен премии "Биология будущего" (1,6 миллиона евро) за исследования причин неуязвимости рака и СПИДа, до тех пор скрытых.

Хартман говорит: "Пожалуй, мы сможем вскоре излечивать все вирусные инфекции и рак". Ученый верит, что нашел эффективное средство против рака.

Коротко о сути открытия. Как известно, клетки организма постоянно производят протеины (простые белки) с помощью рибонуклеиновой кислоты (РНК), обладающей программой построения белков, их биосинтеза. Вирусы, чтобы размножаться, тоже нуждаются в протеинах. Для этого они вбрасывают свои РНК, свои инфицирующие, губительные программы в клет-

ГРОМЧЕ: Я НЕ СЛЫШУ!

соком свежего листика каланхоэ.

Очень хорошо предотвращает ангину полоскание таким настоем: 3 ч. ложки луковой шелухи заливаем 0,5 л воды, прокипятим, 3-4 часа дадим настояться, процедим. Полоскать тоже пять-шесть раз в день.

Сейчас пришла осень, а с ней и простудные заболевания. Ни в коем случае нельзя давать им волю, надо пресекать при самых первых признаках. И опять-таки, не глотайте горстями жаропонижающие таблетки, антибиотики! Природа подсказывает немало натуральных лекарств, действующих не хуже, а порой и значительно лучше официальных медицинских препаратов.

Ну, к примеру, выпейте полстакана воды, в которой размешайте 5 капель йода. На ночь – 2-3 чашки горячего чая с липовым цветом, с малиной, медом. Мои больные очень любят такое средство: 3 ст. ложки почек и листьев черной смородины в соотношении 1:2 заливаем 1 л кипящей воды, настаиваем 2 часа, процеживаем. Советую пить настой три раза в день по 100-150 мл в теплом виде.

А теперь несколько слов о том, что я советую делать, чтобы избежать некоторых недугов непосредственно органов слуха. Один из них – отит, который может привести к необратимым последствиям.

Профилактически закапывайте в течение 10 дней по 5 капель в каждое ухо 5%-ную настойку чистотела на 40-градусном спирте. Неплохо закапывать (по 3-5 капель) сок черемши или сок подорожника – тоже по 3-5 капель.

Для улучшения слуха попробуйте ежедневно съедать по 1/4 лимона с кожурой. Сам я использую такой рецепт: ежедневно, в течение максимум недели, за 15 минут до сна чищу зубчик чеснока, растираю его и в полученную кашицу капаю 2-3 капли камфарного масла. Кладу смесь в марлечку, вставляю в ухо и держу до появления жжения. Потом эту турундочку вынимаю и выбрасываю.

Очень хорошее профилактическое действие оказывают препараты женьшеня, родиолы розовой, лимонника китайского, дягиля, аира. Чай из дягиля – 10 г на 500 мл кипятка, принимаемый на протяжении одного-двух месяцев, улучшает слух.

Для этой же цели используют корень аира болотного. 15 г измельченных сухих корневищ этого растения, обладающего ароматом эфирного масла, заливают в эмалированной посуде 0,5 л кипяченой воды и ставят на водяную баню на полчаса. 10 минут настаивают, процеживают. Когда настой остынет, принимают его по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Курс – 1-2 месяца.

На планете дефектами слуха страдают более 250 миллионов людей. В России – 13 миллионов, то есть почти каждый десятый. Так что делайте выводы.

В качестве профилактики снижения остроты слуха можно сделать раствор мумиё (0,035 г) в чистом розовом масле (продается в аптеке) и закапывать в уши – по 2-3 капельки.

5-6 капель миндального масла, закапанного в уши на ночь, промывание ушей настоем травы болотной герани, прием внутрь сока из свежих лавровых листьев – 3-4 капли на стакан воды, тампоны, смоченные соком календулы и неглубоко вставленные в ухо,— нет у меня возможности перечислить все испытанные народные рецепты, которым по силам остановить надвигающуюся глухоту.

Только необходимо помнить: ухудшение слуха напрямую зависит от высокого уровня сахара в крови, повышенного холестерина, сна на переполненный желудок, наконец, от того, насколько ослаблен у человека иммунитет. На все это следует обращать самое пристальное внимание, равно как и на личную гигиену. Да, да, пусть не вызывает это мое замечание у читателей вестника улыбку. Сколько раз доводилось видеть, как в метро юноша ковыряет спичкой в ухе, пытается мизинцем (остальные пальцы не влезают!) что-то вытащить из уха. Наверное, там образовалась тривиальная серная пробка, а избавиться от нее лучше всего все-таки с помощью врача.

Казалось бы, мелочи. Но от них зависит наше здоровье, наш слух.

ки, и те размножаются и несут смерть.

Почему организм не в состоянии победить, уничтожить вирусы?

Доктор Гюнтер Хартман и его коллега 30-летний доктор Файт Горнунг из университетской клиники Мюнхена нашли ответ на этот вопрос: вирусы маскируются. Они столь быстро меняют свой внешний вид, что иммунная система перестает их узнавать и поэтому не может уничтожить. Это и затрудняет создание эффективной противовирусной вакцины.

Но этой маскировке, неуловимости болезнетворных вирусов, утверждают Хартман и Горнунг, приходит конец.

Ученые создали искусственные вирусы, так сказать, вирусы без "шапки-невидимки", которые, по словам Хартмана, "запускают только в клетках, пораженных вирусами, и в раковых клетках программу самоуничтожения". Избирательно, только в них, не затрагивая здоровые клетки!

У больных СПИДом и онкологических больных появилась надежда!

С появлением в организме искусственных вирусов он стал распознавать чужеродные белки в раковых клетках и в клетках, инфицированных вирусом HIV, поражающим иммунную систему человека. То есть речь идет о СПИДе.

Еще в 2000 году доктор Хартман и доктор Артур Криг из университета в штате Айова (США) создали эти вирусы (CpG-олигонуклеотиды) для борьбы с гепатитом и раковыми заболеваниями. Биотехнологическая фирма купила у авторов права на дальнейшее развитие этой технологии. А в 2005 году концерн "Пфайзер", как мы уже рассказали, приобрел патент на это открытие.

Вещество (PF 3512676) было успешно опробовано на пациентах, заболевших раком легких. Пресс-секретарь концерна "Пфайзер" заявила: "Это прорыв в раковой терапии".

В научном журнале "Science" ("Знания") результаты, полученные Хартманом и его коллегами, названы сенсационными.

Юлий КОСТИНСКИЙ.

«ЗОЖ»: Понятно, что эта заметка требует комментария. Мы пытались его получить, звонили в Российский Онкологический научный центр им. Н. Н. Блохина. Но его сотрудники об открытии немецких ученых не знают. «В конце ноября в Москве состоится онкологический конгресс, вот тогда...»— услышали мы. Что же, подождем.

ПЯТЬ ЛЕТ НЕ ХОДИЛА В ПОЛИКЛИНИКУ

Получаю очередной номер "ЗОЖ" и каждый раз чувствую себя виноватой: опять не написала! Но вот наконец собралась.

Внимательно просматриваю рубрику "Отзовитесь!" и часто встречаю просьбу: "Горят подошвы ног, помогите". Предлагаю простой и действенный рецепт. По крайней мере мне он помог.

Сырое яйцо взбейте до пены в фарфоровой или стеклянной посуде, добавьте 1 ст. ложку растительного масла и 1 ст. ложку 70%-ного уксуса. Все перемешайте. Получится мазь желтоватого цвета. Хранить ее нужно в холодильнике.

Мажьте подошвы на ночь. Если через какое-то время снова начнется жжение, можно помазать еще раз. Лечение проводите 4-5 дней, до тех пор, пока не пройдет жжение.

У меня жжение повторилось лет через пять. Приготовила мазь — и снова все в порядке. Надеюсь, что этот рецепт поможет многим.

Пользуюсь рецептами "ЗОЖ": солевыми повязками, при простуде пью чай с имбирем, гвоздикой, корицей. Помогает. С 1984 года мне не сделали ни одного укола (лекарственная аллергия), таблетки пью редко. Ищу то, что мне пригодится, пытаюсь самостоятельно справиться с недомоганиями. Когда пришла в поликлинику — мне 67 лет, и болячки, конечно, есть, — врач заметила: "Знаете, а вы уже 5 лет в поликлинике не были!"

Адрес: Шерстобитовой М.В., 665824 Иркутская обл., г. Ангарск, 210-й кв-л, д. 20, кв. 29.

СМЕСЬ ЯБЛОЧНОГО УКСУСА И ГЛИЦЕРИНА ПОМОГЛА ВНУКУ

Расскажу, как я вылечила внука от астматического бронхита.

Заболел внук. В поликлинике поставили диагноз: астматический бронхит и выписали много лекарств.

Но лечение таблетками не принесло результата. Дали направление в больницу. Там назначили таблетки, процедуры, ингаляции, но кашель, удушье, насморк не проходили. Лишь изредка наступало облегчение.

Пришлось забрать внука домой. Дома применила свою медицину. Готовила такую смесь:

в стакан налила 100 г яблочного уксуса, добавила 2 ст. ложки глицерина, размешала. Эту смесь давала по 2 ч. ложки 4 раза в день перед едой и обязательно на ночь.

Еще делала настой из сбора трав: мать-и-мачеха, чабрец, душица, багульник, зверобой, измельченные корни алтея, девясила, солодки — все в равных частях. 2 ст. ложки смеси заливала 0,5 л крутого кипятка. Укутывала, настаивала 30 минут. Процеживала, давала внуку в теплом виде 4 раза в день за 15 минут до еды по 0,5 стакана. Последний прием — на ночь.

Сейчас внук вылечился, пошел в школу. Дыхание нормальное, удушье и кашель исчезли, прошел и насморк.

Адрес: Дубининой Зинаиде Дмитриевне, 357350 Ставропольский край, Предгорный р-н, ст. Ессентукская, ул. Пикетная, д. 2, кв. 18.

ПРО ЧИСТОТЕЛ И ШРОТ РАСТОРОПШИ

Знакома с вами недавно, но уже успела полюбить"ЗОЖ". Пользуюсь многими рекомендациями и рецептами.

Излечилась от бородавок свежим соком чистотела. Эту процедуру делала летом. А для зимнего времени года есть другой рецепт: от бородавок на руках помогает отвар картофельных очисток. В этом отваре держите руки. Затем дайте им высохнуть (не вытирать!). Желательно делать на ночь, чтобы руки не мочить, до полного исчезновения бородавок.

Недавно у меня появилась аллергия на домашнее молоко и сметану. Врач поставил диагноз: аллергический дерматит. Излечилась способом, который посоветовала мне одна женщина.

2-3 раза в день принимала неполную ст. ложку сухого порошка шрота расторопши и запивала водой. В течение дня пила как можно больше воды. Курс лечения — 1 месяц. Потом, при очередных проявлениях аллергии, курс повторить.

Еще хочу поделиться рецептом от угрей и прыщей, который в свое время здорово мне помог.

Сначала надо хорошо распарить лицо. Затем ватным тампоном втирать в кожу, там, где больше всего прыщей и угрей, сухую смесь мелкой поваренной соли и пищевой соды. Процедура очищения — своего рода скраб. После этого умыться теплой водой и смазать лицо кремом. Делать процедуру рекомендуется 1 раз в 2 недели. Я делала каждую неделю в течение 3 месяцев. Лицо стало чистым и гладким.

Адрес: Пашкиной Елене Алексеевне, 649245 Алтай, Чемальский р-н, с. Усть-Сема, ул.Зеленая, д. 12.

ТРЕЩИНЫ НА РУКАХ: ВЫРУЧИЛИ ЖЕЛАТИН И СОДОВЫЕ ВАННОЧКИ

В "ЗОЖ" (№12 за 2006 год) было опубликовано мое письмо, в котором я писала, что вылечила трещины на руках желатином и содовыми ванночками. Рецепты эти я получила от читателей в ответ на свою просьбу, опубликованную в "ЗОЖ" (№ 25 за 2005 год). Так вот теперь мне идут письма с одним и тем же вопросом: как лечилась?

Итак, повторяю: я лечила свои руки желатином. Для меня это оказался самый доступный и эффективный метод.

Купила в магазине желатин. Утром перед едой развела 1 ч. ложку желатина на полстакана кипяченой воды, но не горячей. Тщательно размешала и выпила. На ночь перед сном так же, но приготовила раствор заранее, тщательно размешав.

Перед сном делала теплую ванночку для рук. В миску наливала го-

рячей воды, но чтобы можно было терпеть. Если глубокие трещины, то лучше добавить в воду соду — 1 ст. ложку. На ночь мазала руки мазью синафлан — продается в аптеке.

Ванночки делала неделю, а желатин пила месяц. После этого у меня руки и очистились. Весной даже сажала грядки. Вот уже осень, но мои руки чистые. На ночь я обязательно смазываю их кремом для рук.

Адрес: Савковой Марии Ивановне, 347130 Ростовская обл., Милютинский р-н, р/п Селивановка.

КОГДА КРУЖИТСЯ ГОЛОВА

Страдала от этого недуга с 1993 года. Нынешней весной попробовала принимать такую смесь:

очистила белый репчатый лук (синий не годится) и прокрутила в мясорубке, на стакан (250 г) молотого лука взяла такой же стакан меда — подойдет любой, размешала смесь, чтобы мед растворился, и лекарство готово.

Принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Ничем не запивала: смесь вкусная. Третью ложку старалась есть прямо перед сном. Курс можно повторить, если с одного раза не поможет.

Клавдия Михайловна.
Липецкая обл.

О ЗУБЧИКАХ И ЗУБАХ

Хочу поделиться двумя рецептами. Первый — от тугоухости.

Я где-то вычитала, что, теряя слух, надо за 15-20 минут до сна очистить зубчик чеснока, растереть его и добавить несколько капель камфарного масла. Затем завернуть кашицу в марлю и вставить в ухо. Держать, пока не почувствуете жжение. Приверженцы йоги уверяют, что если повторять эту процедуру регулярно, то можно восстановить слух полностью.

Я предложила такой способ одной женщине, и он ей помог. Может, и еще кому-то пригодится.

А другой рецепт касается зубной боли. Я уже давно не хожу к стоматологу за ненадобностью. Обнаружив в зубе дырку, начала пользоваться антисептическим мылом "Абсолют". И не просто чищу им зубы, а держу во рту в течение минуты мыльную пену, затем полощу. Проделываю эту мыльную процедуру утром и вечером.

Адрес: Шелестовой Елене Юрьевне, 659305 Алтайский край, г. Бийск, пер. Мартьянова, д. 63/3, кв. 91.

ЦЕЛЕБНЫЙ ЖАР ДЛЯ СУСТАВОВ

С "ЗОЖ" дружу несколько лет. У меня два увлечения — собираю народные рецепты и удивительные истории из жизни животных и птиц. Со времен Великой Отечественной войны накопилось довольно много информации. Труд огромный и кропотливый. Но терпения пока хватает. Возможно, этим продлеваю себе жизнь. Мне ведь уже 82, до сотни осталось всего-то 18 лет.

В копилку "ЗОЖ" предлагаю свой вклад:

самый простой способ лечения остеохондроза, артрита, радикулита заключается в прогревании постели на ночь горячими грелками (бутылками). Надо ложиться спать не на простыню, а на байковое одеяло. Оно не охлаждает, хорошо согревает тело и ноги. Можно перевязать колени шерстяной тканью, пуховым платком или надеть на ночь чулки, носки. И будете спокойно спать до утра. Все подобные суставные болячки требуют тепла.

Гайморит я вылечила сухим горячим прогреванием. Врачи было предлагали сделать прокол, но я предпочла домашние процедуры. Нагревала утюг и, выключив, ставила рядом с кроватью на табуретку. Брала две тряпочки из льняного полотна, сложенные в 6-8 слоев. Затем нагревала их поочередно об утюг и накладывала на переносицу, захватывая лоб и щеки. При этом дышала горячим воздухом. Когда вся нечисть из носа выходила, сеанс прекращала.

Кашель удалось победить с помощью горячего молока. На медленном огне доводила до кипения кружку холодного молока с мелко накрошенной луковицей, затем укутывала эту посуду, процеживала через марлю и выпивала получившийся настой, делая по нескольку глотков, перед сном. К тому же еще удавалось пропотеть. Двух-трех подобных прогреваний достаточно, чтобы избавиться от кашля.

Адрес: Остроуховой Валентине Никитичне, 394021 г. Воронеж, Ленинский пр-т, д. 227, кв. 12.

ВРАЧ ПОСОВЕТОВАЛА МОЛОКО С ЙОДОМ

Когда мне было 15 лет, у меня часто болели уши. Оказалось, виной этому зоб. Врач порекомендовала мне пить йод с молоком: начинать с 1 капли йода на полстакана молока и довести до 10 капель, а потом обратно. Мне хватило 1 курса. Прошло уже 45 лет, недавно делала УЗИ: щитовидка в норме.

Адрес: Тарасовой Галине Леонидовне, 634526 Томская обл., Томский р-н, дер. Лоскутово, пер. Ракетный, д. 4.

ЕСЛИ ТЯЖЕСТЬ В ГОЛОВЕ, АНТОНОВКА ПОМОЖЕТ

Поделюсь рецептом, который испробовала на себе. Мучила тяжесть в голове. Рецепт таков: положите 3 антоновских яблока средней величины в эмалированную кастрюлю, залейте 1 л крутого кипятка. Закройте крышкой и укутайте одеялом. Через 4 часа разомните яблоки прямо в отваре. Принимайте натощак утром и перед сном с медом: в 50 мл отвара размешайте 1 ч. ложку меда. Это разовая доза.

У сестры, которая тоже пила отвар, исчез шум в ушах, стал также лучше себя чувствовать отец, а ему 86 лет.

Ирина Николаевна Минеева.
г. Москва.

ЛЕЧУСЬ КАЛАНХОЭ

Наконец-то я решила написать в "ЗОЖ". Подписываюсь с 2003

...а, подшиваю все номера, пе...тываю, даю соседям, подру-

Мне 68. Столько пережито! И го...од, и холод. Отец погиб на войне, а мама с Донбасса на возочке в 1942 ...у привезла меня, брата и сестру ...родину. Как мы выжили, одному Богу известно.

Рецептами пользуюсь и сама хочу посоветовать свой испытанный метод лечения. Чувствую, нос заложило — закладываю в ноздри листик каланхоэ. Горло запершило — жую листик каланхоэ. Натоптыш на ноге, мозоль — на ночь надо помять лист, приложить, обернуть целлофаном и надеть носки. Мне хватает одного раза.

Радикулит лечу так. Взять половину пол-литровой банки кислой капусты, отжать и в капустный рассол добавить 1 ст. ложку керосина. Сделать компресс, наложить на больное место и подержать 1-2 часа.

Адрес: Теплинской Любови Ва...льевне, 396730 Воронежская обл., р.п. Кантемировка, ул. Шевченко, д. 45.

ОТ ГЕМОРРОЯ — ГОРЧИЧНЫЕ ...ННЫ

Внесу свою лепту в копилку "ЗОЖ". От наружного геморроя, когда уже кровит, нужно вскипятить 3 л воды и всыпать туда 3 ст. ложки сухой горчицы, хорошо размешав. Когда немного остынет, чтобы можно было терпеть, вылить эту воду в таз и сесть в него. Попариться 10-15 минут — сколько выдержите.

От камней в желчном пузыре надо взять равные части горькой полыни и хвоща полевого, смешать их. Залить стаканом кипятка 1 ч. ложку смеси с верхом и прокипятить 10 минут на водяной бане. Пить за полчаса до еды по стакану отвара утром и вечером. Курс — неделя, потом перерыв 10 дней. Повторять до выздоровления.

Адрес: Бронник Марии Поли...рповне, 352700 Краснодарский край, г. Тимашевск, пер. 1-й ...ина, д. 14.

ОТ БАБУШКИ ВАСИЛИСЫ

Поделюсь рецептом моей бабушки Василисы от радикулита. Прожила она 93 года и никогда никому не отказывала в помощи. Светлая ей память!

Из ржаной муки замесите крутое тесто на скипидаре и теплой воде, взятых в равных количествах. Смажьте больное место вазелином или детским кремом. Положите на него теплую лепешку, накройте тонким полиэтиленом, а сверху — чистой тряпицей и одеялом. Держите эту лепешку так долго, как захотите. Возникнет приятное ощущение тепла. Если почувствуете какой-то дискомфорт (ведь порог чувствительности у всех разный), снимите лепешку, смажьте это место кремом повторно.

После процедуры обвяжите поясницу шерстяным платком и тепло укройтесь. Процедура проводится на ночь, до полного исчезновения боли в спине.

Этот рецепт подходит и при болях в суставах, поскольку дает эффект глубокого сухого прогревания. Тем, кто сможет терпеть более сильное прогревание, при замесе теста можно уменьшить количество воды и увеличить количество скипидара. Советую всем, кто страдает радикулитом, спать на жесткой и ровной постели.

Адрес: Михайленко Валентине Николаевне, 141600 Московская обл., г. Клин, ул. Гагарина, д. 26, кв. 11.

ПРО ПОЛИПЫ В ЖЕЛУДКЕ, ФИБРОАДЕНОМУ И ЖИДКОСТЬ В КОЛЕНЯХ РАССКАЗАЛА ВСЕ, ЧТО ЗНАЛА

Мне 65. На третьем десятке лет у меня обнаружилась неприятная болячка: фиброаденома молочной железы. Была под наблюдением онколога, пила таблетки: бромкамфару и йодистый калий, но улучшения не было. Боли иногда проходили, а потом опять повторялись. Хотели брать пункцию, а потом делать операцию, если анализ будет положительный, но знакомая мне рассказала, что ее соседка от такой же болезни излечилась, а как, ей подсказал врач из Санкт-Петербурга, приехавший к родственникам.

Делать компрессы с уриной, начиная с 10-го дня после менструации и до следующей менструации. Нагреть урину и смочить паклю, если есть конопляная, а нет, то льняную. Приложить к груди, положить на паклю льняное полотенце, а потом целлофан и вокруг тела обвязать старенькой тканью или простынкой и лечь спать. И так каждую ночь.

Я выполнила эти указания. Пришли месячные – темные, как деготь. Мне стало очень легко и спокойно. Когда пришла к онкологу, она очень удивилась, обнаружив, что у меня все рассосалось, и спросила, чем лечилась. Я рассказала, а она в ответ: "Это не медицинский метод. Вы никому не рассказывайте". А я вот не смогла удержаться, почему бы не помочь другим, если мне помогло? Но есть одно предостережение: надо очень утеплять днем молочные железы и не студиться. Доброго здоровья.

Еще один рецепт для Горловой Тамары Викторовны ("ЗОЖ" № 19 за 2006 год). У мамы моей подруги тоже скапливалась жидкость в коленях. Ей несколько раз шприцем выкачивали жидкость, но она опять скапливалась. Ее научили: сварить картошку в мундире, растолочь и смешать с солидолом, положить эту массу на ткань, а ткань на ночь на колени. Вот только не знаю, сколько раз она это делала, но у нее все прошло.

Знаю еще один рецепт — от полипов в желудке. Каждый день съедать по одной ягодке калины с кисточки. Сок будет проходить по пищеводу в желудок, и полипы перестанут расти.

Адрес: Долгоруковой О.А., 424007 Марий-Эл, г. Йошкар-Ола, до востребования.

НЕ ЗАМЕТИЛИ, КАК БОРОДАВКИ ИСЧЕЗЛИ

Уважаемая редакция "ЗОЖ", здравствуйте! Я учитель с 27-летним стажем. Полгода выписываю "ЗОЖ" и хочу сказать, что лучшего издания за свою жизнь не читала.

У дочери в 11 лет на пальцах рук

появились бородавки. В день рождения старшая сестра подарила ей колечко. Так его невозможно было носить — мешали бородавки. Постепенно они распространились по рукам. По совету зятя мы взяли сухую пшенку (крупу), насыпали ее в чашку, а дочь набрала пшено в ладони и как будто помыла руки. После этой процедуры крупу высыпали в темный угол. Желательно высыпать в кладовке или в сарае. Мы даже не заметили, как исчезли бородавки. Хотя до этого покупали в аптеке капли на чистотеле, прижигали, но все было безрезультатно.

Никогда не верила в быстрое исцеление народными средствами. Считала, что медицина всесильна. Благодаря рассказам ваших читателей поняла, что нужно лечиться травами и больше доверять народному опыту.

Адрес: Бряниной Любови Васильевне, 676014 Амурская обл., г. Сковородино, ул. Победы, д. 20, кв. 11.

КОРНИ ЧЕМЕРИЦЫ НА СЫВОРОТКЕ ИЗБАВИЛИ ОТ ЭКЗЕМЫ

Посылаю вам рецепт лечения экземы рук, который я узнал от земляка из Воронежской области.

Надо выкопать на лугу траву чемерицу с корнями. Корни чемерицы промыть и мелко изрубить. После этого изрубленные корни положить в банку и залить свежей творожной сывороткой. После того как состав постоит некоторое время, ватным тампоном смачивать им пораженные экземой руки.

Адрес: Московкину Олегу Алексеевичу, 127276 г. Москва, ул. Академика Комарова, д. 11а, кв. 50.

ПУЗЫРЕК С СЕРОЙ — ДОКТОР НА ЦЕЛЫЙ ГОД

Когда еще был мальчишкой, наступил на оглоблю с торчащим кованым гвоздем. Еле приковылял домой. Соседка посоветовала найти в лесу пихту, на стволе — пупырышки, проткнуть пупырышек, из него выйдет желтоватая прозрачная капелька, как слеза. Это сера. В общем, помазал я этой серой ранку. Зажило быстро и никаких осложнений.

С тех пор я вот уже 40 лет с лишним пользуюсь серой. Набираю ее в пузырек из-под пенициллина. Хватает всей семье надолго. Храню в холодильнике. Ничего ей не делается. Хоть год, хоть два. Так и сохраняется в жидком состоянии. Когда нужно, согреем пузырек в руке, а затем берем спичку и мажем любую ранку: лечит всякие, в том числе и гнойные.

Жену укусила собака. Рана глубокая. Обратилась в больницу, мазь Вишневского выписали, и не помогло. Я предлагал ей серой помазать, но она сказала: "Тоже мне, доктор нашелся со своей серой". А зря. В итоге, когда помазал, и не заметила, как зажило. А если б раньше, то и шрам, возможно, был бы меньше.

Я не знаю, как это объяснить, я не врач. Но факт налицо. Много можно приводить примеров, за 40 лет их накопилось достаточно.

Когда и как собирать серу. В любое время года. Беда в том, что весной в лесу клещи, а потом до самой осени — комары. Самое лучшее время — осень, когда ни клещей, ни комаров нет. Зимой тоже можно, но только в оттепель.

Собираю так: подхожу к дереву, на стволе пихты есть ярко выраженные пупырышки — продолговатые, круглые. Отламываю острый сухой сучок, протыкаю пупырышек, из него появляется капелька. Под эту капельку ставлю пузырек, она потихоньку в него и стекает. Часа через 2 пузырек полный. Понимаю: долго, хлопотно, но зато весь год — с незаменимым лекарством.

Адрес: Мочалову В.И., 618120 Пермская обл., г. Оса, ул. С. Разина, д. 92.

ПОМОГУТ КРАПИВНЫЕ ВАННОЧКИ

После публикации моего письма "Ванны для ног с травами — отличная профилактика эндартериита" в "ЗОЖ" (№16 за 2006 год) получила отклики с вопросами. Решила ответить со страниц вестника.

Дорогие зожевцы, не ставьте диагноз сами! Эндартериит надо отличать от возрастного склероза (облитерирующего атеросклероза артерий, протекающего со сходными симптомами, но развивающегося в пожилом возрасте).

Облитерирующим же эндартериитом заболевают в основном молодые мужчины в возрасте 30-45 лет. Причины заболеваний — длительное охлаждение конечностей, курение, употребление спиртных напитков и хронические инфекции, ведущие к нарушению работы сосудов, сосудистым спазмам с последующим тромбозом и облитерацией.

Повторяю: эндартериит — очень серьезная болезнь, но спутать ее с другими возможно. Поэтому не ставьте диагноз сами — это дело хирурга.

Обязательное условие для ее лечения — прекращение курения, употребления спиртных напитков — это все сгущает и без того измененную кровь. Необходимо хорошее питание. Мясо, яйца — умеренно, а вот сало можно, оно хорошо усваивается и не вредит.

Теперь насчет ванн с крапивой. У кого варикоз, тромбофлебит — парить ноги нельзя. А тем, кому можно: возьмите горсть свежей крапивы или 2 ст. ложки сухой на 3-4 литра воды (остальные травы — сколько хотите, но не больше горсти). Доведите до кипения. Часть настоя с травой переложите в ведро, добавьте холодной воды до 40° (как руки терпят). Держите ноги в воде по щиколотку 20-30 минут, постепенно подливая оставшийся отвар по мере остывания воды в ведре. К концу процедуры ноги окажутся почти по колено в воде. Если на ночь настой убрать в прохладное место, то на следующий день можно использовать еще раз, разделив на две части. Одну часть сильно нагреть и разбавлять второй частью настоя. Неделю проводите эту процедуру и на неделю делайте перерыв.

Если используете сухую горчицу, то возьмите 1 ст. ложку на 3-4 литра воды и делайте 40°-й раствор. После процедуры раствор вылейте.

Такие процедуры муж проводит с 2002 года. Если раньше километр не мог пройти без пяти остановок, то сейчас ходит даже на охоту. Но слабые боли еще остались.

Адрес: Щербаковой Т.И., 684300 Камчатская обл., Мильковский р-н, с. Мильково, ул. В. Кручины, д. 19, кв. 3.

Как вылечить кожу лица? В детстве и юности (сейчас мне 25) были угри и прыщи. Теперь лицо бугристое и красное, с расширенными порами. А вот шея и кожа вокруг глаз чистая и белая, будто загорала в солнечных очках.

Адрес: Земфире, 453354 Башкортостан, Куюргазинский р-н, дер. Кривля-Илюшкино, ул. Молодежная, д. 10.

* * *

Подскажите народные средства лечения гидроцефалии. Болен сын.

Адрес: Королевой Валентине, 121552 г. Москва, Рублевское ш., д. 109, кор. 2, кв. 27.

* * *

Мне 52 года, в последние годы начало резко снижаться зрение. Откликнитесь, кто выращивает чернику. Хочу развести ее на дачном участке.

Адрес: Пантелеевой Л.С., 445044 Самарская обл., г. Тольятти, ул. Дзержинского, д. 44, кв. 385.

* * *

Беспокоит артрозо-артрит левого коленного сустава. Мне 50 лет. Посоветуйте народные средства лечения.

Адрес: Татьяне, 660013 г. Красноярск, а/я 4401.

* * *

Как избавиться от запоров?

Адрес: Метельской А.В., 663743 Красноярский край, Абанский р-н, дер. Кунгул.

* * *

Диагноз: хронический отит. Возник как осложнение после гриппа. 1,5 года мучаюсь постоянными болями в ушах. Если закладывает нос, то воспаление обязательно переходит на уши и наоборот. Таблетки помогают лишь на время. От приема лекарств снижается иммунитет. Посоветуйте, как поступить? Может, кто-то знает специальный массаж или настрой на выздоровление при отитах? Мне 29 лет.

Адрес: Демидовой Татьяне Борисовне, 301668 Тульская обл., г. Новомосковск, ул. Орджоникидзе, д. 6/33, кв. 46.

* * *

Замучила почесуха. Помогите!

Адрес: Протас Ларисе Ефимовне, 352100 Краснодарский край, г. Тихорецк, ул. Советская, д. 7а.

* * *

Мне 23 года, несколько лет болею гепатитом В и D. Постоянная слабость и сонливость. Откликнитесь, кто сталкивался с подобным заболеванием и может что-то посоветовать.

Адрес: Муслиму, 367000 Дагестан, г. Махачкала, Главпочтамт, а/я 13.

* * *

Страдаю остеохондрозом шейно-грудного отдела позвоночника. Болят шея, голова, спина. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Кардапольцевой Галине Николаевне, 456541 Челябинская обл., г. Коркино, пос. Первомайский, ул. Стадионная, д. 4, кв. 28.

* * *

Внуку 5 лет, держится температура 37,2°-37,4°. Диагноз: стрептококковая инфекция на фоне иммунодефицита. На спинке — гемангиома величиной с куриное яйцо, слегка припухшая. Помогите малышу!

Адрес: Титовой Варваре Петровне, 300903 г. Тула, пос. Косая Гора, ул. М. Горького, д. 14, кв. 22.

* * *

Откликнитесь, кто страдает подобной болезнью: у меня 15 лет першит в горле, затем начинается кашель (иногда до рвоты), бегут слезы.

Адрес: Коваленко Валентине Федоровне, 403901 Волгоградская обл., Новониколаевский р-н, р.п. Новониколаевский, ул. Степная, д. 91, кв. 2.

* * *

Мне 54 года, теряю слух. Диагноз: гнойный отит. Предлагают операцию. Помогите советом.

Адрес: Бежанаровой Наталии Ивановне, 353894 Краснодарский край, Приморско-Ахтарский р-н, х. Новопокровский, ул. Учительская, д. 29.

* * *

Ребенку подруги два года, болен неизвестной вирусной инфекцией. Сильный, доходящий до рвоты, кашель, особенно ночами. Заставить его принять что-либо от кашля трудно. Ест плохо, все время давится, будто першит в горле. Помогите повысить аппетит и справиться с кашлем.

Адрес: Антоновой Т.И., 173025 г. Великий Новгород, ул. Кочетова, д. 39, кв. 30.

* * *

Подскажите, как лечить рожистое воспаление на ноге? Нога отекла, появилась краснота.

Адрес: Легостаевой Марии Гавриловне, 603083 г. Нижний Новгород, ул. Прыгунова, д. 20, кв. 213.

* * *

Мне 47 лет, в апреле этого года заболела ревматоидным полиартритом. Отекают и болят все суставы. Получила II группу инвалидности. Откликнитесь и поделитесь опытом, кто пережил подобное.

Адрес: Николаевой Долгор Дугаровне, 687200 Читинская обл., Дульдургинский р-н, с. Дульдурга, ул. Губова, д. 17.

* * *

Сыну 4 года. Диагноз: хронический панкреатит. Как его вылечить народными средствами? Весит 11 кг, не растет, потерял аппетит.

Адрес: Трясцыной Алевтине, 617407 Пермская обл., Кунгурский р-н, пос. Комсомольский.

* * *

Беспокоят рецидивирующая крапивница и отеки Квинке. Как избавиться от этой напасти?

Адрес: Шишкиной Галине Филипповне, 626157 Тюменская обл., г. Тобольск, мкр 7а, д. 38а, кв. 7.

* * *

Помогите вылечить эмфизему легких. Подскажите, где достать лабазник? У меня зоб на щитовидной железе, он увеличивается, а операцию делать нельзя. Мне 82 года.

Адрес: Шведовой Нине Денисовне, 302040 г. Орел, ул. 8 Марта, д. 25, кв. 54.

* * *

Подскажите, пожалуйста, народные средства лечения отеков голеностопных суставов.

Адрес: Вишневской Вере Ивановне, 3001 Молдова, г. Бельцы, ул. Чкалова, д. 7.

* * *

Перенесла операцию по поводу узловой мастопатии на одной груди. Беспокоит сильная боль, во второй груди образовались маленькие узелки. Посоветуйте народные средства лечения.

Адрес: Щегловой Клавдии Кузьминичне, 385445 Адыгея, Шовгеновский р-н, пос. Заречье.

Невестке 20 лет, у нее на ноге образовались расплывчатые бородавки. Есть ли народные средства лечения, кроме прижигания жидким азотом, которое рекомендуют врачи?

Адрес: Полинецкой О., 353389 Краснодарский край, г. Крымск, ул. Крестьянская, д. 13.

* * *

4 года борюсь с демодексом на лице. Откликнитесь, кто сталкивался с подобным недугом. Мне 32 года.

Адрес: Дерябиной Марине Алексеевне, 141077 Московская обл., г. Королев, пр-т Королева, д. 7, кв. 175.

* * *

Два года назад перенес обширный геморрагический инсульт. С тех пор не владею левой рукой и ногой. Медикаментозное лечение результатов не дает. Посоветуйте, как поступить? Мне 59 лет.

Адрес: Батурину Николаю Сергеевичу, 241037 г. Брянск, ул. Брянского Фронта, д. 18, кор. 1, кв. 53.

* * *

Беспокоят постоянные шумы в голове. Начинаются вечером и длятся до утра. Днем бывают редко. Отзовитесь, кто сталкивался с подобным.

Адрес: Сердюковой Лидии Ивановне, 344091 г. Ростов-на-Дону, пр-т Стачки, д. 223/3, кв. 46.

* * *

Подскажите, как навсегда избавиться от нежелательных волос?

Адрес: Дорошенко Ольге Юрьевне, 347353 Ростовская обл., Волгодонский р-н, х. Рябичев, ул. Шолохова, д. 1.

* * *

Мне 46 лет, инвалид I группы. Вот уже 5 лет не выхожу из отделения хирургии. На руках и ногах образовываются гнойники — флегмоны. Помогите советом.

Адрес: Шуниной Елене Александровне, 160022 г. Вологда, ул. Ярославская, д. 21, кв. 216.

* * *

Мне 27 лет, УЗИ обнаружило спайки, подозрение на склерокистоз яичников. Предлагают операцию. Помогите вылечиться, ведь так хочется родить ребенка!

Адрес: Барминой Оксане, 630051 г. Новосибирск, ул. Науки, д. 4, кв. 3.

* * *

Три года подряд каждый месяц болят уши. Диагноз: евстахиит. Помогите советом.

Адрес: Журавлевой Татьяне Михайловне, 454084 г. Челябинск, ул. 40 лет Победы, д. 40а, кв. 85.

* * *

Подскажите народное средство лечения гипертонии, пиелонефрита и опущения почки.

Адрес: Чуриловой Нелли Владимировне, 665106 Иркутская обл., г. Нижнеудинск, ул. Ленина, д. 51, кв. 40.

* * *

Откликнитесь, кто сумел избавиться от зуда ног (от щиколотки и выше). По словам дерматолога, это на почве варикоза и что возможно появление язв. Мази не помогают.

Адрес: Егоровой Нине Адамовне, 660003 г. Красноярск, ул. Павлова, д. 28, кв. 19.

* * *

Мне 56 лет. Около 30 лет мучаюсь вазомоторным ринитом с аллергией после операции по поводу искривленной носовой перегородки. Нос не дышит, не рассасываются застаревшие шишки от уколов. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Новиковой Антонине Владимировне, 162474 Вологодская обл., Бабаевский р-н, дер. Пожара.

* * *

Мужчина в детстве переболел эпидемическим паротитом (свинкой). Теперь, будучи женатым, хочет иметь детей. Возможно ли это?

Адрес: Соловьевой Т.М., 180002 г. Псков, ул. Генерала Маргелова, д. 17, кв. 32.

* * *

Мне 39 лет, никак не могу избавиться от папиллом на шее, под мышкой и от вируса папилломы человека. Врачи предлагают операцию. Можно ли ее избежать? На мизинце ноги поврежден ноготь. Уже несколько лет он не заживает и все время болит. Помогите!

Адрес: Оруджевой Елене, 660055 г. Красноярск, пр-т Металлургов, д. 1б, кв. 74.

* * *

Дочке 1,5 года, у нее диатез и дисплазия. Хрустят суставы. Если к тому времени, как ей исполнится 3 года, сустав не сформируется правильно, придется делать операцию. Можно ли без нее обойтись?

Адрес: Вышеславской Маргарите, 603109 г. Нижний Новгород, пер. Плотничный, д. 20, кв. 2а.

* * *

Отзовитесь, кто сталкивался с воспалением придатков. Диагноз: аднексит, хроническое, приобретенное бесплодие. Стоит мне простудиться — сразу попадаю в больницу. Посоветуйте народные методы лечения.

Адрес: Пукало Светлане, 628620 ХМАО, г. Югорск, пер. Поперечный, д. 4а.

* * *

Два года двоится в глазах. Закрою один глаз — вижу нормально, а обоими — изображение раздваивается. Окулист и невропатолог ничего не обнаружили. Мне 65 лет, читаю в очках +2. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Краснослободцевой Любови Николаевне, 652741 Кемеровская обл., г. Калтан, ул. Комсомольская, д. 45, кв. 2.

* * *

Внучка больна хроническим фарингитом. Постоянно болит горло. Откликнитесь, кто избавился от этой болезни.

Адрес: Картыновой Тамаре Дмитриевне, 460003 г. Оренбург, пр-т Братьев Коростелевых, д. 48, кв. 8.

Реклама

НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ ПУХОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ФАБРИКИ ПУХОВЫХ ПЛАТКОВ

Ажурные паутинки: 160х160 см – 1800 руб., 120х120 см – 1300 руб., 100х100 см – 800 руб. (цвета – белый, серый, голубой, сиреневый). **Ажурные палантины:** 160х70см – 1400 руб. *(цвета – белый, серый, голубой, сиреневый.)* **Шали:** 120х120 см – 2500, 2000, 1500, 800 руб. Цвет – темно- серый. *(Цена зависит от класса используемого пуха.)* 90х90 см – 1000 руб. (цвет – серый), 120х120 см – 800 руб. *(цвет – белый.)* **Шали с кистями:** 150х150 см – 4000 руб., 120х120 см – 3000 руб. *(цвета – белый, светло-серый, голубой).* **Джемперы мужские:** 46-58р. – 1500 руб. *(цвета – белый, серый)*; 2500 руб. *(цвет – серый).* **Безрукавки мужские:** 46-58р. – 1100 руб. *(цвета – белый, серый).* **Одеяло пуховое,** ткань х/б: 137х205 см – 2100 руб., 173х205 см – 2400 руб. **Пряжа** в мотках по 200 г – 250 руб. *(цвета – белый, серый).* Высылается при заказе не менее 2 мотков.

Внимание: при заказе на сумму свыше 10000 руб. – скидки и постоянным клиентам ценные подарки. Обращаться: 460056 г.Оренбург, а/я 317.

ЯБЛОНИ ОСЕННИЙ ЦВЕТ

Хочу рассказать об одном замечательном событии в нашей нелегкой жизни. У меня в соседях – батюшка, отец Александр. У него 6 детей, ему недавно исполнилось 35 лет. Церковь от нас – метрах в 30-40.

В конце сентября на севере области обычно уже заморозки. А у батюшки 25 сентября в саду зацвела... яблоня. Я вложила в конверт живой цветочек, чтобы вы не подумали, что это неправда. Сам батюшка удивлялся этому чуду. А дело вот в чем.

У нас уже второй год среди лета прилетает белая бабочка, небольшая, но нахальная. Залетает, куда может, и откладывает зеленые яички, из них появляются гусеницы. Начинают все поедать, до зимы еще далеко, а деревья уже стоят голые. И потом происходит вот что: листьев на деревьях нет, но цветы распускаются. Прошлый год так было с березой. Тоже зацвела второй раз. Выбрасывала свои сережки осенью, как и при первом цветении.

Адрес: Базавой Елене Владимировне, 346610 Ростовская обл., ст. Багаевская, ул. Кирова, д. 30.

ХРУСТА В СУСТАВАХ НЕ СЛЫШНО

Вестник писал о пользе холодца для восстановления хрящей суставов. Но готовить холодец непросто, да и постоянно есть его, по-моему, невозможно. Простой и дешевый рецепт подсказали...

Полгода назад мой кот отказался от сухого корма, и я стала кормить его вареными ершами. А собаке доставался бульон. Месяца через три заметила, что у моего пса перестали хрустеть суставы. Задумалась и вспомнила, что в миске с ершами, когда они хранятся в холодильнике, образуется желе. Значит, в рыбном бульоне тоже есть строительный материал для суставных хрящей.

Решила сама попробовать есть рыбный бульон. Когда нет ершей, варю окуней. Почти два месяца не сходит со стола бульон, результат налицо: хруста в суставах почти не слышно, даже упражнения с лопатой в огороде нынче не вывели меня из строя!

И еще из моего опыта. Валик под голову (второе правило Кацудзо Ниши) можно изготовить, сшив из лоскута драповой ткани мешочек и набив его скорлупой кедровых орехов. Спать на таком валике очень удобно.

Адрес: Колесниковой Людмиле Ивановне, 662206 Красноярский край, г. Назарово, а/я 171.

БАБУЛЯ НА РОЛИКАХ

Валентина Степановна Садофьева, или просто баба Валя, как ее величают соседи, – удивительная женщина. Зимой ее

часто можно видеть в легкой маечке, первой открывающей лыжню. Иные любители зимнего спорта сетуют, мол, негде ее проложить – сплошные дома и высоковольтные опоры. А вот она находит места — вдоль улиц, во дворах, на пришкольных стадионах.

Каждое утро баба Валя босиком выходит во двор, выносит ведро с холодной водой и тут же, стоя на земле, а то и на снегу, обливается. А потом, не обтираясь полотенцем, пешком поднимается на свой 8-й этаж.

Уже более 20 лет, после перенесенного инсульта, Валентина Степановна исповедует "Детку" Порфирия Иванова.

— До выхода на пенсию я весила около 100 кг, еле передвигалась. Сейчас мой вес — 67 кг, мечтаю о 58, — говорит Валентина Степановна. — Для этого купила роликовые коньки, наколенники и подлокотники и теперь осваиваю и этот вид спорта. — И, улыбнувшись, добавила: — Не хватает лишь шлема, его обещал подарить сын.

Баба Валя проверила исправность наушников, вставила в плеер новый диск и отправилась в очередное путешествие на роликах.

Вячеслав Кругликов.
г. Москва.

ЭТО БУДЕТ ЛУЧШИМ ЛЕКАРСТВОМ

Выписываю "ЗОЖ" давно, с 1993 года. Сам я ветеран Великой Отечественной войны и очень хочу разыскать моего дядю – Федора Михайловича Ксенофонтова, жившего в селе Красноярк. Его призвали в армию в 1941 году. Знаю, что он защищал Москву с начала 1941 года в составе 238-й стрелковой дивизии 843-го стрелкового полка. Его дивизия также сражалась в составе 49-й армии на территории Тульской области в районе городов Алексин, Малышкино, Суходол, Ясногорск. Центральный архив Министерства обороны СССР сообщил мне, что дядя пропал без вести 22 ноября 1941 года.

А мне так хочется знать, где он сложил свою голову, защищая любимую Родину! Я много лет разыскиваю его, но безрезультатно. Может, кто-то из его сослуживцев откликнется и сообщит мне, где он погиб и покоится? Хотя бы через 65 лет смогу возложить цветы на его могилу!

Адрес: Ксенофонтову Федору Николаевичу, 658920 Алтайский край, Кулундинский р-н, с. Кулунда, ул. Пушкина, д. 21, кв. 12.

ЕСТЬ ЦЕЛЫЙ МИР В ДУШЕ ТВОЕЙ

Живу на краешке земли, в городе Мурманске. Весной выезжаю на 4 месяца на дачку-хижину, стоящую у леса. И за свободу, небо и природу всегда благодарю Господа. Не скрою, бывает одиноко, но и в одиночестве есть своя прелесть. Как писал Тютчев: "Лишь жить в себе самой умей — есть целый мир в душе твоей..."

Однажды влетели ко мне в дом ласточки, да не только в сени, но и в комнату. Так радостно и весело мне стало – теперь я не одна, птички летают, душу веселят. Музыку включаю – подпевают. Я загрущу – они молчат. Все понимают, милые. Очень жаль, что не говорят.

Иногда прихожу домой поздно. Ласточки сидят, прижавшись друг к дружке. Я им говорю: "Простите, ребятушки, тревожу вас, не сердитесь на меня".

А больше всего мы с ласточками любим слушать песни Бориса Нивина – нашего мурманского барда. Таких благодарных слушателей у него еще не было, любой певец позавидовал бы.

Но вот наступил день

расставания с дачей. Я вернулась в Мурманск, ласточки улетели в далекие края. Не знаю, встретимся ли снова, прилетят ли? Буду ждать весны и встречи с ласточками в моей лесной хижине.

А теперь поделюсь рецептом. Чтобы излечить кашель, надо в 1 ст. ложку молока добавить 2-3 капли чистого аптечного скипидара и выпить за 30 минут до еды. (Ребенку на 1 ст. ложку — 1 каплю скипидара.) На ночь на расстоянии 30 см от изголовья положите тампон, смоченный скипидаром, чтобы вдыхать его пары во сне. Как мне говорила бабушка, так лечили даже туберкулез легких.

И еще. Долго мучила меня аллергия — особенно весной. Как что-нибудь постираю – руки покрываются коростой и зудят. По совету одной женщины – дай ей Бог здоровья – стала мыть руки дегтярным мылом, и все прошло.

Адрес: Овсянниковой Татьяне Александровне, 183031 г. Мурманск, ул. Свердлова, д. 8/6, кв. 44.

А БОРЬКА-ТО БЫКА ОСТАНОВИЛ

В довоенные годы у нас в селе Константиново водилось большое стадо. Были в нем и коровы, и овцы, и козы. А среди всех красовался породистый бык. И ходил с ним козел Борька. Большой, с загнутыми рогами и бородой почти до земли, весь лохматый и в репьях. Ничейный он был, ночевал, где придется, часто под крыльцом какого-нибудь дома.

Мы, тогда еще ребятишки, его боялись, хотя он нас не трогал, а у самых храбрых брал хлеб с рук. Хоть и неказистый был, но умный: стадо водил. Бывало, часа в 4 утра шел пастух со свистулькой и кнутом на плече, за ним – козел, а уж за козлом – все стадо.

Паслись они за речкой в оврагах, куда мы бегали за щавелем. Один раз увидели такую картину. Бык почему-то взбесился и стал бегать по стаду кругами. Скотина разбегалась кто куда. И вдруг перед ним оказался козел! Встал на задние копыта, голову с бородой задрал, да как заблеет! Бык от такой наглости оторопел и замер. А тут и пастух подбежал. А козел рухнул на землю, полежал немного и пошел по своим козлиным делам.

Адрес: Старостиной Аделаиде Сергеевне, 432063 Ульяновская обл., г. Ульяновск, а/я 4709.

ИЗ КРАСНОЯРСКА В ТОМСК – И ОБРАТНО

Как-то приехал к нам в Томск свояк из Красноярска и привез большого пушистого кота. Звали его Пушок. Погостил свояк, да и уехал обратно, а кота оставил нам. Но ему то ли не понравилось у нас, то ли он сильно скучал по дому – в общем, стал пропадать на день-два. А потом и вовсе исчез. Мы живем недалеко от дороги, подумали, что он под машину попал. Жалко, конечно, его было, погоревали, да и забыли.

На следующий год свояк опять приезжает и рассказывает: "А Пушок-то пришел к нам обратно в Красноярск! Весь исцарапанный, худой, мы даже не узнали его, но ведь пришел!" Мы удивились: как это Пушок смог и дорогу найти, и дойти так далеко? И очень обрадовались, что он живой.

Адрес: Тарасовой Галине Леонидовне, 634526 Томская обл., Томский р-н, д. Лоскутово, пер. Ракетный, д. 4.

ШКОЛЬНИКИ, ПОМОГИТЕ!

Мое письмо "Ищу могилу отца" было опубликовано в "ЗОЖ" (№8 за 2006 год). Получила так много откликов! Какие же у нас добрые и отзывчивые люди! Низкий поклон вам, дорогие!

Александр Федорович Чернов из Истры прислал даже топографическую карту с изображением деревни Гарь, поселка Залучье. Серафима Ивановна Шляпникова из Великого Новгорода — ей скоро 80 лет, доброты — полное сердце, тоже не осталась безучастной к моей просьбе.

По ее рекомендации хочу обратиться к ученикам школы в деревне Парфино Парфинского района Новгородской области. Там есть братские могилы с именами павших. Может быть, школьники поищут там фамилию моего отца, Александра Владимировича Акимова, 1910 года рождения. В тех краях шли ожесточенные бои, и, может быть, в каком-то из сел отец и погиб.

Разумеется, в каждое село свою просьбу написать не могу, а через газету быстрее получится. Есть еще кладбище в деревне Коровитчино Старорусского района. Прошу учеников близлежащих школ тоже поискать там фамилию моего отца. Есть еще деревня Бракловицы, туда перезахоронили многих наших воинов из других деревень.

Сердечно благодарю всех откликнувшихся за участие, теплые слова, пожелания. Всем — доброго здоровья и благополучия в доме.

Адрес: Касаевой Ольге Александровне, 238710 Калининградская обл., г. Неман, ул. Советская, д. 48, кв. 4.

ОТЫЩИТЕ ЭТОТ ПАМЯТНИК

Мой отец, Иван Петрович Соколов, погиб 18 февраля 1942 года и согласно похоронке покоится в братской могиле в селе Черенчицы Старорусского района Новгородской (Ленинградской) области.

Обращаюсь к зожевцам: пожалуйста, отыщите эту могилу, проверьте, действительно ли на памятнике значится имя моего отца, и если сможете, сообщите мне. Из всех родственников отца осталась одна я.

Отец писал стихи, играл на скрипке и пел. Перед войной посадил чайную розу. Помню, как мы провожали его на фронт. Нас было трое детей. Володя, мой брат, умер в войну в годовалом возрасте от воспаления легких. Сестра, Анна Супрунова, мы ее звали Галя, умерла 30 декабря 1994 года.

В 1975 году мне довелось побывать в селе Александровка Ростовской области, где я родилась. Видела хату, где жили до 1947 года. К отцу на могилу съездить не удалось. Мы с сестрой воспитывались в детском доме, потом было неудачное замужество, болезнь дочери. Она инвалид детства II группы. Сейчас живу с ней и внучкой, которой 20 лет.

Адрес: Соколовой Марии Ивановне, 347927 Ростовская обл., г. Таганрог, ул. Чехова, д. 30/31, кв. 23.

ГЛАВНЫЙ СМЫСЛ — ДЕТИ

О смысле жизни спросите меня?
Я вам отвечу, может быть,
не сразу...
Не буду я искать крылатой фразы
И говорить о буднях бытия.
У нас у каждого – свой смысл
и своя цель,
Но самый главный смысл –
конечно, дети!
Они за нас другим потом
ответят,
Какими мы взрастили их теперь.
И взрослым детям посмотрев
в глаза,
Скажу себе: "Не зря живу
на свете!"
И по щеке вдруг скатится слеза...
И повторю: "Мой смысл, конечно,
в детях!"
...И внука первый раз прижав
к груди,
Ты этот смысл все глубже
понимаешь!
И ты уверен – вечность впереди,
И сколько б ты ни жил —
не умираешь!

Адрес: Громовой Людмиле Владимировне, 400075 г. Волгоград, ул. 51-й Гвардейской дивизии, д. 10, кв. 3.

ЖИТЬ ДЛЯ ЛЮДЕЙ

Мы живем на Земле, и ничто
здесь не вечно,
То мне хочется петь, то мне
хочется выть.
Как хотелось бы мне жить
спокойно, беспечно,
Но мой в жизни удел —
в напряжении жить.
Нужно сделать одно,
ну, а после — другое,
Все растет воз проблем,
нет заботам конца.
Для чего мы живем?
Жизнь — что это такое?
Как прожить нам ее,
не теряя лица?
А ответ здесь простой —
сам с собою будь честен!
И живи для других,
для родных и друзей!
Мир-то наш небольшой,
мир-то наш очень тесен,
Люди созданы в нем,
чтобы жить для людей!

Адрес: Галагану Владимиру Яковлевичу, 350051 Краснодарский край, г. Краснодар, 3-й Ленинградский пр., д. 10.

СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ

Мне всего-то 80 исполнится в ноябре. Ручку с трудом держу, но выкарабкиваюсь, стараюсь. Ну, зожевцы, улыбнитесь – хотя бы видя мое желание жить, пока голова работает, и желание дарить слово доброе и улыбку. Доказано ведь, что улыбка лечит и продлевает жизнь. Так давайте же дарить это столь действенное бесплатное лекарство.

В каких веках родилось слово?
В каких веках сложилась речь?
Нам на Земле сей дар великий
Лелеять надо и беречь.

И очень, очень осторожно
Из тех запасов слово брать.
Значенье их, смысл глубинный
Умом и сердцем постигать.
А слово доброе, улыбка –
Лекарство. Действеннее нет!
На том стоял, стоит и будет
Стоять вовеки белый свет!

Адрес: Голышевой Женевьеве Викторовне, 623311 Свердловская обл., Красноуфимский р-н, пгт Сарана, ул. Почтовая, д. 5.

ПЕСЕНКА О БОЛЕЗНЯХ

Разболелась голова,
разболелись зубы,
Герпес розами опять
разукрасил губы,
Бородавки на руках и ячмень под
глазом,
Сыпь по коже — вот беда! —
вылезло все разом.

У кого-то печень ноет, у кого-то
грудь болит,
Кто-то там от боли стонет:
спину гнет радикулит,
У кого-то выпал волос, у кого-то
пропал голос,
У кого-то не впервой вылез
подлый геморрой.

Сколько их, болезней всяких —
разом все не перечтешь.
Но, поверь, от всех болезней
метод нужный ты найдешь.
Если только возьмешь в руки и
внимательно прочтешь
Наш любимый и надежный,
добрый доктор –
вестник "ЗОЖ".

Адрес: Фаяновой Т. И., 453430 Башкортостан, г. Благовещенск, Главпочтамт, а/я 16.

ЧТО БЫ ЭТО ЗНАЧИЛО?

Ну-ка, зожевцы, ответьте на вопрос про мою дачную диковинку: как это огурчик попал в бутылку?

Адрес: Луганцевой Нине Николаевне, 347800 Ростовская обл., г. Каменск-Шахтинский, ул. Красная, д. 64, кв. 2.

В номере использованы рисунки художника Адольфа Скотаренко.

Улыбнемся

МЫСЛИ ВСЛУХ

- Здоровье добывают руками и ногами, а не таблетками и пирогами.
- Время неподкупно: и на часах с бриллиантами минуты не становятся длиннее.
- Жалко выглядит и гордое одиночество.
- Попасть в пробку можно и не будучи штопором.
- Бросая слова на ветер, засоряешь атмосферу.

Адрес: Красову Николаю Митрофановичу, 394055 г. Воронеж, ул. Космонавтов, д. 62, кв. 3.

Аптекарь, дай мне яду!

Известно, что пчелиный яд – одно из самых сильных средств от болезней суставов. Между тем недавняя проверка одной очень известной импортной мази на основе пчелиного яда показала, что пчелиный яд в ней ... начисто отсутствует! Так можно ли кому-то доверять? И где пчелиный яд действительно содержится?

Мы решили провести собственное расследование и проследить весь путь пчелиного яда – от улья до тюбика с препаратом, который можно купить в аптеке. А главным экспертом согласился стать выдающийся российский зоотоксинолог, лауреат Государственной премии РФ, профессор Борис Николаевич Орлов. Именно он сделал важнейшие открытия в изучении механизмов лечебного действия пчелиного яда на организм человека, и особенно на больные суставы.

СПАСЕНИЕ АРМИИ КАМИКАДЗЕ

И вот мы стоим в предрассветной мгле посреди Нижегородской области. Здесь, в современном апицентре одного из лучших пчеловодческих хозяйств, проходит первый этап – забор пчелиного яда. Пчелы уже проснулись и готовы к работе.

– После обычного ужаления пчела погибает. Пчелы – самые совершенные камикадзе на Земле! – рассказывает главный сборщик яда с пчелиной фамилией Сергей Трутнев. – Но у нас метод забора яда очень гуманный. Мы слегка «подстегиваем» пчел с помощью очень слабых импульсов тока. От этого срабатывает жалящий аппарат пчелы, и порция яда выпрыскивается на стекло, установленное в каждом улье.

...Через два часа нам показали, что получилось в результате утренней «дойки»: все стекло было забрызгано высохшими серо-желтыми капельками пчелиного яда. Рамки поместили в закрытые контейнеры и доставили в лабораторию апицентра. Там яд был осторожно счищен со стекол, просеян через специальную капроновую сетку и расфасован в банки темного стекла. Крышки для герметичности залили расплавленным воском.

Итог – со ста ульев удалось наскрести целых 50 граммов чистого пчелиного яда. И ни одна пчелка при этом не погибла! Профессор Орлов не скрывал своего удовлетворения:

– Технология получения апитоксина и условия его хранения – на самом высоком уровне и полностью соответствуют мировым стандартам.

КАК ПЧЕЛЫ ОБОГНАЛИ МИРОВУЮ ФАРМИНДУСТРИЮ

По дороге на завод-производитель наш эксперт прочел нам краткий курс пчелолечения.

– Положительный результат апитерапии при лечении остеохондроза достигается в 92% случаев, радикулита – в 95%, артритов и артрозов – в 85%! А дополнительные эффекты – снижение уровня холестерина, увеличение гемоглобина в крови, улучшение сна, растворение мочевых камней и т.д. Сравните с побочными действиями лекарств: в США смертность от них – на третьем месте после сердечно-сосудистых заболеваний и рака. У нас такие сведения пока не разглашаются. А в прошлом году наши коллеги из Южной Кореи обнаружили, что один из пептидов пчелиного яда – мелиттин – действует так же, как новейшие препараты, применяемые сейчас в лечении ревматоидного артрита.

Смотрите, что получается: до чего мировая фарминдустрия додумалась только сейчас, в пчелином яде было заложено изначально!

ВО ЧТО ПРЕВРАТИЛСЯ «НАШ» ЯД?

И вот мы на предприятии, где создаются препараты, помогающие миллионам россиян защититься от суставных болезней. Здесь на территории 6000 кв. м трудятся 450 человек. Бросается в глаза идеальная чистота, причем не только в лабораториях, но и в цехах и даже на складе. Нам предлагают облачиться в белоснежные халаты, шапочки, бахиллы, надеть стерильные маски и пройти в цех.

Только сейчас мы наконец узнали, какой же препарат будут делать из «нашего» яда.

– Здесь производится крем для суставов «Софья с пчелиным ядом», – пояснил профессор Б.Н.Орлов. – А не говорил об этом для того, чтобы впечатление было объективным: ведь я сам разрабатывал рецептуру этого крема, и хотелось проверить, насколько точно все соблюдается.

И вот начинается главное таинство – пчелиный яд соединяется с экстрактами лекарственных трав и эфирными маслами.

– Скажите, а не может получиться так, что в тюбиках окажется разное количество пчелиного яда? – спросили мы главного технолога Зинаиду Александровну Кутилину.

– У нас это исключено. В каждом тюбике крема «Софья» содержится яд 10 пчел. Процессы полностью автоматизированы, машины не допустят ни малейшей неточности в дозировке и технологии. Крем «Софья» – это мелкодисперсная эмульсия с размером частиц до 1 мкм – одна тысячная доля миллиметра! Поэтому яд равномерно распределяется в кремовой массе, и биологически активные вещества, легко преодолевая кожные барьеры, поступают прямо к суставу. Качество крема соответствует европейским стандартам. Мы для себя и для родных его часто используем и очень довольны – вот вам гарантии качества!

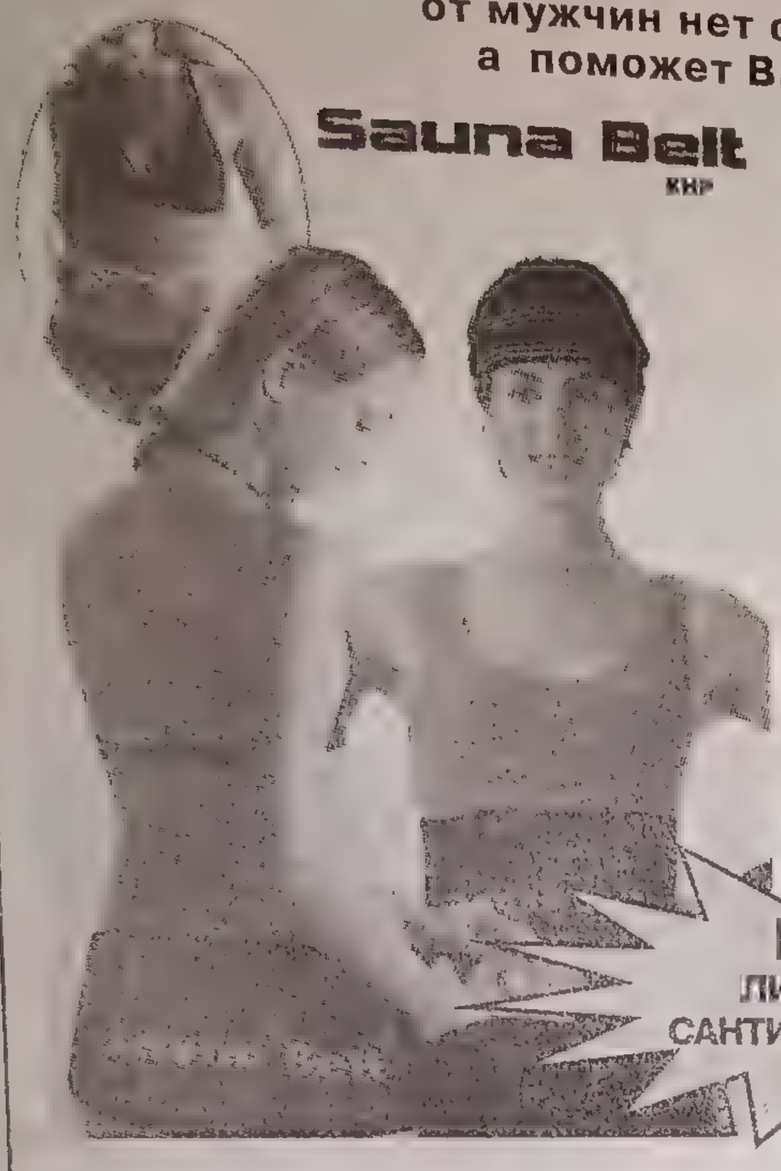
... Было немного грустно расставаться с нашим ядовитым сокровищем. Но теперь мы знали, что отдаем его в надежные руки. И что совсем скоро тюбики крема «Софья» со спасительным пчелиным ядом разъедутся по аптекам всей страны, чтобы нести людям здоровье и радость.

Татьяна ТРИФОНОВА
Дмитрий КУБРАКОВ

Подробную информацию можно получить по телефонам: **Москва** 678-13-10, 648-41-40, 980-22-80, 456-45-79, 786-34-00, 194-97-80, 616-83-12 614-57-58 **Армавир** 2-73-78 **Архангельск** 29-07-94, 21-24-52. **Астрахань** 39-44-88 **Барнаул** 42-69-34, 47-25-47, 36-56-02. **Благовещенск** 51-33-33, 55-55-55. **Брянск** 41-48-28, 66-16-26. **Великий Новгород** 77-87-81. **Вилючинск** 3-16-25 **Владивосток** 22-44-36, 40-44-04, 31-96-83. **Владикавказ** 44-38-49, 74-73-47. **Волгоград** 93-82-78, 93-82-79 **Вологда** 21-98-61, 72-30-31, 51-98-61 **Воронеж** 39-02-82 39-61-99 **Екатеринбург** 371-17-36, 374-79-59, 371-45-25, 371-85-53, 375-85-70, 355-37-67. **Елизово** 2-96-84. **Зеленоград** 535-55-10 **Иваново** 33-51-84 **Ижевск** 36-50-00, 50-55-05, 78-12-78 **Иркутск** 29-16-58 **Йошкар-Ола** 63-54-45, 64-01-25 **Казань** 253-09-93. **Калининград** 36-02-01, 36-07-01, 77-70-03, 35-37-16, 64-37-37, 95-50-44. **Кемерово** 56-06-00, 53-90-90 **Киров** 54-54-45 **Корсаков** 2-14-14 **Кострома** 35-58-83, 35-58-93. **Котлас** 2-65-10, 3-06-96. **Краснодар** 221-07-91, 255-78-04. **Красноярск** 52-94-77, 65-10-23 **Курск** 58-05-24, 2-74-04 **Ленинск-Кузнецкий** 8-256-536-38 **Магадан** 62-20-3Е **Махачкала** 91-27-07, 61-66-65, 64-67-79, 67-88-23, 68-10-36, 67-55-01, **Мурманск** (8152) 45-72-68. **Нижний Новгород** 33-43-92, 77-98-20. **Новокузнецк** 8-23-54-77-72 **Новосибирск** 216-60-00 33-81-80 **Норильск** 48-36-80, 42-41-10. **Омск** 33-91-70, 23-00-71, 23-00-59, 52-26-75. **Оренбург** 20-52-83, 58-76-72 **Пенза** 32-00-32 **Пермь** 233-48-44, 38-38-58, 28-08-18, 49-44-44 **Петрозаводск** 56-10-51, 72-25-11. **Петропавловск-Камчатский** 5-90-11, 23-63-53 . **Псков** 46-85-06. **Пятигорск** 32-13-08, 39-49-78 **Ростов-на-Дону** 291-62-71, 240-38-00,269-79-89 **Салават** 6-18-26 **Самара** 242-33-28, 228-76-43, 992-62-84, 228-04-04, 279-21-21, 279-20-50, 270-54-04, 996-00-60. **Санкт-Петербург** 703-45-30, 603-00-00, 301-09-29, 545-23-72, 596-22-22, 517-66-33, 575-59-08, 327-04-76, 312-34-41, 347-75-01, 786-71-88, 571-94-66, 380-68-13, 336-40-76, 227-59-61, 320-72-72 **Саранск** 23-07-47. **Саратов** 73-62-88, 28-22-66, 28-22-67. **Свободный** 2-26-05, 2-60-06 **Сельцо** 74-24 28 **Смоленск** 38-49-44. **Сочи** 64-52-14. **Ставрополь** 95-65-82, 29-33-57, 28-24-70. **Стерлитамак** 24-25-66. **Тамбов** 56-53-44, 56-66-66. **Тверь** 32-06-84. **Тольятти** 50-88-50, 40-33-84 38-00-38, 60-03-03, 37-64-33. **Томск** 52-44-52, 55-96-55, 43-00-44. **Тула** 42-87-55, 47-68-00, 34-34-58, 35-19-48, **Тюмень** 37-34-40. **Улан-Удэ** 46-45-05, 43-44-59. **Ульяновск** 32-99-53, 52-43-43, 56-68-14. **Уссурийск** 33-95-08, 34-21-61 **Уфа** 79-86-05,52-43-45,52-16-80,51-68-12,76-62-76,,74-07-07. **Хабаровск** 33-39-91, 41-11-58, 31-82-99. **Чебоксары** 45-15-45, 64-80-65. **Челябинск** 232-33-13, 792-83-83, 256-06-51, 798-37-38. **Чита** 33-42-28, 32-57-39. **Южно-Сахалинск** 42-38-55, 42-46-87, 50-01-15, 72-62-48. **Якутск** 35-82-15, 35-76-79, 42-05-61, 42-25-25. **Днепропетровск** 370-24-91, 774-20-53 **Донецк** 345-37-36, 345-73-00. **Запорожье** 289-00-22. **Ивано-Франковск** 77-05-70, 77-61-67. **Киев** 501-04-98, 237-00-36. **Кировоград** 067, 24-03-79, 24-97-03. **Одесса** 733-60-11, 777-77-48. 22-01-75 **Львов** 67-09-70 **Ровно** 22-79-42 **Севастополь** 65-01-19. **Симферополь** 51-04-87. **Ужгород** 267-16-01. **Феодосия** 4-04-37. **Харьков** 759-40-43. **Черкассы** 36-00-74 **Ереван** 53-12-24 **Алма-Ата** 71-02-22 66-24-10, 79-26-66, 70-58-56, 71-21-71. **Караганда** 73-39-68. **Костанай** 54-16-65, 54-78-86, 54-24-22. **Кишинев** 40-66-84; 40-66-85. **Павлодар** 53-70-41 **Вильнюс** (370-5) 231-15-98 238-90-30 **Рига** (371) 737-34-36 **Витебск** (375)29-712-17-85. **Бишкек** (312)47-25-46, 65-85-00. **Баку** (412)449-92-68. **Германия г.Кель** (7854) 98-35-35, 98-35-36. **Доставка по почте наложенным платежом:** 117461 Москва, а/я 4, тел. 398-21-82, e-mail postline@bk.ru 192242 Санкт-Петербург, а/я 300, ООО «Ареал», тел. (812) 948-22-98, 774-40-63, e-mail postbook@areal.com.ru

ПОЯС САУНА БЕЛТ – ВЕРНИ СВОЙ ВЕС В НОРМУ

У тебя идеальная фигура, ты красива, у тебя нежная и гладкая кожа, от мужчин нет отбоя, постоянные комплименты – все это о Вас, а поможет Вам этого достичь пояс Sauna Belt (Сауна Белт)



Sauna Belt – это то, что нужно Вашему телу, и поклонники будут лежать у Ваших ног.

Его по праву можно назвать мечтой большей части прекрасной половины нашего общества, желающей сбросить лишние килограммы. И не только. Быть всегда в хорошей форме, великолепно выглядеть – мечта любого уважающего себя человека. По статистике, красота женского тела во время разговоров у мужчин всегда стоит на первом месте.

Почему же Сауна Белт работает так эффективно и быстро? Потому что он заставляет Вас потеть. Потейте, потейте, потейте и избавляйтесь от лишних килограммов. Потейте и удаляйте лишние сантиметры. Потейте и прощайтесь со свободной одеждой. Вы избавитесь от жира и токсинов там, где это необходимо, в проблемных местах Вашего тела – областях брюшного пресса и талии. Вы просто надеваете его – он подходит на любой размер, включаете в розетку 220 В, поворачиваете терморегулятор до того теплового уровня, при котором Вы чувствуете себя комфортно, и расслабляетесь. Диапазон рабочей температуры 34-75°С. Если Вы повернете регулятор до упора, то получите эффект сауны в определенной области тела, уничтожая жир и токсины и постоянно уменьшая Ваши размеры без всяких усилий. Сауна Белт автоматически отключится через 50 минут. Сауна Белт позволяет вам изменить объемы живота, талии, боков, ягодиц и бедер, просто надевая пояс на необходимые участки, в любом месте и в любое время. Тепло сауны открывает поры на Вашем теле и растворяет жиры и токсины, а пот выводит их наружу. Когда вы потеете, Ваша кожа становится более гладкой и эластичной, а не сухой и грубой.

Купите и Вы всегда будете выглядеть привлекательно, мужчины не смогут оторвать от Вас своих взглядов, Ваши подруги придут к Вам за советом, Ваши недруги будут беситься от зависти, а Ваши поклонники не смогут сдержать слов восхищения.

Закажите у нас Сауна Белт и в подарок Вы получите сантиметр для измерения объема талии.

А вот что не только говорят, но и пишут люди, купившие Сауна Белт:

Москва. Ирина Р.

Спасибо и еще раз спасибо создателям вашего чуда. Я не только сохранила семью, так еще стала привлекательна. Муж от меня глаз не оторвет. А какие слова он мне говорит. Последний раз я от него слышала, когда он в любви признался...

Новосибирская обл. Татьяна А.

Добрый день. Получила от вас Сауна Белт. Пользуюсь каждый день. Сбросила за это время более 10 кг. И надеюсь, что это еще не предел. Мужу думаю надеть, чтобы его животик пришел в форму, а не выскакивал из штанов.

Воронежская обл. Виктория С.

Не верила рекламе. Подруга дала на время попользоваться, пока она уехала в отпуск. И что вы думаете? Я так к нему за это время привыкла, что жалко стало отдавать. А самое главное, размеры мои уменьшились, кожа стала упругой. Теперь не то что на пляж сходить, хочу еще в конкурсе красоты поучаствовать. Спасибо вам.

Бердянск. Наталья К.

Раньше я занималась аэробикой, чтобы быть в форме. Но жизнь круто изменилась после рождения сына. Время в обрез, а оставлять малыша не с кем. Вот и купила ваш пояс. Раньше считала, что человек только сам может сделать себя счастливым. Но пояс Сауна Белт развеял все мои сомнения. Всего через несколько применений я заметно сбросила вес. А теперь только его контролирую и использую пояс по мере необходимости.

Также в продаже имеется: набор для похудения «Сауна PRO 3 в 1» по цене 2300 руб. Отличие этой модели в том, что она имеет три пояса, которые вы сможете надеть на руки, ноги, талию и тем самым получить тройной эффект.

Юридический адрес:
302025 г. Орел, Московское ш., 137. ООО «Торгпочта». ОГРН 1055742019816.
Рекомендуем Вам: не покупайте прибор у случайных продавцов, перед использованием внимательно прочитайте инструкцию, консультируйтесь у специалиста. Пояс Сауна Белт является прибором бытового назначения. Сертификат соответствия № РОСС RU. ME64. B07341.

НАШИ НЕСЛОЖНЫЕ УСЛОВИЯ ДОСТАВКИ И ОПЛАТЫ.

Заказать пояс Сауна Белт можно по адресу: **302961 г. Орел, МСК, а/я 12 (ЗОЖ), отд. «Товары–почтой». Цена прибора – 1498 руб + почтовые расходы.**
Вы можете сделать заказ быстрее! Прямо сейчас по телефонам:
(4862) 36-90-35 (многоканальный), 49-50-77 (с 9 до 18 часов по московскому времени); для оптовых покупателей: (4862) 36-90-39,
для жителей Украины – (057) 755-27-76, по электронной почте: **med@ortes.ru** на нашем сайте: **www.zacaz.ru**
У Вас возникли вопросы? Только спросите, и мы с радостью ответим на них. **ГЛАВНОЕ, никакого обмана.**
НЕ ОПЛАЧИВАЕТЕ ПРОДУКЦИЮ СЕГОДНЯ, ОПЛАТИТЕ ЕЕ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ НА ПОЧТЕ.
Цена включает доставку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора).
Мы гарантируем Вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законодательством РФ, в т.ч. ФЗ РФ «О защите прав потребителей».

Ⓟ За содержание рекламы редакция ответственности не несет.
Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Газета «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ»
Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственная за выпуск Светлана ПАЛЬМОВА.
Учредители: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова
Издатель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Генеральный директор Анатолий Коршунов
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.
© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2008
Использование материалов любым способом (включая доведение до всеобщего сведения через электронные сети) без письменного разрешения редакции не допускается.
Подлежит распространению только в РФ и странах СНГ.
For distribution only in Russian Federation and CIS countries
Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.
Р - печатается на правах рекламы.
Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса», 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24
Общий тираж 2.579.551 экз. Тираж «Медиа-Прессы» 835.150 экз.
Заказ № 605222.

Адрес редакции: 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/13/6
Контактные телефоны редакции и издательства
739-57-05, 687-06-45, 615-39-26, 687-06-50, 682-50-03
Отдел подписки: 261-62-93
Издается с ноября 1992 г. два раза в месяц
Объем 5 п.л. Цена свободная.
Срок подписания в печать 02.11.2008 в 22.00, Номер подписан в 22.00
Интернет: www.ZOJ.ru E-mail: mail@zoj.ru

ISSN 1812-1713

тела во время разговоров у мужчин всегда [illegible] на первом месте.

Почему же Сауна Белт работает так эффективно и быстро? Потому что он заставляет Вас потеть. Потейте, потейте, потейте и избавляйтесь от лишних килограммов. Потейте и удаляйте лишние сантиметры. Потейте и прощайтесь со своими

люди, купившие Сауна Белт.

Москва. Ирина Р.

Спасибо и еще раз спасибо создателям вашего чуда. Я не только сохранила семью, так еще стала привлекательна. Муж от меня глаз не оторвет. А какие слова он мне говорит. Последний раз я от него слышала, когда он в любви признался...

137. ООО «Горне[illegible]

Рекомендуем Вам: не покупайте прибор у случайных продавцов, перед использованием внимательно прочитайте инструкцию, консультируйтесь у специалиста. Пояс Сауна Белт является прибором бытового назначения. Сертификат соответствия № РОСС RU. ME64. B07341.

НАШИ НЕСЛОЖНЫЕ УСЛОВИЯ ДОСТАВКИ И ОПЛАТЫ.

Заказать пояс Сауна Белт можно по адресу: **302961 г. Орел, МСК, а/я 12 (ЗОЖ), отд. «Товары–почтой». Цена прибора – 1498 руб + почтовые расходы.**

Вы можете сделать заказ быстрее! Прямо сейчас по телефонам:

(4862) 36-90-35 (многоканальный), 49-50-77 (с 9 до 18 часов по московскому времени); для оптовых покупателей: (4862) 36-90-39,

для жителей Украины – (057) 755-27-76, по электронной почте: **med@ortes.ru** на нашем сайте: **www.zacaz.ru**

У Вас возникли вопросы? Только спросите, и мы с радостью ответим на них. **ГЛАВНОЕ, никакого обмана.**

НЕ ОПЛАЧИВАЕТЕ ПРОДУКЦИЮ СЕГОДНЯ, ОПЛАТИТЕ ЕЕ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ НА ПОЧТЕ.

Цена включает доставку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора).

Мы гарантируем Вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законодательством РФ, в т.ч. ФЗ РФ «О защите прав потребителей».

(Р) За содержание рекламы редакция ответственности не несет.

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Газета «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ»

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ

Ответственная за выпуск Светлана ПАЛЬМОВА.

Учредители: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», А.М.Коршунов, И.Н.Кочеткова

Издатель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

Генеральный директор Анатолий Коршунов

Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.

Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2006

Использование материалов любым способом (включая доведение до всеобщего сведения через электронные сети) без письменного разрешения редакции не допускается.

Подлежит распространению только в РФ и странах СНГ.

For distribution only in Russian Federation and CIS countries

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.

Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Р - печатается на правах рекламы.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса».
125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.
Общий тираж 2.579.551 экз. Тираж «Медиа-Прессы» 835.150 экз.
Заказ № 605222.

Адрес редакции: 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/13/6

Контактные телефоны редакции и издательства:
739-57-05, 687-06-45, 615-39-26, 687-06-50, 682-50-03.
Отдел подписки: 261-62-93

Издается с ноября 1992 г. два раза в месяц

Объем 5 п.л. Цена свободная.

Срок подписания в печать 02.11.2006 в 22.00. Номер подписан в 22.00.

Интернет: www.ZOJ.ru E-mail: mail@zoj.ru

ISSN 1812-1713

9 771812 171004

III IV 6789 . 13 14 15

ВЕСТНИК ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

№ 2 (328), январь 2007 г.

Фото Евгения НИКИТИНА

В глубоких колодцах вода холодна.
Но чем холоднее, тем чище она.

Иван Бунин.

Цитата номера

Латинская пословица гласит: "Успокаивать боли — удел божественный!" Вестник "ЗОЖ" своими рецептами не только успокаивает боли — он эффективно лечит недуги.

Адрес: Громову Ивану Павловичу, 170002 г. Тверь, пр-т Чайковского, д. 25, кв. 83.

Письмо в номер

ОБЩЕНИЕ ПОМОГЛО ВСТАТЬ НА НОГИ

Мы, зожевцы, чем-то похожи. Одни у нас проблемы, схожие болезни, и все мы переживаем за тех, кому хуже, чем нам. И радуемся, когда кому-то помогают проверенные нами рецепты, советы. Немаловажное значение для всех нас имеет возможность общаться друг с другом. Хорошо, если человек ходит, а если он лежит? Такому читателю поможет поддержка "ЗОЖ". Тем более если человек одинокий. Я на себе это испытала. В 2005 году была прикована к постели. Однако брошенной себя не чувствовала. Читала вестник, общалась заочно с зожевцами. По телефону меня поддерживали родные и близкие.

Прочитала в "ЗОЖ" (№ 25 за 2006 год) письмо "Мои пять заповедей" Любови Борисовны Байбородиной. Во многом у нас одинаковая ситуация. Мне врач сказал: "Ваша болезнь неизлечима, смиритесь с ней, в вашем возрасте проживете день, и слава Богу".

Стала я выполнять эти пять заповедей: невозмутимость, смирение, мужество, решимость, расположение к людям. Плюс ходьба, гимнастика, самомассаж, общение — все это помогло мне встать на ноги, обслуживать себя и даже работать в огороде в меру сил.

Призываю всех подружиться с вестником "ЗОЖ". Он поможет справиться с недугами, приобрести новых друзей, найти старых. Так произошло и со мной. После опубликования моего письма "Бороться и искать, найти и не сдаваться" в "ЗОЖ" (№ 8 за 2006 год) я получила весточки от бывших коллег и учеников, с которыми рассталась в 1959 году.

Вот уже второй год посещаю "Клуб здоровья". Живу я одна, но не считаю себя одинокой, потому что веду здоровый образ жизни.

Адрес: Садковской Вере Семеновне, 357825 Ставропольский край, г. Георгиевск, ул. Кооперативная, д. 11а, кв. 2.

Читайте сегодня:

ТРОМБОЭМБОЛИЯ
все средства хороши. . . . . 6 стр.
ОТКРОВЕНИЕ:
не успел начать сначала. . . . . 15 стр.
ОНКОЛОГИЯ:
от лучей и травы рак пятится назад. . . . . 22 стр.
УНИКАЛЬНЫЙ ОПЫТ:
скорая помощь на все случаи жизни. . . . . 28 стр.

Наш адрес для писем:
101000 г. Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ»

ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА!

Что ж, друзья, похоже, что последствия затяжного послеНовогоднего безделья наконец-то ликвидируются благодаря возобновлению привычного трудового процесса. Это же подумать только, чтобы десять, а то и более дней подряд изнурять себя отдыхом! Не работали почты, банки и прочие необходимые народу учреждения и институты, а сам народ все это время мучительно расслаблялся, ел и пил. Тут ведь что получается: очень немногие в зимнее время могут занять себя серьезным делом – выехать, скажем, со своими близкими во французскую деревеньку Куршевель. Да и с чего бы вообще в нее – в эту деревушку – тащиться, когда у нас своих пруд пруди. Оборудуй там цивилизованные туалеты, понатыкай в избытке джакузи, чтобы люди в очереди не толкались, и гуляй себе на здоровье.

Добро бы десять этих выходных да в летнее время! Тут у нас огородики, грибочки, ягодки, целебные травки, заготовки разные. Я предлагаю перенести Новый год на лето. На кой черт нам зимой это долгое безделье?! Мир, между прочим, знаю не понаслышке, кое-где уже 1-го, в худшем случае 2-го начинает вновь по-сумасшедшему вкалывать. А у нас... В "ЗОЖ", например, мы до сих пор еще получаем предновогодние письма.

Ну да ладно: все хорошо, что хорошо кончается. Плевать на обретенные лишние килограммы, наставленные синяки и шишки, отвалившиеся печени и опустевшие кошельки. "Жизнь прекрасна!" Тут я полностью согласен с руководителем Федерального агентства по культуре и кинематографии РФ Михаилом Ефимовичем Швыдким, который доносит нам эту оптимистичную мысль с экрана ТВ. Ну, может быть, не всегда, не везде, не во всех случаях, не у каждого... Но думать об этом все равно приятно.

Впрочем, вернемся к суровым будням. Для начала — о нашем конкурсе "Смысл жизни". Думаю, он затянулся, хотя и порадовал всех массой интересных, содержательных материалов. Первые лауреаты — а это все, кого мы пока опубликовали на страницах "ЗОЖ", — надеюсь, уже получили поощрение, если нет, то в ближайшее время получат. Так как чрезвычайно трудно, невозможно определить здесь лучших, редколлегия приняла решение поощрить всех одинаково. Прием же писем мы закончим 1 марта. Так что еще есть возможность отличиться.

Кстати, о деньгах. Великодушие зожевцев безгранично. Практически любое письмо "за жизнь" вызывает ответную реакцию. Это слова сочувствия, поддержки, денежные переводы, наконец. Давно и упорно читатели пишут о необходимости редакционного Фонда "ЗОЖ", дабы поддержка эта была более адекватна жизненной необходимости. Мне бы очень хотелось услышать по этому поводу более широкое мнение читателей. Тут ведь как? Одно дело — послать деньги конкретному человеку, судьба или история которого тебя взволновала, а другое – отправить деньги в Фонд – нечто обезличенное. А потом, ко всякого рода фондам у нашего народа сформировалось стойкое недоверие. И, однако, не случайно.

Впрочем, что я все о деньгах да о деньгах. Жизнь прекрасна! Если, разумеется, жить в рамках своих возможностей, никого не сживать со света, никому не завидовать... Подумаешь, Куршевель! Наши-то деревеньки не хуже. Только чуть бы больше внимания обратили на них власть предержащие. А то никак не могу забыть строки из стихотворения, увы, уже покойного, актера и поэта Николая Мельникова "Поставьте памятник деревне":

...Там будут яблоки в траве
И покосившаяся хата
С крыльцом, рассыпавшимся в прах.
И мать убитого солдата
С позорной пенсией в руках...

Вот я и говорю: на кой черт нам это долгое безделье!

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 3-й номер «ЗОЖ» выйдет 12 февраля с. г.

В "ЗОЖ" (№21 за 2005 год) мы опубликовали письмо Людмилы Алексеевны Жадановой "Надо жить дальше". В нем, в частности, шла речь о том, как она, потеряв единственную опору — мужа, воспитывает 11 приемных детей! Именно они и помогли пережить тяжелую утрату.

ДЕТИ ОСТАЛИСЬ В СЕМЬЕ

Прошел ровно год, и в "ЗОЖ" (№ 21 за 2006 год) Людмила Алексеевна в письме "Вот так и живем..." поведала о том, что ей предстоит тяжелая операция, да и дома дела идут совсем не так, как хотелось бы: проблемы с ремонтом дома, крыша худая, окна плохо закрываются...

Понятно, мы не могли оставить это письмо без внимания. Звонили в больницу, разговаривали с хирургом, который сделал Людмиле Алексеевне операцию. Сейчас Людмила Алексеевна уже дома, но последствия операции на головном мозге дают себя знать. Ей оформлена 2-я группа инвалидности.

Редакция обратилась с письмом в администрацию Оренбургского района Оренбургской области с просьбой сообщить о том, как местные органы помогают многодетной семье, оставшейся без отца.

Мы получили ответ от главы Муниципального образования Оренбургского района Оренбургской области И.Г. Павлычева, в котором он сообщил о том, что совместно с Нижнепавловским сельсоветом в доме Жадановых сделали ремонт отопительной системы, водонапорной колонки. Были выделены две машины дров, а также средства на приобретение и установку оконных рам, одежда и обувь для детей.

Больше всего Людмилу Алексеевну Жаданову волновал вопрос: что будет с детьми, ведь по состоянию здоровья она не может исполнять обязанности воспитателя. И вот буквально в понедельник, 22 января, мы получили письмо от Светланы Жадановой, жены родного сына Людмилы Алексеевны. В нем есть такие строки: " Дети остаются в семье, мы с мужем (нам по 31 году) оформили все как положено и будем их воспитывать вместе со своими — девятилетней дочкой и трехмесячным сынишкой. Теперь мы живем все вместе — трое взрослых и 13 ребятишек! Скоро к нам приедет и моя мама, да и сестра Людмилы Алексеевны (она для меня тоже мама) — Галина Алексеевна помогут нам вырастить детей.

Спасибо "ЗОЖ" за то, что поддерживаете нас. Вместе мы справимся!"

Будем надеяться на все лучшее, друзья! Мы с вами!

Светлана ПАЛЬМОВА.

Внимание!

Продолжается подписка в почтовых отделениях России на наши издания на I полугодие 2007 года по следующим каталогам:

Каталог российской прессы «Почта России»: **Вестник "ЗОЖ"** — индекс 99607; журнал **«Предупреждение»** — индекс 99608; журнал **«Предупреждение Плюс. Библиотечка "ЗОЖ"»** — индекс 99609 (3 номера в полугодие), индекс 24222 (6 номеров в полугодие);

Объединенный каталог «Пресса России» и каталог "Газеты, журналы. Агентство "Роспечать": **Вестник «ЗОЖ»** — индекс 50153; журнал **«Предупреждение»** — индекс 26062; журнал **«Предупреждение Плюс. Библиотечка "ЗОЖ"»** — индекс 41777 (3 номера в полугодие), индекс 19777 (6 номеров в полугодие).

ДЕРЖИМСЯ НА ПЛАВУ

Прочитала очередной номер "ЗОЖ", как всегда, от корки до корки, и сложилось послание в помощь редактору и в поддержку вестника:

Хороша газета "ЗОЖ",
Лучше друга не найдешь.
И утешит, и полечит,
Обозначит с другом
встречу.
Даст хороший вам совет,
Как прожить
побольше лет.
Подпишись!
Не пожалеешь!
Душу точно отогреешь!

Не помню уж, сколько лет пропагандирую "ЗОЖ", и знаю, что многие, подписавшись, теперь благодарят меня за его открытие. Однако мой почтовый ящик или взломан, или забит предвыборным мусором, а газеты нет, исчезла. Приспособилась брать в киоске, теперь пытаю счастья подписаться снова.

Мне 61 год, инвалид II группы. Болячек куча, но справляюсь, и не без вашей помощи, спасибо. Трав заготавливаю много (дача в экологически чистом месте), иные раздаю. Сама пью сборы постоянно, но вот только о несовместимости некоторых трав не задумывалась, буду разбираться. Постоянно использую чистотел и калину по своей отработанной методике, поэтому кисты на печени и почках, полипы теперь, спустя год, УЗИ уже не обнаруживает. Проверенное на себе советую подругам, пишу людям со страницы "Отзовитесь!".

Вот мой совет для тех, у кого остеохондроз: кроме использования растирок и мазей лежите на ипликаторе Кузнецова 10-20 минут. Я без него уже не могу, купила и держу на даче. Ногами топчусь на массажере, при работе в наклон надеваю поддерживающий пояс. Это помогает оберегать печень от применения лекарств и трав.

Организовала группу (сейчас уже вторая намечается), раз в неделю ходим в бассейн (нашли, где подешевле) и делаем комплекс упражнений в воде, частично взятых из "ЗОЖ". Вот так и держимся на плаву. Приятно, когда не верят моим годам и что я инвалид.

Адрес: Ветличкиной Г.И., 614007 г. Пермь, ул. 25 Октября, д. 66, кв. 50.

ПОНЯТЬ, ПРОСТИТЬ

Пишу вам первый раз. Мы с мужем, Валентином Николаевичем, выписываем "ЗОЖ" с 2000 года. О газете рассказываем родным, знакомым, сотрудникам по работе. Многие подписались и очень довольны. Муж преподавал в техникуме, а сейчас руководит шахматным клубом. Пишет стихи. И вот я решила рассказать о нем. Муж когда-то начинал вам писать, но не закончил. А начинал он тогда со стихов:

Без "ЗОЖа" как мне
жить?
С болячками ходить?
Нет! "ЗОЖ" быстро
изучу —
Тело, душу подлечу.

Более 40 лет муж проработал педагогом, он большой любитель шахмат. И всегда хотел, чтобы все играли в шахматы, особенно молодежь, и ему это удается. Валентин Николаевич уверен: шахматы делают жизнь интересней и более активной, положительно сказываются на его здоровье. Муж и его знакомые шахматисты (особенно те, кому за 80) разделяют мнение немецкого гроссмейстера, психотерапевта Х. Пфлегера, который часто говорил своим пациентам, что шахматы способствуют активному, целеустремленному отношению к жизни, снимают стрессы. Еще муж — большой любитель дачи. Охотно работает на земле. Посылаю вам его стихи.

Живем порой и маемся,
Не знаем, отчего,
И часто ошибаемся,
Не сделав ничего.
Нередко мы ругаемся.
Шуми, но не суди,
Да часто обижаемся,
Забыв сказать:
"Прости".
Как будто мы лишенные
И сердца, и души —
То мчимся отрешенные,
Как будто от чумы.
Когда-то мы оглянемся,
И, с грустью осознав,
Наверно, мы покаемся,
Смысл жизни
не познав...

Адрес: Гориной Тамаре Павловне, 443090 г. Самара, Советский р-н, ул. Карбышева, д. 77, кв. 47.

ПРОТЯНИТЕ РЕБЕНКУ РУКУ!

Знали бы вы, сколько друзей я обрела после публикации моего письма "Опекунство — это радость" в "ЗОЖ" (№20 за 2006 год). Письма пришли из всех уголков России, читала их и будто совершила экскурсию. На душе приятно и радостно. Огромное спасибо за понимание и поддержку всем тем, кто оторвал от себя копейку и прислал Толику. Я купила ему фрукты, шоколад, из которого приготовили смесь от боли в горле. Действительно, помогает.

Расскажу эпизод из моего детства. Может быть, я потому и взяла Толика, оформив опеку после того, как умерла его бабушка, — чтобы мальчика больше никто не обижал.

Так вот, в далеком голодном 1947 году я пошла в школу. На участке, где мы жили, было дворов 15-20 — три мужика, бабы да дети. Однажды нас, школьников, повели в поле собирать колоски, и ни один из детей не взял домой ни колоска. Потому что мы помнили, как три женщины, в том числе жена моего дяди, по ложному обвинению были осуждены за кражу зерна. Их увозила полуторка, а следом за этой машиной, в пыли, бежал мальчик, не помню, как его звали.

Они с мамой приехали к нам на участок из Сталинграда в 1945-46 годах. В войну выжили, а здесь какой-то негодяй оклеветал одиноких женщин. Моя тетя и вторая женщина потом вернулись, а какова судьба мальчика и его мамы, никто не знает. До сих пор не могу без слез вспоминать протянутые ручки того ребенка, бегущего за полуторкой...

Мой Толик — из неблагополучной семьи. Мать — женщина легкого поведения, выпивает. Отец был пьяницей, наркоманом, имел три судимости, в позапрошлом году умер. Короче, за 12 лет жизни ребенку досталось.

Сейчас мне приходится многое выправлять, уговаривать Толика, заставлять учиться. Конечно, сложно, но Господь поможет. Меня окружают замечательные друзья, родственники. Спасибо всем.

А Толику 23 января исполнилось 13 лет.

Адрес: Самохиной Ольге Михайловне, 344113 г. Ростов-на-Дону, пр-т Космонавтов, д. 32а, кв. 11.

"ЗОЖ": С днем рождения тебя, Толик! Слушайся Ольгу Михайловну. Ну, а подарочек за нами не заржавеет!

ПОВЕРЬТЕ ОПЫТУ БЫВШЕГО БИБЛИОТЕКАРЯ

Взяться за перо меня вынудила одна моя знакомая. Ну, никак не научится она пользоваться зожевскими рецептами. Подшивок много, нужный рецепт ищет целыми вечерами, роется в газетах, помнит, где-то он был, а вот находит не всегда.

У меня такой проблемы нет — рецепт от любой хвори найду за пять минут. Позвонила тут как-то приятельница. Шпоры, говорит, замучили. Я ей все рецепты нашла, а их не менее 12-15, и тут же по телефону продиктовала.

Многие зожевцы пишут, что заводят специальные тетради, еще как-то пытаются справиться с потоком информации. Но поверьте мне, бывшему библиотекарю: лучше всего это сделать с помощью карточек. Раньше ведь в библиотеках у нас все каталоги были написаны от руки, не было компьютеров, да и сейчас они только в крупных библиотеках есть.

Поэтому я делаю так: нарезаю картон произвольно, примерно с каталожную карточку, из картона же склеила ящичек, размером, чтобы карточки в нем "не гуляли". Получаю новый номер "ЗОЖ" и быстренько его расписываю (библиотечный термин). Пример: пишет читатель, как от ангины избавился. Я достаю карточку с надписью "Ангина", и подписываю туда еще один номер, где об этой болезни сказано — №, год и страницу. Если нет карточки с такой болезнью, то завожу новую.

Если попадается статья врача, то обязательно указываю "ст. врача".

Многие рецепты подходят сразу от нескольких болезней. Например: от атеросклероза, стенокардии, ИБС. Я не завожу тогда карточку на каждую болезнь, у меня они под одним ключевым словом "Сердце". Также нет карточек с названием — "артрит", "артроз", "полиартрит", "ревматизм"... Я их объединила словом "Суставы".

Все карточки стоят строго по алфавиту — авитаминоз, аденоиды, аденома... Поверьте, много их не потребуется. Зато удобно и несложно. Даже интересные статьи, чтобы перечитать потом, или дать почитать другим, указываю: "Сашенька", №20/06, стр. 23-24.

Т.А.Иванова.
г. Санкт-Петербург.

ТАНЦАМ ВОЗРАСТ НЕ ПОМЕХА

"ЗОЖ" выписываю с 1997 года и уже не помню, сколько моих знакомых подписалось на него по моей рекомендации. Жаль, что не знала о нем раньше, так как вполне возможно, могла бы намного продлить жизнь своего мужа, Виктора Михайловича Райкова. Он умер от рака легких. Когда его выписали из больницы домой, начала давать ему масло с водкой по Шевченко. Он пропил 2 курса, и ему стало значительно лучше. Однако по рекомендации врача пошел на облучение, и после третьего сеанса у него спалось легкое, а через несколько дней он умер.

Вот уже 10-й год как ушел из жизни высокой души человек. Он был педагог, которого обожали ученики и студенты. Он преподавал русский язык, историю и литературу, настолько интересно излагал материал, что даже звонок на перемену не мог заставить учеников выйти из аудитории. Муж никогда ни на что не жаловался, за 40 лет трудовой жизни только два раза брал бюллетень.

После его смерти жизнь для меня потеряла смысл. Тем более что единственный сын остался в Киеве с молодой женой. Три года я отчаянно боролась со своей болью при помощи 20 соток огорода и недостроенного дома. Вечерами было особенно тяжко.

Но вот однажды, читая "ЗОЖ", обратила внимание на объявление, в котором близкий по возрасту человек (тогда мне было 67) искал партнершу для занятий танцами. Я удивилась, но все же написала ему коротенькое письмо. Мы созвонились и встретились. Трудно было поверить, что в эти годы можно заинтересоваться танцами, тем более что в молодости не пришлось уделить им особое внимание.

Начала посещать хореографический кружок. Наша группа называется "Грация", руководит ей талантливый педагог Владимир Александрович Бабкин. В группе от 30 до 50 человек в возрасте от 17 до 75 лет. Постепенно увлеклась, почувствовала себя бодрее. Острая тоска отступила и глубоко спряталась. Тем более, бывало, идешь на репетицию после огородных работ — то спина болит, то руки не поднимаются. Но зато когда возвращаешься с репетиции, то уже ничего не болит и летишь, как на крыльях!

Ну, и по традиции, хочу написать один из многих моих рецептов, которыми пользуюсь уже более 30 лет. У нас с мужем несколько лет не было детей. Лечение результата не принесло. Тогда я оставила в покое врачей и занялась поиском нужной информации. Рецепт нашла в книге "Пчела и здоровье человека". Приведенный пример оздоровления всего организма настолько меня убедил, что я тут же воплотила его в жизнь. Итак, 1 кг коровьего масла надо растопить, охладить до твердого состояния, удалить с него примеси в виде белка и сыворотки и промыть холодной водой. Затем чистое масло растопить в эмалированной посуде до 80° и положить в него 150 г предварительно измельченного прополиса, закрыть крышкой и оставить на 20 минут, пока прополис размягчится. Затем поставить на водяную баню и помешивать 15 минут. Масло приобретает зеленоватый оттенок. Полученную смесь с осадком слить в подготовленную стеклянную баночку. Принимать в охлажденном виде по 1 ч. ложке за 30-40 минут до еды 2-3 раза в день. Это масло с прополисом лечит и оздоравливает весь организм, способствует бурному развитию молодых, здоровых клеток в любом органе.

После 2-3 недель приема этого масла наша проблема была решена, и в свой срок у нас родился сын весом 4,7 кг и ростом 54 см! Тогда мне было 37 лет.

Адрес: Райковой Александре Герасимовне, 308570 г. Белгород, с. Беломестное, пер. Почтовый, д. 1.

ПРИЕЗЖАЙТЕ В СИБИРЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

Начну рассказ о нашей семье со свекрови, которая в 45 лет родила десятого ребенка, а в 63 года выглядела моложавой женщиной. Умерла она на 83-м году жизни и до последнего дня не знала, где у нее сердце или почки.

Еда в нашей семье была простой, но, как сейчас думаю, очень полезной. На столе всегда отварной картофель, а к нему всякая солонина из бочки, в том числе квашеная капуста "пластушами". Свекровь ее поливала подсолнечным или льняным маслом, а на десерт подавала соленые арбузы, тоже бочковые. Какие же они были вкусные! Чай заваривали только травяной — с душицей, мятой, зверобоем. Пироги свекровь пекла каждый выходной, начинка вся из леса: клубника, малина, калина. В кладовке висели травы на все случаи жизни — крапива двудомная, кровохлебка и другие.

Богата наша Сибирь витаминами. В начале мая появляется черемша, по-нашему колба, ешь ее в любом виде, это кладезь здоровья. Мы с мужем потребляем ее мешками — делаю салаты, жарю, пеку пироги. Едим еще не распустившийся папоротник (орлик). Я его обвариваю кипятком и жарю. Вкуснее блюда не бывает. Прошлым летом набрали клубники, земляники, наварили варенья.

В прошлом году по первому снегу поехали в лес и набрали калины, хватило на всю зиму. Я ее парю, мешаю с сахаром или медом и ставлю на стол, чтобы дети и внуки ели, когда захотят.

Муж мой настоящий сибиряк. К зиме делаю для него смесь свиного жира (смалец) и меда 50 на 50, и он ест это лекарство до марта-апреля. Это придает ему сил — задыхается меньше, да и бронхи чистит.

Лучше воздуха, чем в Сибири, нет нигде: у нас кругом сосновые леса. Каждый год отдыхаю в бору и оттуда прилетаю на крыльях — давление 120/80. Эй, москвичи, приезжайте к нам за здоровьем!

Я пенсионерка, мне 58 лет, мужу — 64, и только сейчас мы начали жить в свое удовольствие. Хожу в хор русской песни, возвращаюсь домой в отличном настроении. И муж меня подбадривает: "Пой, моя голубушка, пой". Я и дома пою, это мое любимое занятие. А еще я пишу стихи:

Милый, славный,
добрый "ЗОЖик"
Полюбила навсегда,
И совет дашь,
и поможешь,
Прибавишь сил
на долгие года!

Адрес: Огневой Лидии Тимофеевне, 653033 Кемеровская обл., г. Прокопьевск, ул. Институтская, д. 7, кв. 86.

МОЙ НЕУГОМОННЫЙ ЛЮБИМЫЙ ОТЕЦ

Выписываю и читаю "ЗОЖ" уже 5 лет. Познакомилась с этой чудесной газетой в 2001 году, после операции по поводу рака желудка. Сестра привезла мне из Казахстана несколько номеров. И с тех пор я лечусь и поддерживаю себя по рецептам "ЗОЖ". Не буду сейчас писать о себе и о своей болезни. Может, как-нибудь потом.

Сегодня хочу рассказать о своем отце. Моему папе, Завитаеву Григорию Фроловичу, 22 января 2007 года исполнилось 90 лет. Родился еще при царе, за месяц до Февральской революции, в селе Телец Трубчевского района Брянской области. За свою жизнь повидал немало. Беспризорничал, учился урывками, голодал и замерзал, но все-таки выучился. Перед войной окончил рабфак, поступил в пединститут на заочное отделение, стал работать учителем. И всегда пел — него был прекрасный голос.

В 1939 году папу призвали в армию и отправили на учебу в Сталинградское военное училище связи. Желания не спрашивали. Прошел всю войну в войсках ПВО. Начал службу комвзвода, а закончил заместителем начальника связи бригады. Участвовал в обороне Москвы. После войны служил в армии до 1960 года. Переезжали из гарнизона в гарнизон каждые 2-3 года, жили в основном в лесу и в степи.

После демобилизации, в 45 лет, папа окончил наконец Краснодарский пединститут и проработал в школе учителем физики и математики, а затем директором вечерней школы.

С моей мамой, Завитаевой Натальей Деомидовной, они прожили в согласии 65 лет и вырастили четверых дочерей. А когда с мамой случилась беда — она потеряла ногу вследствие сахарного диабета — папа 9 лет ухаживал за ней. Кормил, поил, стирал, выносил судно. И все без жалоб, спокойно, с шуткой. Мама умерла в 2003 году в возрасте 85 лет. Папа остался один.

Но и сейчас, в свои 90, он полон оптимизма. Говорит: "Я еще молодой, а болезни от переходного возраста". Не любит сидеть без дела. Составил свою родословную, начертил на листе ватмана, и теперь она висит на стене. На этой же стене висят портреты всей нашей семьи: отец, мама, 4 дочери, 9 внуков и 6 правнуков. Он говорит, что жизнь — это движение, но ходить бесцельно не любит. Поэтому задался целью начертить карту города Иркутска, но каждую улицу наносил лишь после того, как пройдет по ней от начала до конца. Теперь у нас висит карта города, где каждая улица пройдена отцом. Правда, сейчас с ходьбой дело обстоит хуже. Но зато вот уже полгода как освоена дыхательная гимнастика Стрельниковой, и 2 раза в день, утром и вечером, папа делает 12 упражнений, каждое по 96 повторов в каждом. Читает "ЗОЖ" и многие рецепты использует. Это и чесночная настойка, настойка золотого уса, квас на чистотеле, смесь от запоров и так далее.

Глядя на своего отца, я сделала такой вывод — оптимисты живут долго. Надо чувствовать себя молодым, любить жизнь, думать только о хорошем, находить во всем, что с нами случается, положительные стороны, жить не прошлым, а будущим. Именно таков мой папа. Наш папа. С днем рождения тебя!

Адрес: Шайдуровой Любови Григорьевне, 664003 г. Иркутск, ул. Б. Хмельницкого, д. 4, кв. 59.

ТЭЛА: как избежать беды

Медики называют эту болезнь сокращенно — ТЭЛА. Такое вот, можно сказать, ласковое название. Но оно сродни тому, как в Америке дают красивые женские имена самым разрушительным ураганам. Потому что тромбоэмболия легочной артерии, когда оторвавшийся тромб по венам попадает в легкие, — это уже работа для реаниматоров, борьба за жизнь с весьма неутешительным прогнозом. Отчего же происходит образование и отрыв тромба и как избежать беды? Ответить на эти вопросы корреспондент "ЗОЖ" Сергей Кифуряк попросил кандидата медицинских наук, врача Александру ПОСКРЕБЫШЕВУ.

В первую очередь тромбоэмболия угрожает людям, перенесшим крупную операцию на органах брюшной полости, грудной клетки, малого таза и особенно — на нижних конечностях. А также тем, кто пострадал в результате серьезных травм. Характерный пример — смерть замечательного актера Георгия Буркова, у которого после тяжелого перелома ноги возникла тромбоэмболия. Зона риска этим, увы, не ограничивается. Высока вероятность возникновения и отрыва тромба у перенесших инфаркт и инсульт (как тут не вспомнить смерть по этой причине любимой многими актрисы Натальи Гундаревой), онкологических больных, подвергшихся лучевой и химиотерапии, страдающих сердечной недостаточностью, отягощенной мерцательной аритмией, больных различными тромбофилиями.

Самое страшное — тромбоэмболия ствола легочной артерии. Все происходит очень быстро. Резкая боль в груди, удушье, падение давления, вызывающее обморок, посинение верхней части тела. Тут чаще всего, как говорится, медицина бессильна...

Если же тромб попадает в мелкие ветви легочной артерии; процесс происходит медленнее. Больные достаточно долго жалуются на одышку. Но зачастую не только они, даже и врачи связывают ее с основным за-болеванием, например, сердечной недостаточностью. Хотя есть существенное отличие — она не зависит от положения тела и не снижается, когда человек полусидит. При закупорке мелких сосудов может начаться так называемая инфарктная пневмония. Ее, к сожалению, если не быть настороже, трудно отличить от обычной: та же температура, тот же кашель, правда, с кровохарканием, те же характерные боли в боку. Причем пневмонии могут повторяться, меняясь местами — то справа, то слева. Это нередко относят к слабому иммунитету и не бьют тревогу. А напрасно. Болезнь прогрессирует, и, если ее вовремя не распознать, все заканчивается печально.

Спасать от ТЭЛА, повторю, удел реаниматоров и хирургов. А вот предупредить возникновение и отрыв тромбов обязаны лечащие врачи. И конечно, самим больным, оказавшимся в зоне риска, следует о себе позаботиться. Для этого надо знать, откуда что берется.

В первую очередь тромбы могут попадать в легкие из вен ног, поверхностных и глубоких. Поверхностные вены первыми подают сигнал о варикозе. Но по-настоящему опасен только так называемый восходящий тромбофлебит, достигший трети бедра. Это значит, что тромбы могут вот-вот оторваться. Тромбоз глубоких вен голени протекает куда незаметнее. Человек начинает ощущать распирающие боли в икроножных мышцах. Возникает боль и если вытянуть ноги и потянуть носок на себя. Появляются болезненные ощущения, если сдавить руками голень, только не с боков, а сверху и снизу. Нога отекает, но нередко не очень заметно. Поэтому стоит измерять сантиметром объем ног в середине икры и сравнивать. Поскольку тромбоза обеих ног не бывает, объем в норме должен быть одинаковым.

Не допустить тромбофлебита на ранней стадии болезни могут помочь, наряду с медикаментозными препаратами, проверенные многолетним опытом народные средства.

● Полезен настой вербены лекарственной. 1 ст. ложку травы залить в термосе стаканом кипятка, дать час настояться. Это суточная норма. Выпить равными порциями в течение дня.

● Этот отвар посложнее, но и действие его эффективнее. Взять по 20 г коры березы и дуба, размолотых каштанов, по 50 г исландского мха и стрелок хвоща, по 30 г корней ревеня и цветков бессмертника, 10 г корня малины. 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, варить 5 минут. Принимать по 200 мл 3-4 раза в день.

● Хорошо "работает" при тромбофлебите и каштановая настойка. 10 г раздробленных плодов каштана залить 100 мл водки, настаивать в темном месте в течение недели, периодически взбалтывая. Процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в день перед едой.

● Перед сном можно делать ножные ванны из сушеницы топяной. Всыпать в ведро 200 г сухой травы, залить кипятком, настоять, укутав теплым. Когда настой остынет до умеренной температуры (он не должен быть горячим!), опустить ногу в ведро и держать 30 минут.

Тромбоз может возникать и в других венах, ведущих к сердцу, а оттуда в легкие. Например, в венах малого таза при гинекологических или урологических заболеваниях, когда воспаление переходит и на них или что-то их сдавливает, скажем, большая миома матки. Но все-таки чаще всего, будь то последствие операции, травмы, облучения или инсульта, — в

глубоких венах голени, даже если человек никогда прежде не страдал тромбофлебитом. Как же этого избежать?

Самое первое, что должен делать больной, оказавшийся в группе риска, — бинтовать обязательно обе ноги эластичным бинтом, что способствует усилению кровотока в глубоких венах. Причем не просто обматывать ноги, а по определенным правилам. Начинают от пальцев, которые остаются свободными. Стопа в это время должна находиться под прямым углом по отношению к голени. Каждый последующий виток бинта захватывает половину ширины предыдущего. И так — до верхней трети бедра. При этом давление бинта в низу ноги должно быть выше, чем в верхней части. Конец бинта можно закрепить булавкой, ни в коем случае не допуская перетяжек или "удавок". Состояние бинта надо ежедневно проверять и при необходимости исправлять. Если предстоит операция, то ноги бинтуют за несколько дней до нее. В случае, когда оперируют ногу, ее должна перебинтовать медсестра сразу же после окончания всех процедур. Носить бинты прооперированным больным надо как минимум неделю. Во всех остальных случаях, в зависимости от конкретной ситуации, решает врач.

Крайне важно для предотвращения ТЭЛА, как будет вести себя больной после операции. Буквально в первые же сутки надо делать простейшие движения: даже если была прооперирована нога, шевелить пальцами, а здоровую сгибать в колене, подни-

мать, подтягивать к туловищу. Каждый час выполнять 20-30 таких упражнений. И, конечно, постараться как можно раньше встать с постели и начать ходить.

Более тяжелым категориям больных предписано применение так называемых антикоагулянтов. Самый простой и распространенный препарат из этой группы — гепарин. Его колют под кожу после инсультов, сильных травм, сложных операций. К сожалению, он не очень удобен в применении. Уколы надо делать 2-3 раза в день, после них возникают большие синяки. К тому

Тем, кто перенес операцию, надо постараться как можно раньше встать с постели и начать ходить.
Лежачие больные — первые заложники ТЭЛА.

же лечение должно проходить под лабораторным контролем, чтобы не допустить кровотечения. Другое дело низкомолекулярные гепарины — фраксипарин, эноксипарин. Их назначают раз, реже дважды в день, они не требуют строгого контроля состояния крови. Увы, они стоят значительно дороже...

Одно дело, когда риск тромбоэмболии вызван травмой, операцией. Больной, как правило, относительно быстро выздоравливает и выбывает из опасной категории. Другое — если это, скажем, лечение злокачественной опухоли, сердечная недостаточность. Тут уж предохраняться приходится постоянно. Причем при помощи единственно подходящего препарата — варфарина. Интересна история его создания. Открытие было сделано в сороковых годах прошлого века после анализа причин загадочного падежа скота в США. Коровы погибали чуть ли не после малейшей царапины, у них не могли остановить кровь. Оказалось, что буренки ели подгнившее сено из клевера, в котором обнаружили вещество, препятствующее свертыванию крови. Именно из этого растения, подвергшегося силосованию, и был выделен препарат, не дающий образовываться тромбам.

Так что небесполезно, думаю, больным параллельно пить отвар и настой клевера. Готовятся они так. Для отвара 20 г соцветий варить 15 минут в 250 мл воды, настоять 30 минут, процедить, принимать 3 раза в день по 50 мл за полчаса до еды. Чтобы сделать настой, 30 г цветочных головок залить 300 мл кипятка, настоять в термосе час. Принимать так же.

Кстати, такое же вещество обнаружено в большом количестве в полыни обыкновенной, горичнике, цветках, плодах и коре конского каштана. Поэтому различные настои, настойки, отвары на их основе могут также помочь больным, которым угрожает ТЭЛА.

Препятствуют образованию тромбов и обычные помидоры. Антитромбозные элементы — флавоноиды содержатся в желтоватом веществе, обволакивающем их зерна. Но съедать надо не менее шести штук в день или же выпивать несколько стаканов натурального томатного сока.

Считаю своим долгом сказать еще вот о чем. Занимаясь анализом и статистикой случаев тромбоэмболии, убедилась, что должная ее профилактика даже у терапевтических больных, особенно после инфарктов и инсультов, находящихся в стационаре, у нас зачастую не проводится. В результате по этой причине в некоторых больницах умирает каждый 7-8-й больной. Как уже говорилось выше, антитромбозные процедуры надо делать под лабораторным контролем. И хотя это не представляет особой сложности, некоторые врачи стараются избежать такой "обузы". К тому же сложилась порочная практика: если в результате приема препаратов возникло кровотечение, виноват лечащий врач. Но коль больной умер от ТЭЛА, значит, у него судьба такая... И в результате смотришь историю болезни и понимаешь, что летальный исход можно было предотвратить, но врач не хотел рисковать. Поэтому сам больной, его близкие должны, если хотите, в известной степени пытаться влиять на ход лечения и настаивать на применении необходимых лекарств и процедур. Не стоит относиться к тромбоэмболии как к фатальной неизбежности. Ее можно и нужно предотвращать.

ЖЕЛУДОК САМА ПОСТАВИЛА НА МЕСТО

С газетой "ЗОЖ" я познакомилась в 2001 году, мне 67 лет. Страдаю хроническим гастритом и никак не осмелюсь пить смесь Шевченко. Себя поддерживаю с помощью движения. Я, правда, еще не летаю, как многие пишут, но чувствую себя нормально. Люблю ходить пешком. Если надо проехать на транспорте 3-4 остановки, стараюсь обходиться "своими двоими". Для поддержания здоровья делаю зарядку, самомассаж, обливаюсь до пояса горячей и холодной водой. Пью по утрам яблочный уксус с медом. Диету не соблюдаю, но лишним весом не страдала и не страдаю, возможно, потому, что всегда много двигалась. Чай черный и кофе не пью. Предпочитаю заваривать травы, которые сама же заготавливаю. Некоторые растут у меня в саду. Девять соток огорода обрабатываю одна. Земля тяжелая, глинистая, но мне это под силу. Дети просят, чтобы бросила свой сад, но я не могу. Люблю землю. Да и польза есть, все свое — и детям, и мне хватает.

Я родилась и выросла в Татарии, в деревне. Мама была очень добрая, трудолюбивая, с красивым звонким голосом, хорошо пела. Мало она хорошего видела. В короткой своей жизни пришлось ей нелегко: куча детей, отец в постоянных разъездах...

Как-то с мамой на моих глазах произошла забавная история. У нас опоросилась свинья. Пришел к нам за поросенком сосед. Мама отдала ему малыша, а сама держит дверь сарая, чтобы свинья не выскочила за своим визжащим детенышем. Но, видать, силы иссякли, и свинья вырвалась, угодив маме прямо между ног. Вижу: летит мама задом наперед на свинье. Хавронья со всей силой ринулась к воротам, сломала жерди, и мама слетела вниз лицом. Она была ужасно перепугана, а я хохотала до упаду. Потом мы вместе смеялись, когда у нее прошел шок. А свинья вернулась минут через 15 во двор.

Давно нет нашей мамы, а эта история так и стоит перед моими глазами.

После трагической гибели родителей в 1964 году нас осталось восемь детей, пятеро — несовершеннолетних. Сейчас живы 3 сестры и 2 брата. Дружим, хотя и находимся в разных городах. Вот и все о себе.

А теперь хочу рассказать, как можно справиться с опущением желудка. Когда мне было 39 лет, я поднята стиральную машину, чтобы вылить воду, и "сорвала" желудок. Почувствовала резкую боль в животе, открылись понос и рвота. Через мучительных два дня пришлось обратиться в больницу. Рентген показал опущение желудка на 12 см! Моя соседка поделилась опытом лечения опущения матки у знахарки. Кое-что я к этому добавила свое и стала делать так.

Утром натощак, освободив мочевой пузырь, ложилась на спину. Начиная от пупка, массировала живот по часовой стрелке. Дойдя до низа, захватывала обеими руками живот с правой стороны и старалась поднять вверх. Чтобы руки хорошо скользили, живот и руки мазала мылом или жирным детским кремом. Массировала минут 5-10, минут 5 лежала на спине. Потом потихоньку поворачивалась на живот с левой стороны и ложилась пупком на клубок или же на туго свернутое полотенце (все это надо приготовить заранее, чтобы было под рукой) и лежала, сколько могла терпеть. Это было очень больно.

Убрав клубок, опускала голову и руки вниз и, упираясь руками, резко встряхивала трижды каждой ногой по очереди. В завершение процедуры ложилась на левый бок минут на 10. Затем потихоньку вставала и, обвязавшись старой простыней, ходила по дому.

Все эти манипуляции я проделывала на кровати или диване 10 дней подряд. И смогла сама поднять свой желудок. Когда сделали повторный рентген, он уже был на месте. А врачи предлагали оперативный путь. Обошлась без него.

Адрес: Кольцовой (Митрофановой) Валентине Андреевне, 654013 Кемеровская обл., г. Новокузнецк, ул. День Шахтера, д. 4, кв. 43.

ДИАБЕТ НЕИЗЛЕЧИМ? НЕ ВЕРЮ!

Диагноз «сахарный диабет» поставили мне еще в 1988 году, когда попала в больницу с воспалением легких. Анализ крови показал высокий сахар. Началось классическое создание новоявленного диабетика: сахароснижающие таблетки, диета. Никаких поисков причин заболевания, одинаковые для всех рекомендации. Болезнь начиналась исподволь — заболевало то одно, то другое, врачи постоянно твердили, что сахарный диабет неизлечим. А это предопределяло и мое поведение: значит, судьба...

В 2004 году начались серьезные осложнения. Наколола палец ноги, он воспалился, стопа распухла. Лечение антибиотиками в течение месяца ничего не дало. Попала в хирургию. Вердикт врачей: диабетическая стопа, трофическая язва, ампутация пальца. Отрезать палец не дала, хотя врачи предупреждали, что это приведет к ампутации ноги.

Из больницы без разрешения увез сын по моей просьбе. Начала лечение дома. Искала, хваталась за все, пробовала всевозможные способы. Что-то помогало, что-то нет. "ЗОЖ" собирала с 2003 года. Все пересмотрела и очень многое использовала. Сейчас даже трудно вспомнить, как и чем лечила палец, но все дни с утра до вечера были заняты этим. Но физическое состояние было ужасным. Забыла элементарные навыки, все теряла, не понимала прочитанное, странно вела себя и странно поступала. Забыла, что огонь жжется, постоянно получала ожоги. Муж ходил следом и все доделывал. Выключал, закрывал, следил, чтобы пила лекарства, а их было огромное количество.

И вот однажды в областной больнице приобрела книгу Ю.Г.Вилунаса "Сахарный диабет излечим". Прочитала и получила ответы на многие вопросы. Автор — сам диабетик и к тому же ученый — предложил новый взгляд на причину возникновения этой болезни и открыл возможность ее излечения на основе использования механизмов естественной саморегуляции ("рыдающего дыхания", импульсного самомассажа). Чаще всего, и, как мне показалось, именно у меня, причиной возникновения диабета является неправильное дыхание. Недостаток кислорода не позволяет обменным процессам проходить полноценно. В силу слабых дыхательных мышц или неправильного газообмена, когда кисло-

рода много, но он блокируется гемоглобином и не участвует в обменных процессах, органы и мышцы не получают достаточного питания, а сахар, жиры остаются неиспользованными. Они накапливаются, становятся токсичными и провоцируют всевозможные осложнения.

Книга написана доступно. Это практическое руководство к действию. Неизлечимость диабета, о чем мне постоянно напоминали, начавшиеся осложнения, страшные примеры, о которых узнавала, — все это выбивало почву из-под ног. А здесь появилась надежда. Изменилось настроение, исчезла безнадежность.

Не поставив в известность врачей, отменила себе инсулин короткого действия и больше к нему не возвращалась. Начала применять "рыдающее дыхание" и импульсный самомассаж — так, как я все это поняла. Сразу почувствовала себя лучше. Перестала соблюдать диету, есть по часам. Сахар, конечно, поднялся, но это меня уже не приводило в ужас. Сон прерывистый, но я уже знала, как поступать в этом случае. Прекратила принимать все лекарства. И со мной стали происходить необыкновенные вещи. Перестала задыхаться, исчезло сердцебиение, лучше стала соображать, стала уверенней походка, исчезли боли в сердце, уменьшились — в суставах, снизилось РОЭ.

На последний визит в Ярославль поехала уже без сопровождения. Призналась врачам, что стала пользоваться "рыдающим дыханием", что прекратила колоть инсулин, принимать лекарства, соблюдать диету. Сообщила, что физически я намного лучше себя чувствую. Меня стали с возмущением обвинять в излишней доверчивости, обещали страшные последствия. Я осталась без каких-либо рекомендаций на будущее, без прибора для измерения сахара в крови. В общем, наедине сама с собой. Но с книгой, которая внушала надежды. Получив положительные результаты в первый же месяц, захотела, чтобы об этом узнало как можно больше диабетиков. Собрала группу единомышленников. Вместе читали книгу, обсуждали и пришли к общему мнению. Все отмечают положительное воздействие этих методов. Отказались от сахаропонижающих таблеток.

Идет 16-й месяц с тех пор, как я ежедневно использую "рыдающее дыхание". Буду делать, сколько получится, это ничего не стоит, все всегда при мне.

Познакомилась с автором. Ездила к нему на прием. Узнала, как нужно дышать правильно. Получила ряд практических рекомендаций и советов. Сейчас так дышу почти автоматически.

Физически чувствую себя намного лучше. Лето провела очень активно. Вместе с мужем навели порядок в саду. Ходила в лес за грибами, ягодами, причем одна, как когда-то, до болезни. На ногах уже нет незаживающих ран. Не принимаю лекарства, не соблюдаю диету. Сделала летом химическую завивку, загорела. Улучшился иммунитет. Практически не болела простудными заболеваниями. Нормально соображаю, излагаю мысли. Нет заторможенности, забывчивости. Появилась сосредоточенность.

Когда почувствовала изменения к лучшему, стала применять другие оздоровительные мероприятия. Информацию брала из "ЗОЖ". Пью талую воду, выполняю физические упражнения, провела комплекс чисток по Н.Семеновой. Похудела на 10 кг. Окружающие говорят, что стала лучше выглядеть. Конечно, проблемы со здоровьем имеются, но прошло чувство безнадежности.

Считаю, что врачи не имеют права говорить о неизлечимости диабета. Между тем купила книгу Х.Астамировой и М.Ахманова "Настольная книга диабетика", которая вся построена на этом утверждении. В конце дана подборка "книг сомнительного содержания", которые читать диабетикам не рекомендуется. В списке и книга Ю.Г.Вилунаса.

Я порой спрашиваю себя и других: что мы делаем больше всего и что мы делаем постоянно? Дышим! И если делать это правильно, результат будет обязательно положительный.

Адрес: Кузнецовой Надежде Федоровне, 152919 Ярославская обл., г. Рыбинск, ул. Гагарина, д. 51, кв. 1.

МЕД С РЕДЬКОЙ ЗАРУБЦЕВАЛИ ЯЗВУ

Мне 74 года. Всю свою жизнь проработал водителем, и, когда ушел на пенсию, приключились боли желудка, очень сильные боли. После обследования врачи признали опухоль и язву. Меня трижды посылали в Самару, предлагали операцию, но я отказался.

Приехал домой расстроенный. Одна женщина дала мне рецепт, который использовала сама. Ее уже отправили было из больницы домой умирать, но она вылечилась и через год пришла на врачебную комиссию — все нормально. Вот этот рецепт.

Купить 3 л меда и ведро черной редьки, из которой сделать сок. Смешать 1:1, то есть, к примеру, на 100 г сока — 100 г меда. Залить в пол-литровые бутылки из темного стекла, закрыть деревянной пробкой, обмазать пробки тестом и поставить бутылки в глубокую кастрюлю. Засыпать их комбикормом или отрубями, полить водой, чтобы комбикорм был влажным, и поставить в духовку на малый огонь. Через 2,5 часа выключить, но до утра кастрюля должна находиться в духовке. На 2-й день также включить духовку и через 2,5 часа выключить, так же — и на третий день. Лекарство готово. Теперь лечимся: пьем по 1 ст.ложке за 20-30 минут до еды.

Всего я выпил 15 бутылок этого средства. И через 4,5 месяца выздоровел. В больнице потом "глотал лампочку", делал рентген желудка — язва зарубцевалась, опухоль исчезла. Вот уже 8 лет чувствую себя отлично.

Надеюсь, через год или полгода получу письма от тех, кто излечится, а в этом я не сомневаюсь. Только нужно брать натуральный мед, хорошо бы у знакомых пчеловодов — поддельный не годится.

Адрес: Егорову Петру Федоровичу, 446821 Самарская обл., Кошкинский р-н, с. Орловка, ул. Гагарина, д. 16, кв. 2.

ЖИВУ СОГЛАСНО БИОРИТМАМ

Удивительную газету "ЗОЖ" читаю с 2001 года (жаль, что раньше о ней не знала). А познакомилась случайно, через подругу, которая благодаря газете поддерживает дочь с врожденным пороком сердца. Многие рецепты и советы пробовала на себе: делаю гимнастику по Ниши, пью перекись водорода, делаю квасы по Болотову. В результате перестали мучить острые боли из-за хронического панкреатита.

В мае минувшего года у меня был юбилей — 60 лет. Пишу эту цифру и не верю, так как чувствую себя молодой, может быть, потому, что работаю преподавателем и вокруг молодежь, а может, потому, что сына родила в 43 года. После родов поправилась и долго не могла вернуть прежний вес, хотя голодала по Брэггу, пробовала сухое голодание по Порфирию Иванову — каждую неделю по 42 часа. Когда перешла на питание по группе крови, сбросила 8 кг, но постепенно стала опять набирать вес.

Год назад в сочинской "Народной газете" прочла статью Л.Бродацкой, которая разработала и семь лет проверяла на себе и своих родных систему оздоровления и похудения без ущерба для здоровья. Решила попробовать, но с некоторыми коррективами.

А суть системы Бродацкой — наука биоритмология. Так, она принимает во внимание, что с 3 до 5 часов утра наиболее активно работают почки, с 5 до 7 — толстый кишечник, с 7 до 9 — желудок, с 9 до 11 — селезенка, с 11 до 13 — сердце, с 13 до 15 — тонкий кишечник, с 15 до 17 — мочевой пузырь, а с 17 до 23 деятельность внутренних органов практически затухает — это и есть время оптимального приема пищи (вопреки принятому — не есть после 18 часов). Утром человек должен пить воду, желательно талую. Это выводит из организма токсины. Если вы пьете кипяченую воду (что хуже), то надо добавлять мед, яблочный уксус или лимонный сок. Воды надо выпивать 5-6 стаканов в день, но не залпом, а маленькими глотками. В обед хорошо есть свежие фрукты и овощи, а также сухофрукты, предварительно размоченные в воде. Но ни в коем случае не употреблять вареную пищу и хлеб, так как это блокирует работу желудочно-кишечного тракта. Кроме талой воды я пью еще чайный гриб, который делаю на зеленом чае. Такой режим питания соблюдаю до 17-19 часов, а потом до 23 часов ем все, что хочу и сколько хочу, начиная с большого количества зелени, салата из овощей перед основным приемом пищи, затем любое второе блюдо. Если захочется супа, то варю его густым, ем с хлебом и зеленью. После еды надо отдыхать, лучше лежа, чтобы пища лучше усвоилась. После девяти часов вечера выпиваю немного кефира.

Эта система нормализует вес. Я похудела на 10 кг и не полнею. Главное правило этой системы — до 17 часов только вода, овощи, фрукты. После 17 часов есть, что хочешь, но не пить до утра. Что мне дала эта система, кроме снижения веса? Выгляжу моложе, лицо посвежело, отпала необходимость в дезодорантах.

Рекомендуется исключить сладости, конфеты, шоколад, чай, кофе, алкоголь, соль, специи, консервы, копчености, но я все это употребляю, когда хочется, а не только в праздники. Если не злоупотреблять, общее состояние организма не нарушается.

Адрес: Припоровой Н.Ф., 354003 Краснодарский край, г. Сочи, ул. Вишневая, д. 28, кв. 6.

"ЗОЖ": М-м-да, конечно же, все это, скорее всего, вопреки. С другой стороны, если система приносит хорошие плоды, то почему бы ее и не придерживаться? Если некто, желающий похудеть и достичь общего оздоровления, до сих пор не получил хороших результатов, то, может быть, стоит попробовать. Скажем, жировая диета польского экспериментатора — военного врача Квасьневского медиками была встречена в штыки, но люди, в том числе и больные, которые ее исповедуют, отзываются о диете с восторгом.

ЦИКОРИЙ И ГИМНАСТИКА ПОМОГЛИ СПРАВИТЬСЯ С ГИПОТОНИЕЙ

В молодости и позже из-за низкого артериального давления нарушилась коррекция движений, меня, как пьяную, заносило в сторону, когда шла по прямой дороге. Голова болела, тошнило, зевала, а давление было 80 на 50. Врачи справиться со стойкой гипотонией не могли. Родственница посоветовала пить растворимый цикорий, который выпускают в Ростове Ярославской области.

Утром за завтраком брала на кончике чайной ложки цикорий и разводила стаканом горячей воды, добавив по вкусу молока (можно без него) и сахара. Дозу цикория подберите себе сами. Цикорий тонизирует, улучшает обмен веществ, хорошо влияет на печень и повышает давление единиц на 10.

А еще 10 единиц прибавляет гимнастика. И так я каждый день сама себе повышала давление, затем бежала на работу. Помогали мне и спиртовые настойки левзеи, заманихи, лимонника, элеутерококка, женьшеня. Настойка лимонника мне понравилась больше других, но постоянно пить настойки не будешь, а гимнастику можно делать каждое утро. Цикорий же, если надоест, легко чередовать с кофе. На таком лечении я держалась годами, никогда не бросала работу и не сидела на больничном листе. Может быть, мой опыт кому-нибудь пригодится. Сама я медработник, работаю уже почти полвека, и всегда сочувствую больным,

Сейчас мне 70 лет. Постепенно верхнее давление крови выросло до 170-180, а нижнее — в норме. Таблетки не глотаю, пью перекись водорода по методу профессора Неумывакина. Редко принимаю селен, как сосудорасширяющее средство и иногда атероклефит — препарат из красного клевера (настойка в каплях). Следить даже за нормальным давлением все равно надо, возраст требует осторожности.

Адрес: Максимовой Ив Арсеньевне, 156013 г. Кострома, ул. Боевая, д. 54, кв. 26.

БОЛЕЕ 450 тыс. км на автомобиле без хлопот

ИДЕАЛЬНЫЙ ПОДАРОК ДЛЯ ВОДИТЕЛЯ НА ПРАЗДНИК!

Машины – как женщины! Требуют постоянного внимания и заботы. Мало того, еще обладают собственным характером! Звук работы мотора, потребление топлива, количество вредных выбросов, долговечность, мощность, тяговитость – все это величины сугубо индивидуальные. Живут машины тоже поразному.

Улучшить характеристики автомобиля можно без проблем, преобразовав с помощью установки автомобильного синтезатора-катализатора (АСК) каталитический процесс в двигателе, сделав его оптимальным. В результате улучшаются газификация топлива и физические свойства масла, снижаются температура и давление топливовоздушной смеси. КПД двигателя возрастает в среднем на 10-14%, за счет уменьшения затрат энергии в рабочем цикле, что улучшает динамику разгона автомобиля и в то же время снижает нагрузку на поршневую группу. Например, с АСК двигатель «Жигулей» объемом 1,3 л способен придать авто «резвость», присущую машине с 1,5-литровым силовым агрегатом. При этом снижается уровень потребления топлива до 14%. Мотор работает устойчивее и мягче, а более прочная масляная пленка исключает сухой запуск. Увеличивается октановое число бензина в среднем на 3-5 единиц, что практически исключает возникновение детонации.

Вот что рассказал об АСК водитель с 30-летним стажем:

«...Не может быть! Спорили с нами соседи по гаражу, когда мы им рассказывали об уникальной чудо-вещице, установленной на наших автомобилях, полное название которой ***автомобильный синтезатор катализатора*** *- сокращенно АСК. Он не только сократил потребление бензина на моем «Москвиче», что особенно важно, когда он постоянно дорожает. Так он еще и продлевает ресурс двигателя в несколько раз. Попробуй в наше время сделать кап. ремонт, сколько денег потратишь? – убеждал собеседников я.*

– Да, да, поддержал меня мой старый товарищ, я тоже отметил заметное снижение потребления бензина, как только поставил АСК на свою «десятку», и двигатель стал легче запускаться.

– А у меня на моем «Мерседесе» еще CO,CH снизилось, думал, не пройду техосмотр. Двигатель и коптил, и чихал, а тут поставил и порядок. Во, Николай проснулся, обрадовался я.

Так мы долго спорили за «Бутылкой Газировки». Разошлись уж запоздно, и каждый остался при своем мнении. Но важно другое, не верят и не надо, им же хуже. Я как-то подсчитал, сколько мне удалось сэкономить за время использования АСК. Деньги получились немалые. Так это только на бензине, без остальных затрат на обслуживание. Жаль, что еще не придумали АСК для трансмиссии...» **Александр К. г. Харьков**

«Очень хочу поблагодарить вас за высланный вами АСК. За три месяца его работы на машине ВАЗ 21013 он себя уже оправдал. Чувствуется по работе двигателя и по возрошей мощности: расход топлива действительно уменьшился, и за городом моя старушка ела 7 л на сотню. Естественно, советую всем друзьям и знакомым. Сам работаю в такси и экономлю в перерасчете на год огромную сумму». **Евгений В. Смоленская обл.**

В основном АСК рассчитан на применение в автомобилях с карбюраторной системой питания, однако он может быть использован и в инжекторных вариантах (монтируется в обратный контур слива топлива в бак), и в дизельных двигателях. АСК показал хороший результат как на ВАЗах, так и на старых иномарках. Устройство благотворно влияет на бензин или дизтопливо, а также масло, от чего напрямую зависит долговечность двигателя. Как показали испытания, ресурс может легко вырасти в два раза: мотор ВАЗ-2106, на который был установлен один из первых приборов, «умер» лишь на 450-й тыс. км пробега. «Оживают» даже дизельные двигатели стареньких «Mercedes-Benz». Увеличивается их мощность и экономичность на 14-20%. Они прекращают дымить, легко заводятся и помогают автомобилю преодолевать подъемы на более высокой передаче, существенно увеличивая при этом его максимальную скорость. Установка АСК не требует специальной квалификации, с ней справится и любитель. А самое главное, ресурс эксплуатации чудо-комплекта АСК при температуре от -20 до +80 составляет 200-350 тыс. км. АСК обеспечивает существенное увеличение ресурса до 20 раз, перед капитальным ремонтом двигателя.

Качество и уникальность разработки подтверждаются сертификатом и патентами , а также поставками технологии производства в страны дальнего и ближнего зарубежья.

НАШИ НЕСЛОЖНЫЕ УСЛОВИЯ ДОСТАВКИ И ОПЛАТЫ.

Сделать заказ можно по адресу: **302961 г. Орел, МСЦ а/я 14 (ЗОЖ), отдел «Товары-почтой».**
Стоимость **АСК - 1249 руб.** + почтовые расходы. По **многоканальным телефонам: 8 (486 2) 36-90-35, 49-50-77;**
на сайте: **www.zacaz.ru Для жителей Украины – (057) 755-27-76.**
Цена включает доставку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора).
Для жителей Дальнего Востока и Восточной Сибири стоимость товаров увеличивается на 70 рублей.
ГЛАВНОЕ, никакого обмана. Не оплачиваете продукцию сегодня, оплатите ее при получении на почте.
Мы гарантируем качество продукции в соответствии с законодательством РФ.
Мы строго придерживаемся правил единой международной Конвенции о Почтовой и Дистанционной Торговле.
Юридический адрес: 302025 г. Орел, Московское ш. ,137, ООО «Торгпочта». ОГРН 1055742019816. № РОСС RU.МТ14.В19859

ГАНГРЕНА — НЕ ПРИГОВОР

В "ЗОЖ" (№25 за 2006 год) мы опубликовали советы хирурга, отказавшегося от скальпеля, кандидата медицинских наук Василия Никитовича КАПРАЛОВА на тему "Как избежать операции при тромбофлебите". Судя по телефонным звонкам в редакцию и непосредственно доктору, многие наши читатели приступили к лечению по его методике и даже успели получить первые результаты.

Корреспондент "ЗОЖ" Татьяна Шибакова вновь встретилась с доктором Капраловым. На сей раз разговор шел о том, как справиться с другим тяжелым "хирургическим" недугом, не прибегая к скальпелю. Вот его рассказ.

Когда моей матери было 24 года, доктора поставили ей диагноз: "Гангрена. Жизнь может спасти только срочная ампутация ступни". Отец не жалел денег на самых известных врачей, но все они повторяли одно и то же: "гангрена... ампутация..." Ее вылечил народными средствами один земский врач. Мама прожила до семидесяти лет, родила четверых детей, в том числе и меня, никогда не жаловалась на ногу, которой когда-то был вынесен столь безнадежный приговор.

Я посвятил медицине всю свою жизнь, учился у замечательных педагогов, работал бок о бок со светилами хирургии. Однако рядом со мной всегда был тот безвестный сельский доктор. Он не давал мне покоя, заставлял искать и искать. Ведь ампутировать конечность проще простого. А вот как сохранить ногу, если ее уже коснулась гангрена? Как избавить человека от тяжелой инвалидности?

Ни один из современных способов лечения нарушения кровообращения нижних конечностей не исключает в дальнейшем применения скальпеля. Вердикт хирургов: если имеются трофические изменения ткани с изъязвлением, вопрос стоит об ампутации.

Однако резервы консервативного способа лечения остаются неисчерпанными. Дело в том, что мы не учитываем особенностей кровообращения в конечности, а именно тот факт, что из общего объема крови только 10% приходится на крупные артерии и 10% на крупные вены. Остальные же 80% — на артериолы, венулы и капилляры. Эти резервы, не участвующие в кровообращении при ишемии конечностей, я и использую при лечении. Оно позволяет сохранить конечность, пораженную даже гангреной 2-й степени, а всего их четыре.

ПЕРВЫЙ ЗВОНОЧЕК БОЛЕЗНИ

Гангрена, к счастью, заявляет о себе рано. Все было хорошо, но вдруг переохлаждение, или царапина, или стресс открывают неблагополучие сосудов ног. Особенно разрушительное действие оказывает стресс. В это время холестериновые бляшки как бы прикипают к стенкам сосудов и кровь перестает поступать к ногам. Сначала возникает жжение подошв, затем появляются боли в большом пальце стопы, ноги начинают мерзнуть даже в теплом помещении, при ходьбе появляются боли в икроножных мышцах, вздувается стопа, большой палец чернеет...

Хирургия, как правило, предлагает ступенчатую операцию. Сначала снимают ноготь большого пальца, потом удаляют сам палец, затем ступню, затем половину голени...Что делать, чтобы избежать этого пути?

УЗНАЙТЕ ВРАГОВ В ЛИЦО

Если хотите сохранить конечность, немедленно нужно изменить образ жизни, и прежде всего разобраться с питанием. Надо отдавать себе отчет, что у вас есть враги, которые усугубляют вашу болезнь. Это жирное, острое и соленое. Проводились исследования, которые наглядно доказали, что после приема такой пищи жизненно важные элементы крови перестают проходить через капилляры. Внимательно следите за работой кишечника. Запор — это еще один опасный враг при венозной патологии.

Позаботьтесь о терапии, разжижающей кровь. В течение первого месяца лечения принимайте два раза в день по 0,5 таблетки отечественного аспирина, растирая его в порошок. Потом для профилактики достаточно четвертинки на ночь. Это хорошая профилактика против тромбов. Отлично разжижает кровь ананас — достаточно маленького кусочка в день. А также топинамбур — в любом виде. Плюс диета для сосудов: ежедневно 1 десертная ложка чесночной настойки (3 зубчика чеснока раздавить и залить кипяченой водой (в соотношении 1:1) и 1 десертная ложка оливкового масла.

МАССАЖ — ВЕЛИКИЙ РЕАНИМАТОЛОГ

При больных венах массаж противопоказан, а вот при гангрене он жизненно необходим. Вы должны его делать сами, своими руками. Каждый день не менее десяти минут. Причем классический: поглаживание, разминание, растирание, пощипывание, поколачивание и снова поглаживание. Бояться ничего не нужно, все просто. При поглаживании возбуждаются нервные окончания кожи, при разминке затрагивается слой подкожной клетчатки, при растирании — непосредственно сосуды. Поэтому буквально вонзайтесь пальцами в голень, где проходят крупные сосуды.

НИКОГДА НЕ ПАРЬТЕ НОГИ!

Мне приходилось очень много консультировать больных с ишемией конечностей, осложненной гангреной. И что характерно, на вопрос, как вы лечитесь, большинство отвечало: горячими ванночками. Ноги мерзнут — и их пытаются отогреть в горячей воде. Это роковая ошибка! Потому что горячая вода усугубляет процесс образования тромбов.

Ванночки для ног должны быть 37°, не больше. Приучите себя делать их каждый день. Неделю — с горчицей (1 ст. ложка на 2 л воды), неделю — с морской солью (1 десертная ложка на 1 л воды). При этом в течение 20 минут, пока принимаете ванночку, не переставайте массировать пальцы на ногах, они у нас самые несчастные — дальше всех отстоят от сердца, и потому испытывают дефицит кислорода и питательных веществ.

Еще для улучшения кровообращения ноги каждый день нужно мыть в холодной воде и хорошо растирать полотенцем. Кроме того, важно позаботиться об удобной, просторной обуви.

ВОЗЬМИТЕ ХОЗЯЙСТВЕННОЕ МЫЛО...

Важнейшая процедура — аппликации с травяным настоем. Запаситесь терпением, они должны продолжаться в течение месяца-двух. Перед наложением ап-

пликации приучитесь тщательно готовить ногу, халтурить тут нельзя. В течение двух минут промывайте кожу теплой водой с хозяйственным мылом. Почему именно с хозяйственным? Любое другое мыло, вплоть до самого дорогого, оставляет на коже водонепроницаемую пленку. А нам нужен доступ к порам, чтобы через них внутрь, к больным сосудам, могло легко проникнуть лекарство.

АППЛИКАЦИЯ

Для приготовления травяного настоя потребуются клевер красный, донник желтый, мать-и-мачеха, омела белая, календула, листья и стебли ревеня. Возьмите травы в равных пропорциях, 1 ст. ложку смеси заварите 1 л кипятка, держите 10 минут на водяной бане, затем снимите с огня, дайте настояться, процедите. Непосредственно перед процедурой настой должен иметь температуру 37°.

Марлю и кусок бинта 20-25 см, сложенный пополам, смочите настоем и слегка отожмите, чтобы повязка получилась не слишком сухой и не слишком влажной. Между средними слоями проложите мелко покрошенные лук и чеснок. Бинт проложите между пальцев так, чтобы остались два конца. Один, расправив, уложите на пальцы сверху, а другой — снизу. Затем ступню и часть голени оберните марлей. Сколько слоев марли необходимо? Это зависит от возраста больного. Чем он старше, тем слоев меньше. Тридцатилетнему потребуется не меньше шести, сорокалетнему — пять, пожилому — достаточно четырех, а в преклонном возрасте — только три. Сверху аппликация в обязательном порядке покрывается компрессной бумагой, затем обо-рачивается двумя-тремя слоями старых простыней. Наконец, поверх всего надевается "чулок", сшитый из старых полотенец, который бинтом можно прикрепить к поясу на талии.

В идеале аппликация накладывается дважды в день на 4 часа с перерывом на воздушные ванны не менее двух часов и одна на ночь. Аппликацию надо делать на ту ногу, которая наиболее поражена болезнью. На обе сразу нежелательно — это дополнительная нагрузка на сердце.

В менее пораженную конечность травяной настой следует втирать, набрав его на ладонь (обязательно — предварительная промывка кожи с хозяйственным мылом). Причем сверху вниз, не спеша, заканчивая массажем пальцев и межпальцевой области. Между пальцев можете проложить бинт, смоченный в травяном отваре. Затем наденьте на ногу хлопчатобумажный носок. При гангрене для усиления циркуляции крови можно и нужно больше ходить. Если человек лежит, надо выполнять "искусственную ходьбу", поднимая и опуская стопу.

ВСЕ РЕЗЕРВЫ ХОРОШИ

Помогать в спасении конечности вам будет сам организм, поскольку он имеет природный запас прочности. Наша задача — не пренебрегать ни малейшей возможностью. Так, хорошо массировать ребром ладони область печени и селезенки (правое и левое подреберье), помогая тем самым кровяному депо качать кровь.

Перед самым сном (не перед ужином!) можно принимать по 50 г водки. Это улучшает кровообращение и помогает справиться с природными колебаниями сердечного ритма, происходящими примерно в три часа ночи.

"ЗОЖ": Василий Никитович Капралов готов ответить на все интересующие наших читателей вопросы.

Его телефон: (495) 614-14-14.

Когда устал от болей, купил 15 000 кирпичей

В вестнике опубликовано много содержательных писем на тему "Смысл жизни".

С моей точки зрения предки наши видели его в служении обществу, семье.

Вспомним "великого крестьянина XX века" Терентия Семеновича Мальцева, который жил в Курганской области в селе Малышево. Он был "всего лишь" полеводом, или, как теперь называется эта профессия, агрономом, но сколько сделал для развития сельского хозяйства! Особое внимание Мальцев уделял обработке земли, выведению новых сортов зерновых. Для этой цели он создал в колхозе опытную лабораторию, новые орудия для обработки земли, ввел безотвальную пахоту, благодаря чему и получал высокие урожаи.

Как-то, когда Мальцеву было уже 92 года, корреспондент одной центральной газеты спросил его: "Вы вот всю жизнь трудились и дожили до глубокой старости, видимо, серьезно занимались гимнастикой и спортом? Скажите, какие виды спорта вас увлекали больше всего?" Мальцев усмехнулся и ответил: "Без пользы для дела ни разу ногой не дернул и рукой не махнул. Вот и сегодня встал, убрал снег со двора, почистил колодец, принес воды и на работу пошел. Вот моя гимнастика и спорт. И так всю жизнь". Он был увлечен общественной жизнью, и это продлило его собственную. Умер Мальцев в 93 года.

Еще пример. Мой дедушка по отцу, Николай Артемьевич, был здоровым, крепким мужиком. Трудился как заведенный, без устали. Прожил 97 лет. Может, пожил бы и дольше, но упал с крыши, его парализовало, и через год он скончался. Мать всю жизнь работала в колхозе на тяжелых работах. А прожила без двух месяцев 100 лет.

Сам я окончил 7 классов, работал в колхозе. В 18 лет надел офицерские погоны, в Великую Отечественную воевал в звании командира стрелкового взвода в пехоте. Дважды был ранен. Разбитый хрящ между позвонками мучает до сих пор.

В 1976 году воспалился седалищный нерв. Год лежал, пока не прооперировали. Разрабатывая поясницу и ноги, переусердствовал, заработал 2 паховые грыжи, перенес 14 операций, после которых ходил с большим трудом.

А потом, вконец устав от своих болячек, купил 15 тысяч кирпичей и сам построил на даче дом, баню, погреб, выложил дорожки. Сначала работал со слезами на глазах. Но постепенно мышцы окрепли, да и нервы тоже, потому что когда работаешь увлеченно, о болячках не думаешь, они просто забываются.

Теперь вот не устаю любоваться домом, который возвел своими руками. На печке с лежанкой грею кости. А какой пар в бане! И все это моих рук дело! Оно еще послужит семье, пригодится другим. Разве не в этом и цель, и смысл жизни?

Только вот толстую кишку свою прочистить не могу, запоры замучили. Пью водку с маслом 30+30. Надеюсь, поможет, и в баньке еще попаримся!

Адрес: Авдееву Дмит-

рию Никоноровичу, 394088 г. Воронеж, ул. Владимира Невского, д. 18, кв. 15.

"ЗОЖ": Поможет, Дмитрий Никонорович. От запора обязательно поможет — многократно проверено. А вообще-то неплохо бы провериться у врачей. Здоровья вам и... попариться в баньке.

Одуванчики подсказали ответ

Много думала о смысле жизни, но как-то все кажется: нет, не то, не то. А вот минувшей весной мне показалось — вот он, настоящий ответ. Судите сами.

Дело было так. Копаюсь я, значит, в моем любимом огороде и стих на свой собственный мотив напеваю. Подходит ко мне внучка Анастасия. Вижу, что-то она невеселая. "Что-нибудь случилось?" — спрашиваю. "Не знаю, но я вот, бабуля, думаю: зачем мы живем? Почему все так трудно, какие-то препятствия, все надо преодолевать, а где радость в этой жизни?" Я опешила и не нашлась что ей ответить и только вымолвила: "Если в 18 лет ты такие вопросы задаешь, то как же мне в мои 63?"

Внучка ушла в дом, а у меня сердце щемит. Так уж случилось, что "перестройка" перевернула жизни многих, и внучка моя, пока что единственная, живет с нами с детства. Она для меня, как свет в окошке. Многие годы была отличницей, школу окончила с одной четверкой. И все сама. Никто не заставлял, и мы почти не помогали ей даже в учебе.

Копошусь в земле, а вопрос из головы не выходит. Да, трудновато живется, денег не хватает, но чтобы интерес к жизни терять — это уж слишком. Огляделась я по сторонам: весна, тепло, земля-кормилица. Раньше бы петь потянуло, а тут все из головы вылетело: внучке в 18 лет жить уже не хочется. И вдруг будто озарение какое-то. Да вот он — ответ, на виду! По дорожке топчем мы цветки-одуванчики, а они никак не погибают, тянутся, тоненькие, замятые, к солнцу, жить хотят.

Да ведь смысл жизни — в продлении рода на земле! Все воспроизводит себе подобных. В счастье ли, в горе ли, богаты-бедны, затоптаны ли, засушены. И чем труднее, тем больше жить хочется.

"Бабуля, идем чай пить", — услышала я звонкий голос внучки. Подозвала ее к себе и сказала: "Я знаю, в чем смысл жизни. Видишь, на тропинке одуванчики, и как много здесь на них цветов, а ведь мы их топчем ногами. И все, все в жизни подчинено цели — жить и выживать. А во главе мира — человек. Именно ему все дано: и это небо, и земля, и все растущее на земле, и все идущее и ползающее. И все ему полезно и нужно для жизни полноценной и радостной. Ну а остальное зависит от самих людей". Внучка согласилась со мной. И мне вдруг стало легко и радостно. Веселые, мы пошли с ней пить чай.

Адрес: Кутлубаевой Валентине Макаровне, 392515 Тамбовская обл., Тамбовский р-н, пгт Новая Ляда, ул. Октябрьская, д. 18.

Голос кукушки, запах молока

Спасибо, "ЗОЖ", что пригласил нас поразмышлять о смысле жизни. Как и когда он зарождается? Может быть, впервые задумалась об этом тогда, когда наша мама уходила на работу в колхоз, а нам, своим трем дочерям и сыну, оставляла задания по дому. Мы чисто выметали двор, чистили хлев у коровы, носили дрова и воду, пололи грядки...

Или, может, тогда, когда отец и брат ушли на фронт, а мы с мамой впрягали корову Зорьку в сани и ехали за дровами в лес за 10 километров. Там, стоя в глубоком снегу, спиливали дубки, помеченные лесником. Верхушки цеплялись друг за друга, и мы с трудом их растаскивали. Затем обрубали ветки, дубки выносили на дорогу, укладывали в сани и возвращались домой. Там, где дорога поднималась в гору, мама говорила: "Поможем коровке, ведь она нам еще и молоко дает". И мы толкали сани.

А может, тогда, когда лучшим блюдом на столе была затируха, а мука делалась из сушеных очисток картофеля. Сомневаюсь, что сейчас кто-то сможет проглотить такое, но тогда благодаря затирухе выжили.

Трудно, очень трудно было, но мама всегда нас подбадривала, а в ее глазах сияло столько теплоты и надежды! Тепло маминых глаз навсегда у меня в душе. Оно — основа моего смысла жизни.

Помню, как приезжала к нам на все лето внучка. С душевной теплотой дарили ей одежду, игрушки, сладости, думали: только бы не избаловать. Как ее растили? Дом на земле, огород — начальная школа трудолюбия, знакомство с законами природы. Только там слышишь кукушку, подходишь к корове, чувствуешь запах молока. Не перестаешь удивляться, как из крохотного семени вырастают шляпы подсолнуха, огромные тыквы, наливаются и зреют помидоры.

В углу сарая мы с внучкой однажды нашли мышиное гнездо, а в нем еще слепые и голые мышата. Внучка сложила их в ладошки и повторяла: "Это же деточки, деточки маленькие". С трудом вызволили воробышка из пасти кота, но он был уже мертвый. Сколько было слез... Вот они — искорки смысла жизни.

Теперь внучка приезжает к нам со своей дочкой, нашей правнучкой. Вике 3,5 года. Вопросы "зачем" и "почему" с утра и до вечера. Вика трудится с нами в огороде, знает сорняки, выдергивает их и складывает в ведро. Рыхлит грядку грабельками, но далеко не так, как хотелось бы нам, взрослым. Бабушка просит ее: "Вика, не мешай, умоляю тебя, займись игрушками". Она тут же со всей серьезностью отвечает: "Баба Тасята (Наташа), умоляю, не мешай мне аботать". Вот они — искорки смысла жизни.

В смысле жизни моих детей, внуков и правнуков — мой смысл жизни. Когда вижу в них стремление к хорошему, доброе отношение ко всему окружающему, желание познавать все новое и новое, думаю, что не зря прошагала такой длинный путь — я приближаюсь к 80-летнему рубежу.

Адрес: Кущ Татьяне Тимофеевне, 676852 Амурская обл., г. Белогорск, ул. Денисенко, д. 98.

ОН НЕ ПРОПИЛ ТОЛЬКО ЛЮБОВЬ КО МНЕ

Все номера "ЗОЖ" читаю с удовольствием, перепробовала на себе многие рецепты. Согласна с мнением большинства, что тот, кто не сидит на месте, а ищет путь к спасению, обязательно его найдет. Я много лет спасаюсь рецептами вестника.

Но сейчас осмелюсь продолжить больную для нашей страны тему алкоголизма. Так и хочется крикнуть: "Люди, остановитесь!" Для меня это не просто слова — мой муж был алкоголиком.

С первых дней знакомства с будущим мужем меня окружали цветы. Он дарил их по поводу и без повода. Охапки полевых цветов, сирени и черемухи, букеты гвоздик, тюльпанов, роз, гладиолусов...

Муж был романтиком в душе. Мог на всю зарплату купить тюльпанов. Я входила в дом, и дух захватывало от этого красноцветья!

Он был строителем по профессии. Это его и сгубило. Сначала он поднимался по профессиональной лестнице вверх. Не быстро, но и не очень медленно. Замер на ступеньке начальника участка и кубарем покатился вниз: прораб, мастер, инвалид 3-й группы по общему заболеванию (а проще — алкогольное отравление ЦНС), охранник.

Он очень изменился, и внешне, и внутренне. Раньше он был моей опорой и стеной, а стал рухлядью, навалившейся на меня нагло и беззаботно. Да, он очень изменился. Не изменилось только его отношение ко мне. Даже пьяный, он нес мне цветы. Теперь не было шикарных букетов. Ограничивался скромными дарами природы. Но всякий раз торжественно преподнося букетик, заглянет в глаза и скажет: "Люблю тебя, фиалка моя лесная".

А я все принимала молча и злилась, раздражалась, ненавидела этого человека за то, что пьет, не дает ни копейки, естпьет за мой счет, не слушает просьб и мольбы. Накручивала себя, заводилась от обиды и усталости и упорно везла свой воз в гору: растила детей, учила-женила их, и все одна, без чьей-то помощи. Срывалась часто, выливала на мужа свой гнев и злобу. Я готова была убить его за праздность, беззаботность и появившуюся неаккуратность.

Но мои слова не могли его изменить, он отвык от нормальной жизни, жил одним днем: хорошим — если было что выпить, неудачным — если выпивки оказывалось мало, плохим — если алкоголя не находилось вообще. Плохих дней было мало, неудачных чуть больше, а вот хороших дней выпадало достаточно.

Муж мой пропивал молодость и здоровье, не замечая вокруг ничего. Все его чувства угасли — стыд, совесть, ответственность, словно и не было их никогда. Не угасла только его любовь ко мне. Я оставалась его заветной звездочкой, к которой он неизменно и упрямо стремился, с цветами, с конфетой, не съеденной на закуску.

А я все больше его ненавидела. Раздражали уже и его цветы. Однажды схватила протянутый мне букет сирени и отхлестала по умильной пьяной роже. Он не вздрогнул и не отпрянул: "Как же я тебя люблю, фиалка моя лесная". Рука моя опустилась, из глаз потекли слезы. Молча налила воды в вазу и поставила потрепанный букет. Он стоял удивительно долго и как пах!

Однажды я его чуть не убила. Он пришел поздно ночью, грязный и вонючий. Наверное, куда-то провалился. Я с силой выпихнула его из квартиры. Упал, ударился головой о косяк, потерял сознание. Испугалась, конечно, втащила в комнату... Час возилась. Очухался, улыбнулся: "Фиалка, фиалка моя лесная, люблю тебя". И ни одного грубого слова, никакой обиды!

Все пошло по-прежнему, но во мне что-то сломалось. Я перестала вообще обращать на мужа внимание. Где он, с кем, какой: пьяный — трезвый, злой — добрый, грубый — ласковый. Не было мне дела. Я от него устала.

Как он страдал от моего отчуждения! Но ничего менять в себе не хотел. Ему неплохо жилось: никаких забот, никаких проблем, никуда не надо спешить (он последние годы не работал). Его философия шокировала: "Не хотел бы ты изменить свою жизнь?" — "А тебе в ней что-то не нравится?" — "Да, не нравится!" — "Ну, вот ты и меняй".

Но все когда-нибудь кончается. Организм забастовал. Одновременно инфаркт и воспаление легких. И пошло-поехало. Больницы, больницы, больницы. Я не могла не быть рядом: стирала, варила, навещала, ухаживала. А он угасал. Муж очень хотел жить. Он ловил надежду на спасение в лицах окружающих, верил в любое улучшение. Но угасал. Спал сидя, даже не спал, а клевал носом. Стал тих и беспомощен. И оживлялся только с моим приходом. Он радовался, смеялся, хвалился мною, своей женой. И соседи по палате, и врачи удивлялись: "Только что умирал, казалось, все — конец. А теперь, поглядите-ка, пляшет!" Я его другим и не видела, потому ни разу не поверила в возможность смерти. А он это чувствовал и тянулся к жизни изо всех сил.

Но он устал болеть. Сник и словно уменьшился. Я просила Бога: "Господи, Творец, создавший нас! Если есть шанс спасти мужа, дай мне найти этот путь, даже если муж потом будет пить!" Это был вновь родной и дорогой мне человек, я еще не могла перешагнуть ту черту, что провела когда-то между нами, но уже сломала стену, что воздвигла на этой черте.

А муж боялся ко мне прикоснуться, боялся моей реакции. "Не уходи, еще рано, не уходи!" — вскинулись руки, чтобы обнять, и опустились. Не решился. Очень уж виновато себя чувствовал. Я тихотихо пошла к выходу. Потом узнала, что муж посеменил за мной — еще раз увидеть, наглядеться, услышать голос. Споткнулся, упал и не смог подняться, заплакал от бессилия.

Последняя встреча.

Говорил, переспрашивал, торопился общаться со мной и только со мной. Раздражался на всех, кто мешал. Ужинать? Нет, потом. Уколы? Потом. Сейчас? Пойдем со мной — постоишь рядом. Так и делали укол в руку, которая держалась за мою руку. Сидели на диванчике в коридоре, он улыбался: "Тебя видеть такое счастье!" Уходить домой — словно предавать. "Пора? Побудь еще чуть-чуть. Завтра придешь? Приходи пораньше!"

Вечером родились такие слова: "Господи, если нет никакой надежды на спасение, возьми его так, чтобы он не понял, что это конец! Не дай ему испугаться!" Это было отчаяние, жалость и горе. Он умер в начале четвертого утра, во сне.

С грустью и жалостью смотрю на часто встречающихся алкоголиков — на чьи-то покалеченные судьбы, на загубленные чувства. И только одно чувство это проклятое зелье не может убить — безбрежную любовь. Дай-то Бог, чтобы у кого-нибудь любовь победила.

Я вспомнила все, потому что скоро 4 года, как умер муж. И как только начинает приближаться эта дата — нет мне покоя. Извините, что написала так много. Это мои давние, не сегодняшние мысли. Но они до сих пор меня мучают. Может быть, теперь станет легче.

И самое главное — муж, заболев и намучившись, понял, что загубил свою жизнь, хотел начать сначала. Но не успел...

Адрес: Цехместеровой А.Г., 142400 Московская обл., г. Ногинск, ул. Комсомольская, д. 82, кв. 139.

НОЧЬ, СУДОРОГА, БОЛЬ

Из города Уссурийска, что в Приморском крае, пришло письмо от читателя "ЗОЖ" аж с 1986 года — надо полагать, со времен "Советского спорта" — А.С. Кузмина. Он просит "разъяснить механизм происхождения судорог в ногах и возможные способы их устранения". Судороги беспокоят автора письма ночью, ближе к рассвету, что, естественно, нарушает его сон.

В чем причина ночных болей в ногах? Вот что рассказал корреспонденту "ЗОЖ" Любови Ульяновой профессор, доктор медицинских наук, заведующий отделением НИИ неврологии РАМН Альберт Серафимович КАДЫКОВ. Ему на днях исполнилось 70 лет. Поздравляем нашего автора с юбилеем.

Для обозначения таких болей в ногах есть специальный термин — судороги Крампи. Это внезапное непроизвольное болезненное сокращение мышц, которое длится от нескольких секунд до нескольких минут.

Судороги, которые не связаны с каким-либо заболеванием, считаются доброкачественными и возникают у совершенно здоровых людей. Чаще всего они бывают во время сна, отдыха. Порой появляются после чрезмерных физических нагрузок, не привычных для человека. Предположим, целый день ходил по лесу, собирал грибы-ягоды. Впрочем, часто судороги возникают и у тренированных спортсменов.

Иногда ноги сводит в жару, когда люди сильно потеют. Или принимают какие-либо лекарственные препараты, например, мочегонные — диуретики, а также некоторые модные сегодня средства для похудения. И, наконец, когда потребляют много соли.

Трудно также сказать, почему боль сводит именно нижние конечности: судороги в руках бывают крайне редко. Можно предположить, что икроножные мышцы подвержены большей нагрузке. К слову, как правило, боль пронизывает одну ногу, хотя не исключены и двусторонние судороги.

Что помогает в таких случаях? Надо помассировать, хорошенько растереть ногу, встать, походить. Если судороги беспокоят ночью, надевать перед сном теплые чулки или носки. Для снятия боли можно использовать любую "жгучую" мазь типа финалгона.

Однако судороги могут быть проявлением множественных заболеваний нервов — полинейропатии, как следствие сахарного диабета или злоупотребления алкоголем. Поэтому когда сильная боль сводит ногу несколько раз в один-два месяца, в этом ничего страшного нет. А если гораздо чаще, надо обратиться к врачу. Причиной судорог может быть также радикулит, при котором межпозвонковая грыжа сдавливает нервные корешки или сосуды, питающие нерв. Появляются они и при других заболеваниях, например, почечной недостаточности.

При частых таких болях в икроножных мышцах назначают препараты, которые применяются при судорогах вообще, — финлепсин, клоназепам. Обязательны витаминно-минеральные комплексы: иногда ноги сводит при авитаминозах зимой и весной.

В любом случае — примите как утешение — доброкачественные судороги никогда не приведут к развитию болезни.

А вот рецепты наших читателей.

В "ЗОЖ" (№21 за 1999 год) Кругликова Вера Михайловна (ее адрес: 462408 Оренбургская обл., г. Орск, ул. Станционная, д. 10, кв. 7) пишет:

"Тем, у кого бывают судороги, хорошо недельки две утром и вечером смазывать подошвы свежим лимонным соком. Не вытирать, подождать, пока полностью высохнет. Если же судороги уже начались, то не знаю лучшего средства, как натирать это место пробкой от винной бутылки или термоса".

Вот еще один рецепт, опубликованный в "ЗОЖ" (№4 за 2000 год), от Риты Сергеевны Хмелевской (адрес: 630119 г. Новосибирск, ул. Зорге, д. 257, кв. 34):

"Пью водку с нерафинированным подсолнечным маслом недавно. У меня варикозное расширение вен. Результатов пока и быть не должно, но и одной декады применения смеси хватило, чтобы сделать вывод: тем, кто страдает судорогами ног по ночам, водка с маслом просто находка. Положительный результат заметен уже после двух-трех растираний. На ночь растирайте смесью ноги. У кого болят ступни, приложите к ним на ночь ватку, смоченную смесью".

Если же ни один из этих советов, увы, не помог, надо проверить позвоночник, щитовидную железу, определить уровень сахара в крови, исключить другие заболевания, которые проявляются, в частности, регулярными ночными судорогами.

ХОТЕЛОСЬ БЫ ЕЩЕ РОДИТЬ, ДА СТРАШНО

Мне 28 лет. И еще не коснулись меня страшные недуги. Но если и суждено им появиться, то я встречу их во всеоружии, ведь у меня теперь есть "ЗОЖ".

А вот вокруг — одни сплошные болезни. И знаете, я думаю, что корень у них один — образ жизни. Нетрудно заметить, например, что пчеловод со стажем — это всегда веселый, спокойный и мудрый человек, у которого нет болезней. А вот продавец в магазине имеет не только варикоз, но и психоз, и невроз, и артроз...

Мое мнение такое — надо беречь себя не только с молодости, но и с детства! И дело не в том, чтобы сидеть в тепле, сытно есть, сладко спать и ничего не делать. Нет, нет и еще раз нет! Дело в том, что, шагая по жизни, не стоит забывать о доброте, справедливости, милосердии. И работать, работать.

Мне приходилось на 36-й неделе беременности вытаскивать из погреба 40 ведер картошки, а после родов — ездить с мужем в лес и таскать 7-метровые бревна (мы строились).

С удовольствием колю дрова, хотя делаю это неправильно, чищу навоз от нашей лошадки, кошу траву вместе с мужем, даже пробовала ходить за сохой. Очень тяжело — не получается.

Я замечательно себя чувствую, когда работаю бок о бок с мужем. Недомогаю только тогда, когда слышу (часто) от людей — ой, зачем ты так, надо себя беречь, а то к 35 годам разогнуться не сможешь.

Да, сказать нечего... Ты себя береги, а мужик пусть вкалывает и, поддерживая российскую статистику, "схарчится" лет в 60... Нет уж! Женщины, любите своих мужчин, помогайте им во всем, чем сможете! И берегите тепло домашнего очага.

Не нервируйте дома друг друга. К любому вопросу подходите спокойно. Попробуйте просто жить — и вы увидите, как уходят, отступают все болезни, все страхи и тревоги, даже безденежье уходит. Если бы я сидела, берегла бы ручки-ножки, то со скуки стала бы злая-презлая. И уж точно чем-нибудь уже болела бы.

И, заметьте, это не только мое мнение. Вот и Е. Н. Мелешкина из Рязанской области пишет в "ЗОЖ" (№24 за 2006 год): "Шевелись, чтобы не закиснуть!" А еще огромную роль в нашей жизни играет юмор. Воистину смех — лекарство.

Припрятал как-то муж свои пассатижи и забыл, куда. Искали, с ног сбились, уже чуть не плакали — как же мы без них-то будем! Сели на порог, переглянулись и рассмеялись: пассатижи лежат себе под ведром у колодца и тоже, наверное, ржут — никто их найти не может!

А вот когда моя свекровь легла в больницу, я ездила ее проведывать. Возила еду, лекарства, шприцы. Захожу как-то в палату, а там кроме свекрови еще три бабульки лежат. И все как одна — под капельницами. Я и говорю: "Ну, что это вы, девушки, болеть-то вздумали? Что? Давление? А-а-а... Грипп... А вы? Ноги не носят? Гм... Ясно мне все. А ну-ка, готовьте свои мягкие места!" Они удивились, чего это я: вроде и не медсестра, а просит попу приготовить... Странно. Одна спрашивает: "Зачем?", А я: "Ремня вам хорошего всыплю, будете знать, как болеть!" Ох они и хохотали! Так что аж капельницы подпрыгивали. В общем, даже в самой сложной ситуации ищите крохи смеха.

Этим летом к нам прямо во двор прилетел рой пчел в старенький улей, который я уже было хотела приспособить под кроличью клетку. Радости нашей не было предела! Это наша с мужем давняя мечта! Бог их к нам направил! Но вот за что? Ему виднее.

Мы сразу взялись за пчеловодство: заготовили липу, напилили доски, рейки, и закипела работа. Муж безработный, часто грустил: "Что же я дома сижу, денег не приношу?" А теперь вот, с Божьей помощью, будет и мед, и работа, да и здоровья прибавится.

В "ЗОЖ" (№ 17 за 2006 год) Светлана Анатольевна Киселева из города Братска Иркутской области пишет, что в городе жить трудно, хотели бы переехать в село. А у нас из села вся молодежь сбежала — кто в Москву, кто в Воронеж, кто куда. Остались только те, кто работы не боится.

Сельский быт тяжелый. Люди вкалывают с 5 утра и до 23 часов вечера. Кто скотину выхаживает, у кого огороды. И все за копейки. Например, чтобы заработать 20 тысяч, надо два года растить бычка — поить, кормить, лечить, навоз вывозить...

А с другой стороны — в городе без 100 рублей и за угол не выйдешь. А мы можем на три сотни месяц жить.

Куры, утки, кролики, лошадка, козочка-доенка. Вот оно, наше богатство. А домик можно присмотреть и за 1,5 и за 3 тысячи. Цена зависит от местоположения и давности постройки. Так что приезжайте в гости, милая С.А.Киселева. Может, вам у нас понравится — насовсем приедете.

Ну, и о рецептах. Если кашель, поясница болит, бьем спину медом — самое надежное средство. Из душицы, пустырника и мяты варим кисель — клад витаминов и отличное средство для поднятия настроения и тонуса. В бане в котле всегда плавают цветки ромашки, пользы — море. А в процессе купания зимой мы с дочерью голышом из парилки — в снег пузом, потом спиной, попой и с визгами и воплями назад, в баню. Класс!

А приходя домой после бани, пьем чай "Каркадэ" из лепестков роз. Непередаваемо!

Когда у мужа в 1997 году сильно заболела печень, он, после лечения-недолечения в больнице начал лечиться дальше. И вот что он делал: в один прием — 100 г самогона — запить ледяной простоквашей, из морозилки. А всего за день он выпивал до 4 л простокваши. И так в течение месяца. Моча была как йод, все недуги исчезли безвозвратно. Прошли годы, тяжестей не убавилось, а печенка молчит!

Одно время горели ночью ступни. Стали с дочерью выходить босиком на снег. Минуту, три, пять, и все прошло.

Живет рядом с нами одна золотая женщина — соседка баба Зина Цыганкина, добрейшей души человек, дай Бог ей здоровья! Ей 75, а она сама энергия! Сколько раз она меня выручала! Научила нас пить молоко кипяченое с барсучьим жиром, и ангине пришел конец. Давала нам шкварки от жира, мы их сосали, как конфеты, и кашель прошел.

Вот так и живем, работаем, улыбаемся. Хотелось бы еще родить, да страшно. Мужу страшно, что умру в родах. А мне к гинекологии без денег страшно подходить. А дочка часто нас просит: "Братика родите". Но что ответить 8-летнему ребенку? Что все не так просто?

В заключение хочу пожелать вам самого главного — здоровья.

Адрес: Шаталовой О. И., 397230 Воронежская обл., Грибановский р-н, п/о Дубовка, ул. Октябрьская, д. 123.

КАК ЛЕКАРЬ, СОВЕТЧИК И ДРУГ

Старые друзья... Вряд ли эта фраза останется и далее в качестве рубрики. Появляются новые читатели. Тысячи, сотни тысяч. Но старые — те, с которыми мы практически начинали "ЗОЖ", для нас особенно дороги. Они — частичка жизни нашей газеты, и каждая весточка от них — для нас великая радость.

Вот и Нина Ивановна Исакова. Это ее "Молитва" в свое время потрясла читателей:

Небесный ангел мой, прошу, храни меня!
В пустыне жизни, посторонних не виня,
Свечой горю, от лютой хвори таю.
И где душе найти спасение, не знаю.
Объятья черные мне бездна открывает.
Отчаянно борюсь, но силы не хватает.
Хранитель светлый, подставь свое крыло!
Дай опереться мне, коль так не повезло.
Дай силу обрести! Надежда на тебя.
Пожалуйста, прости и сохрани меня!

Да, я уже давно не присылала стихов и рецептов в газету, но я все также поклонница вестника "ЗОЖ", каждый его номер жду с большим нетерпением.

В начале письма хочу сообщить о том, что в сентябре 2006 года мой родной город Уссурийск отпраздновал свой юбилей — 140 лет со дня основания. К этой знаменательной дате я приурочила выпуск своей шестой книги стихов с соответствующим названием "Зори над Уссурийском". 7 сентября прошла презентация моей книги в центральной библиотеке им. Горького, а вечером того же дня в Доме Российской армии праздничный концерт начался с моей песни об Уссурийске.

А теперь о вестнике "ЗОЖ". Эта газета — спасительный глоток свежего воздуха в нашей суетной жизни. И я понимаю, почему у вестника так много конкурентов. Да потому, что он достиг очень высокой планки, высвечивая на своих страницах самые актуальные для народа проблемы: проблему здоровья, одиночества, а порой и отчаяния в тяжелых ситуациях. И тут же, в "ЗОЖ", мы находим способы решения этих проблем. Это научные статьи докторов, изве-стных в стране, народные рецепты и, как бальзам для души, страничка "Творческого клуба". А уж морально, советами зожевцы всегда друг друга поддержат.

Достаточно только подумать о том, чтобы перейти на аптечные препараты, и станет ясно, что для многих пенсионеров это абсолютно неприемлемо. Моя хорошая знакомая, заболев, по совету врача приобрела препарат, за 10 таблеток которого заплатила более 500 рублей. Но разве можно вылечить хроническую болезнь десятью таблетками?

Потому вестник "ЗОЖ" нам необходим как лекарь, советчик и друг.

Новых рецептов у меня пока нет, но я хочу написать о тех средствах, которые мне помогают.

Как-то расстроилась я, и аритмия тут как тут. Стала принимать по утрам перекись водорода: 1 ч. ложка на стакан воды, а в течение дня настойку на водке золотого уса, по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут перед едой. Аритмия сдалась.

Кое-что в отлаженной годами системе моего образа жизни я тоже изменила. Если я раньше по утрам, после занятий физкультурой обливалась в ванне холодной водой (с 1982 по 2004 год), то теперь физические упражнения перенесла на более позднее время, перед обедом или даже часа в три. Потому что утренние занятия у меня стали вызывать не бодрость, а чувство усталости. Холодные обливания водой я заменила контрастным душем. Он доставляет мне массу удовольствия и бодрость. То есть на данный момент я делаю то, что нравится моему организму, а не подчиняюсь тупо системе.

Если раньше по вечерам я принимала теплую ванну, то теперь получаю удовольствие от воды 40- 42 градуса. Сердце переносит нормально, а уж как организм очищается от шлаков! Утром такая легкость! Просто я пришла к тому, что мы должны прислушиваться к своему организму, понимать и чувствовать, что ему хочется.

Для суставов я нашла такое лечение: в ванну с горячей водой высыпаю 1 кг обычной пищевой соли, сижу минут 10-15. Для лечения артроза в коленных суставах я предпочитаю ходьбу на коленках в этой же горячей соленой воде. Держась за край ванны, на коленках максимально глубоко опускаюсь на пятки. Впрочем, тут надо не переусердствовать, а садиться до терпимой боли.

Хронический бронхит лечу уже два года очень удачно найденным для меня рецептом из "ЗОЖ": в кружку только что вскипевшего молока добавляю поочередно — 1 ч. ложку сливочного масла, 1 ч. ложку меда, соду пищевую на кончике ножа, 1 желток (белок не нужен), 2-3 капельки йода. Я очень благодарна автору этого рецепта, так как после принятия этого напитка ночь проходит без кашля, спокойно.

Прошлую зиму меня буквально спас от простудных болезней такой рецепт: я брала штук 5 лимонов, 1 крупную головку чеснока, перекручивала их на мясорубке и добавляла в эту смесь 100 г меда. Держала в холодильнике, принимала по 1 ч. ложке 3-4 раза в день. За зиму ни разу не чихнула.

Сейчас в нашем возрасте самое главное — не сидеть сложа руки и не ждать, когда старость одолеет нас. Надо бороться за каждый день жизни. Плохо вам? Не унывайте — кому-то еще хуже! Соберитесь с силами. Сходите проведать свою подругу или родственницу, угостите их яблочком или пирожком. И вы за чашкой чая забудете свои неприятности. Ведь очень многое в этой жизни, в том числе и здоровье, зависит только от нас.

Нина Исакова.
г.Уссурийск.

"ЗОЖ": Нина Ивановна прислала в "ЗОЖ" одно из своих новых стихотворений. Вы найдете его в "Творческом клубе".

ЧУДОДЕЙСТВЕННАЯ КУПЕНА

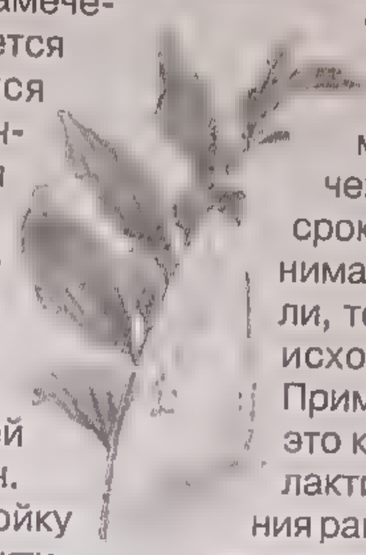
В старину травники и знахари гордо величали ее соломоновой печатью из-за могучей силы исцеления. Она успешно помогает тем, у кого грыжа, в том числе и межпозвонковая, при сахарном диабете, язве желудка. В тибетской медицине ее применяют при заболевании лимфатической системы, отеках, желтухе, а также при острых и хронических болезнях в женской сфере. Купена оказывает противовоспалительное, обезболивающее, антисклеротическое, отхаркивающее, противоопухолевое действие, повышает защитные силы организма.

Активно назначают отвар и особенно настойку корней для профилактики и лечения атеросклероза сосудов сердца, головного мозга, аорты, сосудов нижних конечностей. Рекомендуют настойку при ишемической болезни сердца, постинфарктном кардиосклерозе, при облитерирующем эндартериите и облитерирующем атеросклерозе сосудов нижних конечностей. Принимают настойку купены утром и днем по 10 капель.

Применяют отвар корней и настойку растения при инсулинозависимом сахарном диабете, а также для профилактики диабетической ангиопатии нижних конечностей. Для лечения принимают утром и днем по 10 капель настойки.

Назначают купену также при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (синдром раздраженного кишечника, колит). Замечено, что нормализуется стул, уменьшаются боли и спазмы кишечника, улучшается пищеварение.

Особое место занимает корень купены в профилактике и лечении гормонозависимых опухолей у женщин и у мужчин.



Используют настойку корня для профилактики и лечения аденомы. Причем чем раньше мужчина начинает принимать капли купены, тем больше гарантий того, что не будет аденомы простаты, что пройдет он мимо всех неприятностей, которые сопровождают это заболевание. К примеру, моему отцу 76 лет, и благодаря тому, что он на протяжении многих лет принимает настойку купены, у него до сих пор нет аденомы предстательной железы. Кроме того, купена – это профилактика рака простаты.

Используют настойку корня для профилактики и лечения мастопатии (фиброаденоматоза) молочных желез, фибромы, фибромиомы, миомы матки у женщин. Причем лечение, начатое на ранних стадиях, скажем, при 5-7-недельном сроке миомы, дает почти 100%-ную вероятность излечения и обратного развития процесса.

Это же касается мастопатии молочных желез: чем в более ранние сроки начинает принимать женщина капли, тем быстрее происходит излечение. Применение купены – это к тому же профилактика возникновения рака молочных желез, матки и яичников.

Для профилактики заболеваний принимают по 10 капель настойки утром после еды. Для лечения настойку купены принимают по 10 капель утром и днем, в случае если масса тела превышает 100 кг, то рекомендуется утром 20, а днем 10 капель настойки.

Настойку корней на спирту применяют внутрь и как обезболивающее растирание при радикулите, ревматизме, при болезнях суставов, при подагре.

При геморрое настойка купены оказывает обезболивающее и противовоспалительное действие. Принимают по 10 капель настойки 3 раза в день в течение 1-2 недель.

А вот как приготовить отвар и настойку.

Отвар. 2 ст. ложки измельченного корня залить 1 л воды, кипятить полчаса в эмалированной кастрюле при закрытой крышке на малом огне, час настоять. Пить по 1/3-1/2 стакана 4 раза в день, независимо от приема пищи.

Настойку готовят на 70%-ном спирте: 100 г корня залить 1 л спирта, настоять 20 дней. Настойку купены обязательно нужно капать в воду, настой шиповника или зеленый чай.

Заодно хочу дать совет, как поступить, если при инъекции лекарство попадает под кожу. Рука краснеет и иногда пухнет до плеча.

Надо взять в одинаковых количествах по объему хозяйственное мыло (натереть на терке), мелко нарезанный репчатый лук, сахарный песок. Все смешать и оставить, пока не появится сок. Смесь положить на целлофановый пакет и обложить руку. Вначале становится больно, но постепенно боль уходит. И так повторить несколько раз.

Адрес: Скляровой Надежде Васильевне, 352919 г. Армавир, а/я 1100.

Обратная связь

НИЗКИЙ ПОКЛОН ОТ БАБУШКИ ЛЮБЫ

Дорогие зожевцы, откликнувшиеся на заметку в рубрике "Отзовитесь!" в "ЗОЖ" (№15 за 2006 год), где я просила помочь мне в лечении внука от атопического дерматита. Низкий поклон вам от бабушки Любы. Мой внук здоров!

Простите, что не могла всем вам ответить, но если бы не ваши теплые, душевные письма со всех уголков России и не только!

В то время после похорон мужа я находилась в жестокой депрессии, в жутком унынии. Жить не хотелось! Но тут стали приходить ваши письма. Я увидела, что люди протягивают мне руку помощи... Господи, я так благодарна всем!

Именно письма развернули меня от тоски к надежде. К надежде, что я в свои 55 буду еще счастлива. Начала действовать – и вот, мы здоровы! Я, дочь, внук...

Особенно благодарна Татьяне Исаковой из города Снежногорска. Это ее "волшебный рецепт" помог внуку. Неоценима помощь всех, кто прислал свои советы и морально поддержал меня. Я впервые почувствовала, что такое зожевское братство. Хочется всех вас обнять.

Адрес: Фирсовой Любови Кирилловне, 644506 Омская обл., Омский р-н, с. Мельничное, ул. Набережная, д.2.

"ЗОЖ": Любовь Кирилловна, а что это за "волшебный рецепт"? Сообщили бы. Может, и другим пригодится. А то, глядишь, и сам автор – Татьяна Исакова – откликнется.

ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ ПРИРОДЫ ОТ МЕРЦАНЫ

ЖИВИТЕ БЕЗ СТРЕССА, СПИТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

«Давным-давно люди не старели. Они могли сбрасывать кожу, как змеи, и были вечно молоды и красивы. Как-то раз у одной женщины муж ушел на охоту, и ей пришлось самой делать всю работу по дому, ухаживать за больной матерью и учить детей. Прошла неделя. Женщина сильно устала, забыла, что нужно поменять кожу, и легла спать в старой. Долго не могла уснуть, всю ночь ворочалась и проснулась разбитая, а на лице ее были морщины. Так в мир пришла старость».

Что скрыто в этой легенде? Простая истина – храните близких от стрессов, берегите сон, и старость придет к вам не скоро. Первым определение стресса дал канадский физиолог лауреат Нобелевской премии Ганс Селье. Согласно его определению, стресс – это все, что вызывает болезни и ведет к быстрому старению организма. **Стресс отнимает годы, снижает эффективность лечения.**

Внешние проявления стресса – беспричинная усталость, тревожность, раздражительность, слезливость.

Но есть еще и последствия стресса: бессонница, частые простуды, ухудшение памяти, боль в суставах, расстройство зрения, депрессия, преждевременное старение, мешки под глазами, тусклая кожа и волосы, лишний вес.

При внешних проявлениях стресса мы обращаемся к дневным успокоительным средствам, но они действуют только днем, не спасая от последствий стресса, от бессонницы в частности. Прием снотворных – не выход, ведь мозг во время такого сна не отдыхает, он вынужден бороться с химией, а пробуждение – тяжелое, мы чувствуем себя разбитыми и не отдохнувшими, дневные проявления стресса остаются с нами.

Здесь нужно кое-что посильнее. И природа создала **лучшее средство от стресса и его последствий – здоровый сон.**

Ученых заинтересовал вопрос: а что такое здоровый сон? В результате возникла целая наука сомнология, которая подтверждает важность сна. В течение сна происходит чередование медленной и быстрой фаз, циклически чередующихся между собой несколько раз в течение ночи. Мы привыкли считать сон периодом спокойствия. И напрасно, во время сна в мозге протекает множество процессов, нормализуется работа органов, перерабатывается дневная информация, идет настрой на позитивную работу. После правильного сна мы просыпаемся с хорошим настроением, даже если предстоит трудный день.

Также **в ходе исследований была обнаружена интересная связь между бессонницей и лишним весом.** Оказывается, когда мы спим полноценно, во время быстрой фазы сна сжигается лишний жир, а во время медленной формируется аппетит. После здорового сна можно потерять 400-500 граммов, а после бессонной ночи наблюдается прибавка в весе. Было выяснено, что главное – это не продолжительность сна, а правильная структура.

Фитокомплекс «Морфей» борется со стрессом и его последствиями в два этапа:

- **устраняет проявления стресса:** успокаивает, снижает уровень тревожности, улучшает процессы памяти и мышления,

- **налаживает структуру сна:** сокращает время засыпания, нормализует фазы и структуру сна.

Российские ученые составили композицию из пяти целебных трав – пустырника, пиона, боярышника, мяты и душицы. А современные технологии позволили извлечь из трав тысячи биологически активных веществ – **природные «живые витамины», которые постепенно запускают внутренние механизмы саморегуляции, стимулируя организм к восстановлению действительно здорового сна, который дарит свежую кожу, ясный взгляд и бодрое настроение.**

Многолетняя клиническая апробация в ведущих научных центрах России – Сомнологическом центре МЗ РФ, на кафедре неврологии и нейрохирургии Самарского государственного медицинского университета, Российской детской клинической больнице (РДКБ) – показала, что уже через 3-5 дней применения «Морфей» и «Баю-Бай» сон становится глубоким и спокойным, исчезают признаки депрессии и стресса.

Отчет Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии показал, что биологически активный комплекс «Морфей» могут принимать беременные женщины и кормящие матери, а для детей предназначен биологически активный комплекс «Баю-Бай», что говорит об их безопасности и эффективности. Не являясь лекарственными средствами, «Морфей» и «Баю-Бай» безопасны для длительного приема и, главное, не имеют побочных эффектов, характерных для лекарств.

Фитокомплекс выпускается в виде капель и спрея для приема под язык. Усвоение препарата происходит в ротовой полости, минуя желудочно-кишечный тракт. Витамины, микроэлементы, биофлавоноиды и множество других биологически активных компонентов не разрушаются желудочным соком и ферментами печени, что позволяет значительно уменьшить дозу препарата и избежать побочных эффектов. Отсутствие в составе препарата сахара и спирта позволяет применять его лицам, контролирующим вес, не вызывает привыкания, не влияет на способность управлять транспортными средствами.

Спрей в небьющемся флаконе – самая современная и эффективная форма натуральных препаратов для здоровья! Спрей с дозатором делает прием препарата легким, удобным и незаметным для окружающих. Его легко носить с собой, в отличие от таблеток не надо запивать водой. Два-три нажатия обеспечат именно то количество препарата, которое необходимо.

Спрей «Морфей» специально создан для активных людей, понимающих важность заботы о своем здоровье, ценящих комфорт, удобство и максимальную эффективность.

«Морфей» – сон, хранящий здоровье, молодость и красоту!

ЖИВИТЕ БЕЗ СТРЕССА, СПИТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Противопоказанием к применению является индивидуальная непереносимость компонентов, перед применением ознакомьтесь с инструкцией.
Спрашивайте в аптеках Вашего города.
Горячая линия: Москва - **(495) 101-44-54**
Россия - **8-800-200-0280** (бесплатно)
www.mercana.ru
Товар сертифицирован.
СОГР № 77.99.23.3У.3937.5.06 от 06.05.2006 г.

ПОЧЕМУ ГОРЦАМ НЕ НУЖНЫ ОЧКИ

Вы когда-нибудь видели горца в очках? Даже пожилого? А почему?
Ведь в горах ультрафиолетовые лучи меньше ослаблены атмосферой и их действие на глаза наиболее разрушительно.

Тем не менее большинство горцев имеют хорошее зрение до глубокой старости.

Объясняют это открытия, связанные с тайной «желтого пятна» или макулы - центральной части сетчатки глаза.

В 1985 году ученые Гарвардской медицинской школы выяснили, что «желтое пятно» обязано своим названием лютеину - мощному природному антиоксиданту, окрашивающему макулу в желтый цвет. Исследования показали, что **риск разрушения клеток сетчатки обратно пропорционален содержанию в ней лютеина.**

Это происходит благодаря двум функциям лютеина: **антиоксидантной,** препятствующей разрушению клеток сетчатки, и **экранирующей** (поглощение вредных для глаз световых лучей).

В природе лютеин содержится в некоторых овощах и в цветах **бархатцах.**

Эти багряно-золотые цветы были привезены в Европу из Америки, где их выращивали как декоративные растения. Теперь этот цветок распространен по всему миру: англичане называют его «мэриголд», немцы - «студенческим цветком», на Украине - «чернобровками», в России - «бархатцами».

А на кавказских рынках **цветки бархатцев** продаются как **приправа** для салатов, супов, соусов, блюд из птицы и рыбы. Бархатцы - одна из любимых пряностей грузинской кухни, где ее называют имеретинским шафраном. В отличие от горожан, избалованных импортными специями, горцы используют традиционные приправы с бархатцами, получая с ними **значительные дозы лютеина.**

Выходит, что горцы регулярно принимают «противоядие» от разрушающего глаза ультрафиолета!

А что же делать, если не получается потреблять лютеин с ежедневной пищей?

Принимать его дополнительно!

Современные технологии позволили выделить из бархатцев природный лютеин. А в 2002 году российские ученые разработали на его основе биоактивную добавку для глаз **«Лютеин-комплекс».**

С тех пор препарат помог защитить зрение очень многих людей, по праву завоевав доверие не только россиян, но и жителей разных уголков ближнего зарубежья. Потребители по достоинству оценили эффективность взаимодействующих компонентов препарата. По итогам 2005 г. и первого полугодия 2006 г. «Лютеин-комплекс» признан самым популярным* лютеиносодержащим препаратом в России. А в мае 2006 года «Лютеин-комплекс» стал лауреатом премии «Health Idea» («Идея здоровья»).

«Лютеин-комплекс» - натуральный препарат, обеспечивающий ВСЕСТОРОННЮЮ ЗАЩИТУ ГЛАЗ.

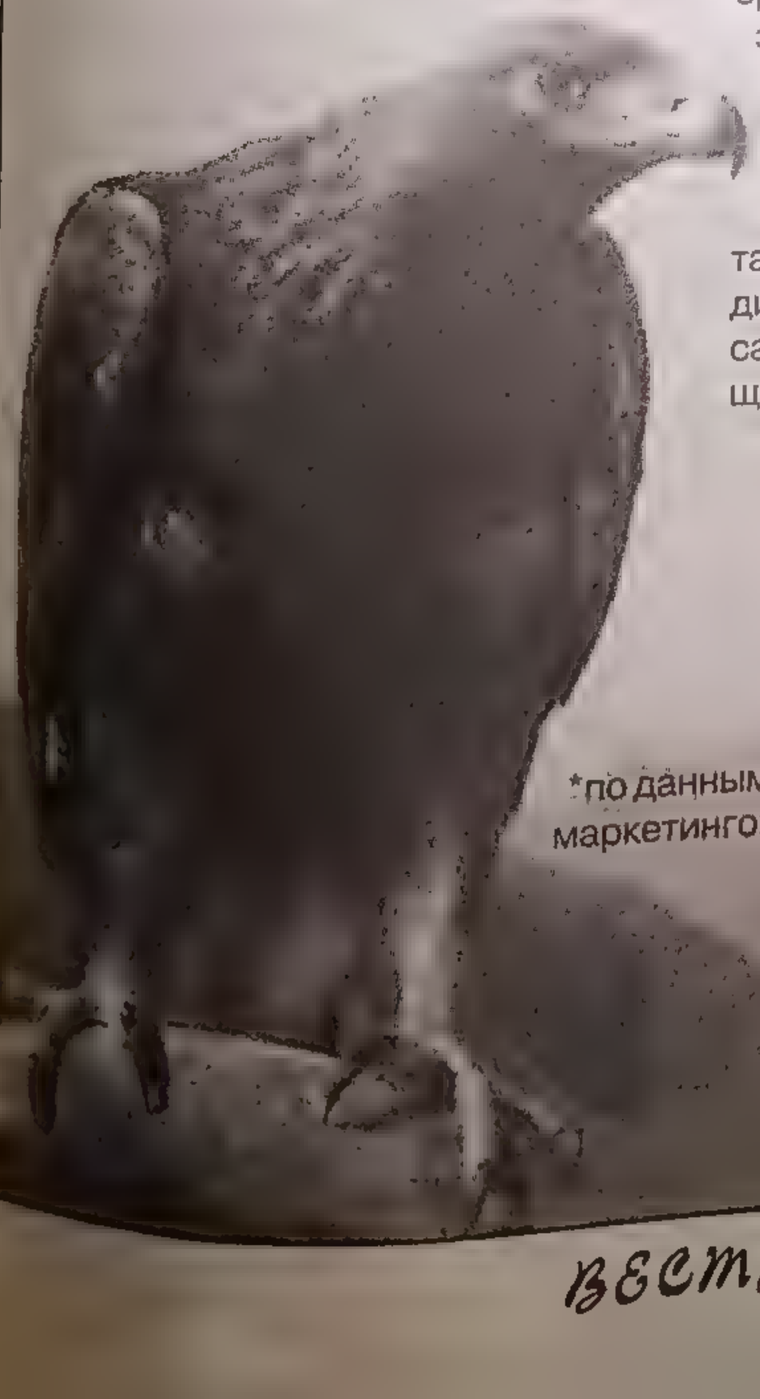
Лютеин эффективно защищает центральную часть сетчатки от вредных световых воздействий яркого света, излучения компьютеров и телеэкранов, ультрафиолета.

А комплекс витаминов, минералов и других веществ (**бета-каротин, витамины А, С и Е, экстракт ягод черники, медь, цинк, селен, таурин**), входящий в состав «Лютеин-комплекса», не только усиливает действие **лютеина,** но и поддерживает все функции глаз.

Повышение остроты зрения, улучшение световой чувствительности, а также расширение границы поля зрения - вот то, чего не хватает нашим глазам!

А еще «Лютеин-комплекс» восстанавливает глаза после длительных нагрузок и работы за компьютером и является хорошей профилактикой заболеваний глаз при некоторых болезнях, например, гипертонии и диабете.

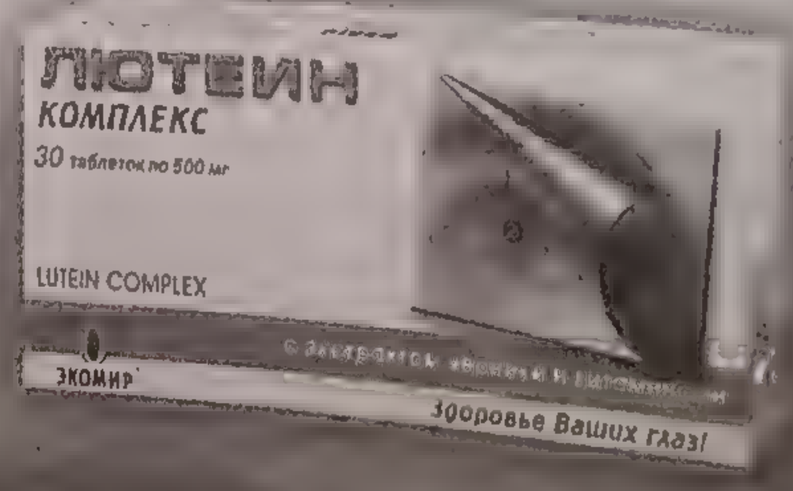
Шанс сохранить здоровые глаза до глубокой старости есть не только у горцев. «Лютеин-комплекс» поможет вам в этом! Регулярный прием препарата позволяет надолго сохранить здоровое зрение всей семьи.



Препарат продается только в аптеках.
Не является лекарством. Перед применением изучите инструкцию.
По РФ осуществляется доставка наложенным платежом.
Телефон информационной линии: **8-800-200-8000.**

*по данным исследований маркетингового агентства «DSM Group»

WWW.EKOMIR.RU



ТАКОЙ ВАЖНЫЙ И НЕОБХОДИМЫЙ ТАНДЕМ

В "ЗОЖ" в последние годы регулярны публикации, посвященные борьбе с раком. В основном они касаются опыта народной медицины и почти не затрагивают вопросы официальной онкологии. На мой взгляд, у постоянных читателей может сложиться мнение, что народная медицина во всех случаях становится главным методом лечения этого смертельно опасного недуга. В глубоко зашедших случаях, когда официальная медицина исчерпала ресурсы, народная действительно становится основным, порой и единственным методом сдерживания болезни.

На примере рака шейки матки я покажу, какие возможности диагностики и лечения имеются в настоящее время в официальной онкологии и почему она абсолютно приоритетна на ранних стадиях болезни.

Выбор данной патологии в качестве примера обусловлен следующими причинами. Во-первых, 5 лет врачебной деятельности (1986-1991 гг.) я посвятил только этому вопросу, работая в радиологическом отделении Алтайского краевого онкологического диспансера. До сих пор ко мне приезжают пациентки, проходившие лечение в те годы со II, III стадией процесса и полностью излеченные. Я уже не говорю о первой стадии, эффективность лечения которой приближается к 100 %.

Во-вторых, совместная научная работа, проводимая в настоящее время фитоцентром "Алфит" и Алтайским онкоцентром, также посвящена раку шейки матки, где в качестве дополнительного метода применяется комплекс лечебных трав.

И, наконец, в-третьих, рак шейки матки остается актуальной проблемой, занимая в России 6-е место среди всех онкозаболеваний и 2-е место в структуре онкогинекологической патологии, после рака молочной железы. Ежегодно в мире регистрируется около 500 тысяч новых заболевших пациенток, из них в России более 12 тысяч.

Когда я учился в мединституте, а это было начало 80-х годов, на лекции по онкогинекологии указывалась связь между возникновением рака шейки матки и половой жизнью, частой сменой половых партнеров. В частности, было отмечено, что у монахинь, не живших половой жизнью, рак шейки матки практически не встречался. Высказывалось предположение, что возникновение заболевания каким-то образом связано с инфицированием половых путей.

К настоящему времени удалось доказать, что из множества половых инфекций к возникновению рака шейки матки имеют отношение только так называемые вирусы папиллом человека (HPV). Причем из более 100 типов вирусов папиллом HPV №16 ответствен за 50 % случаев, HPV №18,31,33,45 — за 20 % случаев и другие типы (реже) — за остальные случаи этого заболевания. Часто пребывание вирусов в организме не проявляется никакими симптомами. Однако в лабораториях крупных городов уже появилась возможность выявлять вирусоносителей.

Как известно, радикальных средств для лечения вирусных инфекций пока нет. К счастью, у 90 % женщин HPV инфекция исчезает самостоятельно через год после инфицирования под воздействием иммунной системы организма, и лишь у незначительного числа инфицированных возникает рак шейки матки. При выявлении вирусоносительства целесообразен прием иммуномодулирующих средств (женьшень, золотой корень, маралий корень и т.д.), особенно в осенне-весенний период. Это уменьшит вероятность возникновения злокачественных изменений на шейке матки.

Очень перспективными представляются в будущем прививки девочкам в школьном возрасте против опасных типов вирусов папиллом человека. Предполагается, что иммунозащита к ним будет сохраняться в течение всей жизни. Уже начинаются клинические испытания в некоторых странах Западной Европы. Однако результаты можно будет подтвердить только через 30-40 лет.

Если вовремя заметить и предотвратить негативные изменения в организме, то у рака не останется ни малейшего шанса на выживание.

Диагностика ранних стадий крайне проста и требует только регулярного посещения гинеколога не реже 1 раза в 6 месяцев. Постараюсь обосновать сказанное.

Установлено, что рак шейки матки, как правило, образуется на узком участке у входа в шеечный (цервикальный) канал.

Инструкции к работе в гинекологической службе предписывают врачам брать специальной щеточкой так называемый "мазок на онкоцитологию" при всех видимых изменениях и не реже 1 раза в полгода на визуально неизмененной шейке матки. Информативность данного обследования приближается к 100 %.

К счастью (второй раз употребляю это выражение), рак шейки матки развивается настолько медленно, что при регулярном обследовании 1 раз в 6 месяцев гарантировано выявление I стадии и соответственно полное излечение.

Сохраняющаяся высокая смертность от рака шейки матки объясняется редкими посещениями гинекологического кабинета, ибо о таких простых вещах большая часть женского населения не осведомлена или пренебрегает ими.

Лучевая терапия по-прежнему является одним из основных методов специального лечения рака шейки матки. Результаты лечения, благодаря сравнительно медленному метастазированию и высокой радиочувствительности клеток опухоли, выглядят лучше результатов лечения многих других локализаций. Так, пятилетняя выживаемость при I стадии приближается к 100 %, при II стадии составляет 85 % и при III — 68-72 %.

Признаюсь, что у меня, врача с несколькими годами практической работы, перед приходом в онкоцентр было ощущение, что я смогу только уменьшать боли, несколько продлевать жизнь пациенток. Результаты просто ошеломи-

ли. За 1,5 месяца облучения опухолевые массы "таяли" на глазах, увеличенная изъязвленная шейка матки принимала нормальную форму и размеры. Никакими народными средствами таких результатов не достичь. В лучшем случае удастся вызвать на какое-то время стабилизацию процесса. Отказ от специального лечения при раке шейки матки я считаю роковой ошибкой для пациенток.

Чем может помочь фитотерапия в данном случае? Не менее четверти пациенток имеют в той или иной степени выраженные лучевые реакции и осложнения в момент проведения сеансов или в первые 1-2 месяца после него. Эти побочные действия хорошо известны. Изменения касаются иммунной системы (снижение лейкоцитов крови); мочевыводящей системы (циститы); пищеварительного тракта (ректиты и жидкий стул); кожи и слизистой оболочки влагалища (ожоги в зоне облучения). Я не буду расписывать сложные, труднодоступные фиторецепты и схемы, применяемые нами в профилактике и лечении данных осложнений. В упрощенном варианте это выглядит так.

Точки приложения	Растительные средства	Способ применения
Иммунная система	Экстракт элеутерококка (есть в каждой аптеке)	Принимать по 20 капель 2 раза в день (утром, в обед) в небольшом количестве воды, за 30 минут до еды.
Мочевыводящая система	Семя укропа или толокнянка	1 ст. ложка на 1 стакан кипятка — суточная доза.
Пищеварительный тракт	Корень кровохлебки или корень бадана	1 ч.ложка на 1 стакан кипятка — суточная доза.
Кожа, слизистые влагалища и прямой кишки	Аптечное облепиховое масло, разведенное в соотношении 1:3 с любым пищевым растительным маслом, лучше с оливковым (высокая концентрация облепихового масла сушит кожу и слизистые).	Масляные влагалищные тампоны на ночь. Микроклизмы — 1-2 раза в день по 20-30 мл. Обработка зоны облучения кожи — 1-2 раза в день. Важно, что обработку кожи нужно проводить после сеанса облучения, можно повторно перед сном. Чтобы не усугубить ожог, кожа перед сеансом облучения должна быть сухой.

Указанные меры, проводимые параллельно с облучением, не убирают полностью побочных действий, так как мощь облучения несоизмерима с мягким действием трав. Однако фитотерапия существенно снижает выраженность лучевых повреждений, что мы отчетливо видим в нашей работе.

На наш взгляд, траволечение нужно продолжать и после облучения как реабилитационное и дополнительное противоопухолевое средство, ведущее к улучшению отдаленных результатов, в том числе и продолжительности жизни.

Сергей КОРЕПАНОВ,
кандидат медицинских наук,
директор Алтайского краевого фитоцентра "Алфит".
г. Барнаул.

Уксусные обертывания воскрешают

Бывают порой вещи случайные, но, видимо, закономерные. Шел корреспондент "ЗОЖ" Сергей Андрусенко по улице украинского города Винница и, проходя мимо только что восстановленной церквушки, заглянул в располагавшуюся рядом церковную лавку. И надо же, тетушка, продававшая свечи, иконки, лампадки и прочее, держала в руках номер журнальчика "Предупреждение Плюс", посвященного "Медицине Болотова в практике доктора Наумова" (№ 5 за 2005 год). Разговорившись и узнав, что тетушку зовут Вера Александровна Добровольская, наш корреспондент как бы невзначай поинтересовался, знакома ли та с методиками Бориса Болотова.

Вера ДОБРОВОЛЬСКАЯ: Давно мой муж купил брошюру Бориса Васильевича "Помоги себе сам". В ней рассказывалось, как при помощи простых и доступных средств — а жили мы всегда небогато — лечить свой организм. С тех пор я использую многое из того, что советует Болотов.

"ЗОЖ": Вы находите болотовские методики эффективными?

В.Д.: Я дважды, можно сказать, возвращалась с того света. Жизнь была трудная. Растила двух сыновей, о себе заботиться было некогда. И случилась беда: образовалась опухоль в позвоночнике, меня парализовало. В больнице, куда меня положили, чтобы удалить опухоль, я потеряла сознание и очнулась только через несколько дней. Передо мной стоял доктор, очень известный профессор, душевный человек, фамилию его я сейчас не помню. Он мне говорит: "Вы родились в рубашке". — "А в чем дело?" — спрашиваю. Тут он мне рассказал, что в больнице у меня произошла клиническая смерть и меня отвезли в морг. На вскрытие пришли профессор и его ученики. И вдруг "мертвая" застонала. Они в страхе разбежались. Профессор приказал срочно перевезти меня в операционную и удалил опухоль на позвоночнике. После операции я подняла себя сама.

"ЗОЖ": Каким образом?

В.Д.: Делала потогонные процедуры в виде обертываний с яблочным уксусом, как советует Б.В. Болотов. Уксус готовлю свой, домашний.

"ЗОЖ": Не поделитесь рецептом?

В.Д.: Конечно. Яблоки кисло-сладкого сорта мою, удаляю косточки и плодоножки, тру на терке и этой массой наполняю эмалированную кастрюлю. Верх закрываю плотной льняной материей и крепко завязываю. Марля не подходит, так как винные мушки проникают сквозь нее и откладывают там яйца.

В течение 9 дней состав надо перемешивать деревянной ложкой два раза — утром и вечером. На девятый день состав процедить и отжать через 3-4 слоя марли. Процеживать надо дважды, так, чтобы жидкость стала прозрачной, без осадка. Вот ее уже надо разлить по стеклянным банкам, верх

опять завязать плотной льняной материей и настаивать в теплом темном месте еще 21 день. После этого уксус готов к употреблению. Им можно наполнить стеклянные бутылки и хранить, укупорив пробкой, в шкафу.

"ЗОЖ": Это понятно. А как вы обертывания делаете?

В.Д.: На кровати расстилаю большой кусок целлофана, на него кладу байковое одеяло (шерстяное или синтетическое — не годятся!). Простыню намачиваю уксусом, оборачиваю ее вокруг тела (раздеться надо полностью), ложусь на одеяло и заворачиваюсь в него, как в кокон. Очень важно завернуться так, чтобы нигде не проходил воздух, иначе эффекта не будет. Первый раз выдержала только полчаса — начало дергать в руках, ногах и голове. Затем все прошло, и я увеличила продолжительность процедуры до 1 часа, иногда и больше. Вместо уксуса использую еще квас на чистотеле, или полыни, или багульнике. Делаю их по рецепту Болотова.

"ЗОЖ": И что потом, после процедуры?

В.Д.: Надо выстирать простыню и одеяло в горячей воде, без порошка и мыла, и повесить сушить. Обертывания следует проводить ежедневно в течение недели, затем 3 раза в неделю, потом перейти на 2 раза в неделю. Курс — один месяц.

Я родилась с врожденным пороком сердца. Родителей своих не знаю — мама умерла при родах, папа погиб на фронте. Детство пришлось на военные и послевоенные годы, с шести лет я воспитывалась в детском доме. 25 лет назад у меня обнаружилась аритмия. Она становилась все сильней, и кончилось дело тем, что мне заменили оба сердечных клапана. Так вот, перед операцией по замене клапанов я заготовила 10 литров сока чистотела на водке.

"ЗОЖ": Зачем?

В.Д.: Организм у меня был ослаблен с детства, а кроме того, мне перед этой операцией удалили желчный пузырь, который был набит камнями. Поэтому я решила приемом чистотела повысить иммунитет.

Срывала цветки чистотела, пропускала через мясорубку и полученную массу отжимала через марлю. Сок разводила водкой или самогоном-первачом в пропорции 1:1. Состав хранится в шкафу в течение года.

В течение месяца до операции по утрам натощак я принимала по 1 ч. ложке этого состава. Водой не запивала.

Также в этот период пила квас на чистотеле, как это советует Б.В.Болотов — по полстакана за 30 минут до еды три раза в день. Только квас я готовила не на сахаре, а на меду — 3-4 ст. ложки меда на 3 л кваса, так как у меня высокий сахар.

После операции из-за занесенной инфекции у меня начали гноиться швы, образовались язвы, держалась высокая температура (за

Письмо из Америки

КАК ВСЕ УМЕСТИТЬ В ОДИН ПАКЕТ

Поздравляю читателей вестника "ЗОЖ" с наступившим Новым годом. По русской традиции весь январь мы празднуем, поэтому желаю всем благополучно выбраться из перееданий, перепиваний и всерьез заняться своим здоровьем. Успехов всем, счастья, любви и оптимизма!

Так уж получается, что, читая советы в вестнике "ЗОЖ", я столкнулась с проблемой, и думаю, не только я. Как это все "упаковать" в одно и "проглотить"? Например, очень полезны квасы Болотова, H_2O_2, яблочный уксус, лимон, и я уж не говорю о всевозможных травяных настоях. И все это нужно принимать за 30 минут до еды или после. Как все это совместить? Или чем-то необходимо жертвовать? Размышляя над этой проблемой, я нашла выход из положения. Поделюсь опытом, может, кому-нибудь пригодится.

Утром, как только встаю, иду в ванную. Наливаю полстакана воды, капаю H_2O_2 и выпиваю. Возвращаюсь в спальню и делаю гимнастику.

Затем иду на кухню и наливаю полстакана воды, уже горячей, куда добавляю 1 ч. ложку яблочного уксуса и 1 ч. ложку меда — все перемешиваю и доливаю травяным настоем до полного стакана. Все это — стоя, крупными глотками — выпиваю. Таким образом, весь настой проходит в кишечник, омывая пустой желудок и согревая его.

После этого начинаю готовить завтрак, извлекая из него максимальную пользу. Как я уже писала, одно яйцо в день очень полезно для клеток головного мозга. А поскольку я прочла, что жареные помидоры на оливковом масле предотвращают рак, то делаю яичницу с помидорами или с густым томатным соком. Вначале крошу лук и наливаю 2-3 ст.ложки оливкового масла, затем добавляю помидоры или соус, все это минуты три обжариваю и разбиваю туда одно яйцо. Желательно, чтобы желток был жидким, ну а кто не любит, может делать перевертыши. По готовности все перекладываю на блюдо и сверху посыпаю чесноком, перцем, укропом и петрушкой (витамины C, A, E, D).

Пока готовится яичница, закладываю в тостер 2 куска хлеба. Русского у меня здесь не сыщешь, поэтому я покупаю хлеб с семенами. Затем эти два кусочка режу на 4 части и, да простят меня читатели, ну, люблю я сало с яйцом. Родилась и выросла на Украине, и это пасхальное разговение салом, яйцами и куличами осталось в крови. Поскольку сала тут хорошего не купишь, я использую бекон. Режу одну полосочку на 4 части и кладу на хлеб. Получаются такие тартинки, которыми удобно подбирать вкусный соус. Больше хлеб я в течение дня не ем. А вот у Болотова прочитала, что скушать кусочек сала очень даже полезно, лучше, чем колбасу, напичканную непонятно чем.

Сразу после завтрака пью зеленый чай (Липтон). Зеленый чай очень полезен для клеток головного мозга и, опять же, профилактика от рака. Поверьте, состояние, когда вы останавливаетесь в ступоре посреди комнаты, забывая, зачем шли, проходит, улучшается память. Я сужу по кроссвордам, которые стала разгадывать на 98%.

Кто привык к черному крепкому чаю, как и я, могут класть в чашку пакетик черного и зеленого вместе, хуже от этого не будет — оба полезны.

Я пью чай сразу после еды и не вижу в этом ничего плохого. Опять же, разжиженная пища лучше усваива-

40°). И если бы не чистотел, я бы, наверное, лежала в земле уже лет пятнадцать.

"ЗОЖ": Где же вам делали операцию?

В.Д.: В клинике Н.М. Амосова, в Киеве. Он тогда еще был жив и ассистировал на моей операции. У него самого была сильная аритмия и стоял кардиостимулятор.

"ЗОЖ": Как вы использовали чистотел?

В.Д.: Я ставила марлевые турундочки на язвы с соком чистотела на водке. Меняла их каждый день. Очень жгло, но я терпела. Процедуры делала в течение полутора месяцев. Раны очистились и затянулись.

После выписки я была очень ослаблена и, чтобы восстановиться, опять делала уксусные обертывания. После этого я как заново родилась, несмотря на перенесенную тяжелую операцию с осложнениями. У меня наладился сон, стали лучше ходить ноги, работать суставы. Кстати, на ноги я делаю отдельные обертывания с уксусом при любом ухудшении. Для этого у меня сшиты специальные штаны из льняной ткани. Я их намачиваю в уксусе, быстро надеваю, заворачиваюсь в одеяло — и в постель. Иногда так засыпаю до утра, но, в общем, время обертывания должно быть не менее часа-двух.

Еще после операции у меня сильно понизился гемоглобин. Но я нашла способ поднять его.

"ЗОЖ": Интересно, какой?

В.Д.: С помощью граната, киви и кагора. Вот рецепт.

Выжать сок из одного граната среднего размера, добавить в него 2 ст. ложки кагора, настоять 2 часа. 1 киви очистить от кожуры, мелко порезать. Гранатовый сок подогреть до теплого состояния, добавить киви и настоять еще полчаса.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Курс — месяц. Три недели отдохнуть и курс повторить. Все это проделать еще через полгода.

У меня гемоглобин поднялся с 60 единиц до 105.

"ЗОЖ": Обертывания — вещь, безусловно, заслуживающая внимания. Вспомним хотя бы знаменитого Себастьяна Кнайпа, лечившего ими и другими водными процедурами многие хвори. Но вот обертывания с уксусом, квасом или настоем — это уже шаг вперед. Тот же доктор Наумов рекомендует делать практически при любой болезни уксусные обтирания, повышающие иммунитет. Опыт Веры Александровны — лишнее доказательство благотворного действия уксуса. И, конечно, если не получается приготовить уксус самому, подойдет обычный столовый (9%), разбавленный пополам горячей водой. Главное — хорошенько пропотеть.

ется, чем стоящая комом в желудке. Тем более спеша на работу, ну кто будет выжидать 30 минут. Да и в природе звери после трапезы сразу идут к ручью и пьют воду.

Правда, после завтрака и небольшой уборки я имею возможность выйти на улицу и пройтись 2 км, главным образом, для того, чтобы подышать и насытить организм кислородом, так как работаю в замкнутом пространстве.

После завтрака, о котором я рассказала, вы до 2-3 часов пребываете в сытом состоянии, и всякие сухомяточные перекусы не нужны. Впрочем, и к обеду дикого аппетита не появится, то есть обедаете умеренно.

Сейчас, зимой, когда свободного времени побольше и есть возможность почистить организм, я таволгой прочищаю сосуды от холестерина, а до этого две недели пила настой спорыша с добавлением серебристой полыни и подорожника. Настой я делаю более насыщенным, так как добавляю его в полстакана воды по утрам. Делаю так: в фарфоровую посуду литровой емкости (можно заварочный чайник) насыпаю по 3 ст.ложки каждой травы, заливаю кипятком и затем укутываю одеялами на ночь. Утром процеживаю — получается 1 л настоя, который ставлю в холодильник. В течение дня пью настой 3 раза.

Очень давно после УЗИ узнала, что у меня в левой почке песочек. Очень мне хотелось на него посмотреть. Однако выходило все, что угодно, но только не песок. По-видимому, он растворялся. И лишь однажды, на дне пол-литровой банки я увидела темные точки. Через большую лупу разглядела — они похожи на маленькие снежинки с острыми краями. Вот когда они вырастают до камней, то и режут своими краями паренхиму почек, вызывая почечные колики.

Поверьте, почки надо держать в идеальном состоянии. Мы, когда варим кофе, используем один фильтр, а почки фильтруют кровь всю жизнь. Естественно, они забиваются и перестают нормально отфильтровывать кровь. В результате вместо того, чтобы избытку жидкости выходить из организма, он остается в крови, загустевает — отсюда повышенное давление (гипертония), избыток сахара (сахарный диабет), мешки под глазами, а если еще и лишний вес, то какие почки справятся с таким объемом крови. Естественно, будет происходить сбой с вытекающими последствиями. И когда вы начнете пить отвар спорыша, то увидите в моче такое!.. Будут выходить всевозможные белковые включения необыкновенной формы и вида. Произойдет очистка, как в старых водопроводных трубах. И по количеству мочи вы сможете судить о результате очистки.

Так что, дорогие друзья! Заботьтесь о своих почках, иначе результат будет такой, как в этой схеме: плохая работа почек — давление — сахарный диабет — инсульт, инфаркт.

И снижайте вес, если он у вас превышает все нормы. Да простят меня диабетики, я считаю, что диабет 2-го типа — это расплата за сытую благополучную жизнь.

На днях позвонила на Украину своей родственнице. Она набрала такой вес, что приобрела диабет 2-го типа, "села" на инсулин и перенесла 3 микроинсульта. Говорю ей: "Немедленно снижай вес, делай зарядку, "садись" на овощной суп". Ответ: "Что ты, я очень ленивая для зарядки". И это говорит человек, который, можно сказать, на грани... Другой случай. Женщине уже отрезали ногу с диабетической стопой, ходит на костылях. Ей говорят: ну, умерь свой аппетит, кушай понемногу. Ответ: "А что я сделаю, если жрать хочется". Так, дорогие мои, или жрать или жить. Впрочем, о секретах долголетия я расскажу в следующем письме на примере моей бабушки. Надеюсь, многим будет интересно узнать, как прожить до 95 лет, чувствовать себя хорошо и не терять вкус к жизни. Доброго здоровья вам.

Зоя Захарова.

Коннектикут.

В НЕСКОЛЬКО СТРОК

И почему все-таки правительству не ввести в учебных заведениях предмет "ЗОЖ"? Вот сейчас, на склоне лет, я понимаю, как это необходимо. У меня 5 внуков — от года до 17 лет. Все занимаются спортом.

Адрес: Ивлевой Галине Степановне, 634057 г. Томск, ул. К. Ильмера, д. 8, кв. 108.

* * *

Хочу высказать свое мнение по поводу помощи тем, кто в ней испытывает нужду. Нельзя ли открыть какой-то фонд при газете, куда желающие могли бы вносить свою лепту? Вам удобнее уточнять достоверность и направлять адресатам.

Адрес: Алексеевой (Белкиной) Валентине Дмитриевне, 249950 Калужская обл., г. Медынь, ул. Первомайская, д. 18.

* * *

Маленькая просьба: для новичков (ведь я не одна) как-нибудь ненароком, хоть в скобках, давать ссылки или пояснения о самых распространенных методах. Например, часто в письмах упоминается метод Шевченко, его сильный эффект, но еще ни разу не раскрыта его суть. Но, возможно, все впереди...

Марина Александровна Ковалева.
г. Краснодар.

* * *

Многие пьющие глубоко переживают свое состояние, но сами преодолеть его не могут. Им обязательно надо помочь. Конечно, жена может выгнать пьющего мужа или уйти от него, но мать будет искать любые способы, чтобы помочь своему взрослому больному ребенку. Поэтому я обращаюсь к зожевцам: кто знает рецепты, заговоры, молитвы от пьянства — напишите в "ЗОЖ", и это будет действенная помощь людям, попавшим в эту страшную беду. И вообще, берегите мужчин, их становится все меньше.

Адрес: Залевской Любови Борисовне, 181370 Псковская обл., Пушкино-Горский р-н, дер. Кокорино, ул. Юбилейная, д. 20.

* * *

Новый год – новые надежды. Доделать недоделанное, исправить ошибки и делать только добро. Пусть у нас это получится в новом году. Пусть радость станет частой гостьей в каждом доме, в каждой семье. И еще раз – с Новым годом, дорогие зожевцы. Всем и каждому я желаю здоровья и много счастливых дней в наступившем 2007 году.

Адрес: Калинину Ивану Прохоровичу , 143054 Московская обл., Одинцовский р-н, пос. Хлюпинского лесничества, д. 7.

* * *

Большая часть моей жизни прошла в стрессах. Служил я в ВДВ, затем 20 лет работал в авиационной охране лесов от пожаров. Приходилось прыгать с парашютом в самых экстремальных условиях. Каждый прыжок — это стресс, а я совершил их более 500.

В 2007 году мне исполнится 80 лет. Теперь я совершаю два прыжка — в свой день рождения и в День авиации.

А впервые я десантировался в далеком 1943 году, прыгал темной ночью с поезда на ходу – бежал из фашистского концлагеря.

Адрес: Писному Демьяну Филипповичу, 625000 г. Тюмень, ул. Таллинская, д. 5, кв. 64.

ЧИТАТЕЛЬ — ЧИТАТЕЛЮ

ИДУ ПО УЛИЦЕ И УЛЫБАЮСЬ

Прочитала в "ЗОЖ" (№ 23 за 2006 год) письмо Ани из Кемеровской области "Пусть рыжих будет больше!" К сожалению, Анечка не оставила адрес, но мне бы очень хотелось, чтобы она прочитала мое письмо.

Самое главное — понимание и поддержка близких, родных, друзей. Когда этого нет, то ищешь просто общения с незнакомыми людьми. Хочется, чтобы тебя похвалили, сказали что-то доброе. Может, прозвучит глупо, но мне это дало возможность жить.

В школе я была "серой мышью". (Жаль, я тогда не понимала, что не серой, а золотой! Аня, правда приятно звучит?) Училась почти отлично, но для окружающих это было не важно.

К 14 годам у меня накопился огромный "букет" комплексов. Замкнулась в себе. Подойти к незнакомому человеку и что-то спросить для меня в тот момент было совершенно невозможно. А о том, чтобы познакомиться, и речи не было.

"ЗОЖИК" ОТ 12 ДО 18

КАК Я НАБЛЮДАЛ ЗА КОШКАМИ

Мне 12 лет. Прочитал заметки о воронах, о муравьях и решил понаблюдать за кошками. И вот что увидел.

Было это в деревне у крестной. У нее две кошки, и у обеих родились котята. У одной кошки, которую зовут Мурка, появились на свет три котенка: два серых с белыми лапами и один черный. А у другой, Мурки-два, родились два котенка: один — бело-серый, а другой — оранжево-серый, как мама.

И СМЕХ, И ГРЕХ

СПАСАЙТЕСЬ КТО КАК МОЖЕТ

Заболела диабетом, положили в больницу. В ней нет эндокринолога, но раз в неделю приезжает консультант. Когда я сказала ей, что лечилась по "ЗОЖ", она зло так заявила: "Газета плохая и вредная, выписывать ее не надо". А я считаю, этот врач просто обязана иметь "ЗОЖ" под руками для повышения квалификации. (Ей всего-то около 30). Откуда такое отношение к вестнику? И, видимо, не у нее одной. Хлеб, что ли, у них отнимают?

Между тем врач-консультант небрежно перелистала мою историю болезни, при этом с кем-то разговаривая по телефону, и выписала мне "Диабетон МВ" по 1 таблетке 1 раз в день. После такого отношения к себе решила пока "пилюли" не принимать. Обратилась в частную клинику, где есть эндокринолог, а там толь-

КУЛИНАРНАЯ ЭКЗОТИКА

ОГУРЧИК В БУТЫЛКЕ

На огуречную грядку положите бутылку, аккуратно заправив завязь в посудину. Когда огурец вырастет, отщипните его от стебля и залейте бутылку водкой. Со временем она обретет привкус свежего огурца.

ОВОЩНОЙ ПОРОСЕНОК

Очистив кабачок и удалив семена, с обрезанного конца заполните его фаршем из отварного мяса с отваренной крупой (рисом, гречкой и т.п.). Отверстие закройте, приколов палочкой. Запекайте кабачок в глубокой утятнице с большим количеством жира (лучше топленого). Время от времени кабачок осторожно переворачивайте. Излишки жира слейте. Похожий на жареного поросенка кабачок положите на тарелку и угощайтесь.

Адрес: Макеевой Людмиле Александровне, 391815 Рязанская обл., Скопинский р-н, с. Муравлянка, ул. Михеева, д.10.

После 9-го класса я уехала учиться в город. Хотела начать новую жизнь. Не получилось.

Когда поступила в университет, решила взять себя в руки. Садилась около зеркала и училась говорить. Нужно было преодолеть стеснительность, боязнь высказаться. Получилось лишь на 3-м курсе. Но это была победа. Первая и самая главная. Сокурсники посмотрели на меня другими глазами. Стали уважать.

Вторым шагом было — победить пессимизм. Это намного труднее. В 20 лет мне давали 25, я часто болела. Старалась окружить себя людьми, которые видели мои достоинства, восхищались мной. Такие люди есть, нужно только приглядеться.

Сейчас мне 23 года, а несколько дней назад мне дали 18. Иду по улице и улыбаюсь. И самое удивительное, что некоторые встречные тоже улыбаются мне.

Анечка! Поверь в себя. Тебе не хватает общения? А ты подойди и познакомься с новым человеком. Будь собой, преодолей все преграды. У тебя обязательно получится. С нетерпением буду ждать от тебя письма.

Адрес: Марине Л., 443110 г. Самара, ул. Челюскинцев, д. 23, кв. 115.

Однажды, когда Мурка кормила своих котят, к ней подползли котята Мурки-два и тоже стали сосать молоко. Когда Мурка-два увидела, что ее котята пьют молоко у чужой кошки, она тихонько подошла к Мурке и тоже пристроилась с котятами. И так было много раз, пока моя крестная не увидела и не прогнала ее. Ведь она со своими малышами могла оставить без молока трех симпатичных детенышей Мурки.

Адрес: Пятковскому Дмитрию, 142409 Московская обл., г. Ногинск, ул. Климова, д. 40а, кв. 7.

ко за "первую встречу" берут 480 рублей с пенсионеров, а с прочих — 1200.

Сама себя лечила по "ЗОЖ" осиновой корой, а также по методу Бориса Жерлыгина, изложенному в статье "Физкульт-привет, диабет!" в "ЗОЖ" (№ 1 за 2006 год). Так что, диабетики-пенсионеры, спасайся кто как может, кроме "ЗОЖ" никто не поможет.

Мне самой 70 лет, пенсионерка, ветеран труда, почетный донор СССР.

Адрес: Муравьевой Нине Ивановне, 142830 Московская обл., Ступинский р-н, дер. Шугарово, д. 7.

"ЗОЖ": Жаль, Нина Ивановна, что имени врача вы не назвали. Она, видно, из той породы, что, ставя капельницу, вместо вены в артерию попадают. К тому же, ручаемся, "ЗОЖ" она в глаза не видела, а уж не читала — тем более. Впрочем, и увидев, читать не станет.

ТОРТ БЕЗ ВЫПЕЧКИ

Вам понадобится 0,5 кг любых пряников, 1 или 2 лимона (по вкусу), по 100 г чернослива, кураги, изюма (предварительно замоченных и высушенных), 1 стакан любых орехов (можно и без них), банка сгущенки. Все компоненты пропустить через мясорубку, лимоны должны быть без косточек, но с кожурой. Добавить сгущенку и все хорошо перемешать. Должна получиться густая смесь. Выложить ее горкой на плоской тарелке, как шапочку, а сверху украсить чем угодно: кокосовой стружкой, тертыми орехами или шоколадом, или утыкать фигурными колечками и звездочками (сухие завтраки в пачках). Потом все это поставить в холодильник. Перед подачей на стол нарезать ножом, как халву.

Адрес: Фомичевой Ж.А., 216400 Смоленская обл., г. Десногорск, Главпочтамт, до востребования.

ВОКРУГ СВЕТА

ГРУСТНАЯ СТАТИСТИКА

В Германии с населением 82 миллиона человек более 4 миллионов – диабетики.

Ученые из Берлинского института им. Роберта Коха предупреждают: диабетикам грозит потеря зрения в 5 раз чаще, чем не страдающим диабетом.

ФРУКТЫ И ОВОЩИ СНИЖАЮТ ДАВЛЕНИЕ

Это обнаружили исследователи из Лондонского имперского колледжа.

4680 человек в возрасте 40-59 лет с нормальным (верхним и нижним) давлением регулярно обследовались: замерялось давление.

Если содержание растительного белка в пище повышалось на 3%, верхнее (систолическое) давление снижалось в среднем почти на 3 мм ртутного столба, а нижнее (диастолическое) – почти на 2 мм рт.ст. Как и почему это происходит, пока не вполне ясно.

ДОЛГОЕ ОЖИДАНИЕ ПОДАРИТ СЫНА

Чем дольше супружеская пара пытается родить ребенка, тем вероятнее появится сын.

Голландские ученые нашли даже количественную меру: если целый год не дал результатов, вероятность рождения сына увеличивается на 4%, а если прошли уже 3 года – на 12%.

Задержку в оплодотворении ученые объясняют очень плотной слизистой оболочкой матки, которую мужские сперматозоиды преодолевают хотя и с трудом, но скорее, чем женские.

ХОРОШАЯ ЛИ У ВАС ПАМЯТЬ?

На этот вопрос немецких медиков ответили 2088 человек. 55,6% не ругали и не хвалили свою память: "Могла бы быть лучше...". 21,4% сказали: "Плохая. Без блокнота я никуда...". И лишь 23% довольны своей памятью: "Она мне не изменяет...".

БЬЕТ ПО ПОЧКАМ

Курение бьет и по почкам.

Врачи из университетской клиники в Гейдельберге (ФРГ) установили, что сахар легче поражает почки, если обследуемые были курильщиками.

БЕСПЕЧНОСТЬ

Люди беспечны. В цивилизованных странах в том числе. Здоровье – что может быть важнее? Но только каждый пятый в Германии старше 35 лет в порядке профилактики проверил свое здоровье.

80% пренебрегли этой возможностью (а следует давать себя осмотреть и "ощупать" каждые 2 года).

Контрольная проверка помогает вовремя обнаружить отклонения в функционировании сердечно-сосудистой системы, выявить диабет. Раннее распознавание рака, а значит, своевременное лечение, заботит в Германии 61% женщин и только 28% мужчин.

ЯСНО С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА?

Симпатичный, хороший человек он (она) или нет? Можно это сказать с первого взгляда?

В Германии через Интернет было опрошено 1405 человек. 64,7% ответили: да, можно сказать с первого взгляда.

35,3% не полагаются на первое впечатление: дескать, люди часто оказываются вовсе не такими, какими показались при первой встрече.

Юлий КОСТИНСКИЙ.
(По страницам зарубежной печати).

УРИНОЙ Я СПАСАЮСЬ И СПАСАЮ

Рассказ в "ЗОЖ" (№ 25 за 2006 год) об Анне Николаевне ТРОФИМОВОЙ, усыновившей и вызодившей 11 приемных детей-инвалидов, вызвал интерес читателей прежде всего потому, что, будучи врачом, она всех своих подопечных поставила на ноги исключительно народными методами лечения. В частности, уринотерапией, которой поддалось даже такое тяжелое заболевание, как хондродистрофия. Из-за этого недуга от своих сыновей отказались две супружеские пары.

Корреспондент "ЗОЖ" Татьяна Кузнецова попросила Анну Николаевну рассказать подробнее о лечении уриной. Опыт Трофимовой тем более ценен, что все новые методы она сначала пробует на себе, не боится экспериментировать и выбирает те, что действуют наверняка.

"ЗОЖ": Выхаживая своих ребятишек, вы обратились к уринотерапии. Почему?

Анна ТРОФИМОВА: Все очень просто. Это один из универсальных и достаточно эффективных методов. Урина действительно лечит практически все недуги — от глистов до порока сердца, от рака до запаха изо рта.

Впервые о целебных свойствах мочи я узнала, когда училась в медицинском институте. В те годы информация о лечении уриной только-только появилась и ходила по рукам в "самиздате". Меня потрясла и на всю жизнь врезалась в память история о летчике, сбитом фашистами в годы Великой Отечественной войны. Его, едва живого и обгоревшего, подобрали партизаны. Площадь ожога составляла 70%, летчик был обречен на смерть. И вот медсестру этого отряда с каким-то заданием отправили в ближайшую деревню, где ей встретилась знахарка, которой сестричка решилась рассказать об умирающем. Старушка велела привезти ей раненого и... бочку мочи. Урину кипятили в ведрах, сливали в бочку, а потом в нее посадили обгоревшего летчика. Как сам он описывает, после первой же "ванны" боль утихла. А спустя три месяца раны затянулись, при этом не осталось ни одного так называемого шрама натяжения. Обычно они образуются в процессе заживления ткани, очень болезненны и надолго сковывают движения человека. Наши преподаватели, разумеется, сказали, что история с летчиком — сказка.

"ЗОЖ": Насколько я знаю, это не выдумки. А был ли у вас какой-то опыт, заставивший поверить в то, что урина — и лекарь, и анальгетик?

А.Т.: Подтверждение тому, увы, не заставило себя долго ждать. Вскоре после того, как мне попала в руки книжка про уринотерапию, я умудрилась перевернуть на ногу кастрюлю с кипятком. Нога, естественно, пошла пузырями, раздулась, посинела. Вдобавок ко всему по ней "прогулялась" наша догиня и пропорола коготем пузырь. Вызвали "скорую", хирург стал настаивать на госпитализации. А у меня куча маленьких детей. Написала расписку, обещала пить антибиотики. Уходя, врач сказал: "Если завтра тебе станет хуже, я уже за твою ногу не отвечаю, но от больницы ты не отвертишься". И вот ночью лежу и реву от боли. И вдруг меня осенило: "Моча!" Но ее надо много! Так ведь и детей много! А детская моча — самая целебная.

Набрали мы в глубокий таз урины, подогрели до температуры, чтобы можно было терпеть, опустила я в нее ногу и держала, пока содержимое таза не начало остывать. Немного подсохнет нога, отдохну и опять опускаю в свежую горячую урину. Горячая — она быстрее и лучше заживляет ожог. Боль сначала усилилась, это начался процесс заживления, но через несколько процедур почувствовала облегчение. Хирург пришел почему-то не на следующий день, как обещал, а дня через 3-4. Он был уверен, что я уже в больнице, и когда увидел мою ногу — не поверил своим глазам. Спросил, что я делала. Узнав, что я лечилась мочой, закричал: "Это же грязь! Ты же врач! Как не стыдно!" Я ответила: "Спасалась, как могла".

На полное излечение мне понадобилось всего 5-6 дней. Сейчас я даже не припомню, на какой ноге был ожог, потому что от него не осталось и следа.

Второй случай, который еще больше убедил меня в целительной силе мочи, вскоре произошел с моим отцом. Мне позвонила мама и сказала: "Срочно приезжай! Отец при смерти — отказали почки". Его уже выселили из палаты, он в коме лежал в больничном коридоре, у него начался уросепсис — моча стала поступать в кровь. И тогда я подумала: мы уже ничего не потеряем, если станем растирать его мочой.

Растирали все тело каждые три часа. На следующий день заработала почка, он пришел в себя, стал пить свою урину, хотя был страшно брезглив. Дело пошло на поправку. С тех пор я безоговорочно уверовала в целительную силу урины.

ЗОЖ": И она стала вашим незаменимым помощником на все случаи жизни. В лечении самых тяжелых недугов у ваших детей вы сделали ставку именно на уринотерапию...

А.Т.: Пока дети были маленькими, наготове всегда был стакан со свежей мочой. В нашем доме урина — первое средство спасения на все случаи жизни. Обожжет ребенок пальчик, порежется — если нет под рукой йода, смачиваем рану уриной. Она очень быстро останавливает кровотечение. Кстати, этим же свойством обладает сахарный песок. Засыпал им ранку — и порядок.

Моча снимает усталость глаз после длительной работы с компьютером, покраснение глазного яблока при повышенном внутричерепном давлении. Нужно смочить в своей урине тампон и наложить его на закрытые веки. Держать не больше пяти минут. Эту несложную процедуру можно повторить несколько раз в день, каждый раз используя новые тампоны.

Острая ушная боль бы-

тро снимается, если сначала в каждое ухо накапать 2-3 капли прокипяченной мочи (кипятить ее нужно не меньше пяти минут), закрыть уши ваткой, а потом наложить компресс с мочой, прикрыв уши целлофаном и теплым платком. Как только боль начнет стихать, компресс следует снять.

Если утренней мочой полоскать зубы, они будут здоровыми, крепкими, белыми. Именно так мы избавили Рому от жуткого запаха изо рта. Он мочой рот не только полоскал, но и пил утреннюю урину. Кстати, тот, кто каждое утро выпивает стакан мочи, на годы продлевает свои репродуктивные способности. У женщин менопауза отодвигается аж на пять лет.

Регулярное употребление первой утренней урины избавит от гипертонии, запоров, гастрита, изжоги, способствует похудению до нормального веса, за год избавит от бронхиальной астмы. Правда, те, кто лечится инталом, целебный эффект ощутят не раньше чем через три года, потому что интал способствует перерождению тканей бронхов.

"ЗОЖ": Похоже, именно первая утренняя моча самая целебная. Но, честно сказать, не представляю, как натощак пить эту гадость.

А.Т.: Должна признать, что утренняя моча горькая, с неприятным запахом. Но очень эффективная! И в наших силах сделать ее еще более действенной и, кстати, менее неприятной. Для этого накануне нужно поужинать не позднее 18 часов и ни в коем случае не брать в рот ни грамма острого, соленого, кислого, пряного, не говоря об алкоголе. Со временем, в процессе очищения организма утренняя урина станет прозрачной, без вкуса и запаха. И, ей-богу, стоит перебороть брезгливость ради собственного здоровья. Если человек, страдающий пороком сердца, заставит себя ежедневно выпивать хотя бы только три глотка своей утренней мочи, уже через год он будет чувствовать себя несравнимо лучше, а через два-три года сможет обходиться без привычных лекарств. Именно утренней мочой я вылечила свою приемную дочь, которая с четырех лет страдала пороком сердца. Она не только ходить не могла — говорила с трудом. А сейчас от кавалеров нет отбоя.

Уринотерапия эффективна даже при раковых заболеваниях. У моей знакомой опухоль желудка обнаружили случайно. Оперировать было поздно, болезнь прогрессировала очень быстро. Стали растирать уриной. В это трудно поверить, но спустя две недели женщина, которая уже распрощалась с жизнью, расцвела!

Надо только следить за тем, чтобы движения были направлены снизу-вверх и к сердцу. Ни в коем случае не надо мочу втирать, ее следует наносить на кожу легкими поглаживающими движениями.

"ЗОЖ": Расскажите подробнее, как вы "колдовали" с уриной, чтобы поставить на ноги Никиту и Рому. Ведь хондродистрофия — страшное заболевание, обрекающее человека на жизнь в инвалидной коляске. А ребят, судя по всему, дома не застанешь...

А.Т.: Хондродистрофию своих мальчиков я лечила мочой, упаренной на 2/3 от объема. После упаривания урин приобретает цвет кофе, становится вязкой, не портится. Хранить ее можно в удобной емкости в холодильнике и использовать по мере надобности. Кстати, упаренная урина — прекрасное косметическое средство. Всего-то и надо, когда принимаете ванну, нанести упаренную урину на холщовую тряпочку и подержать ее не больше пяти минут на лице. Маски из нее вполне могут заменить дорогие подтяжки лица. Мы этим "бальзамом"

В урине содержится около двухсот жизненно важных компонентов. В том числе все имеющиеся в организме минеральные вещества.

Рому и Никиту растирали каждые три часа. И хотя его полагается смывать губкой или полотенцем, Рому мы даже не обтирали.

Должна предупредить: процесс упаривания сопровождается очень специфическим стойким лекарственным запахом, который отпугивает многих, кто решил заняться уринотерапией. Но когда на карту поставлено здоровье, а часто и жизнь, приходится идти на определенные жертвы.

Имейте в виду: упаренную мочу не пьют! Для усиления лечебного эффекта наши ребята принимали утреннюю мочу, сидя на недельном голоде! Это обязательное условие при тяжелом течении болезни. Все это время допускается принимать только соки. Причем любые. Прислушайтесь к своему организму — он сам подскажет, на каких соках ему легче переносить голодание.

Важно учитывать и такой факт: когда мочи требуется много, женщина должна использовать женскую "донорскую" мочу, а мужчина — мужскую — из-за разного состава гормонов. Речь идет о спасении жизни, как в истории с летчиком, можно и нужно использовать все, что есть. Только в этом случае мочу следует прокипятить, чтобы уничтожить "специфические" гормоны. К тому же, повторюсь, чем горячее моча, тем сильнее проявляются ее противовоспалительные и обезболивающие свойства.

"ЗОЖ": И все же, как быть тем, кто решится использовать уринотерапию только в качестве профилактики, но так и не сможет побороть свою брезгливость? Есть ли какие-то другие варианты кроме приема урины внутрь или растирания?

А.Т.: Можно делать клизмы с уриной. В прямой кишке очень тонкая слизистая оболочка. Проникая через нее в организм, моча оказывает такое же целебное воздействие, как если бы ее пили. Это, кстати, очень эффективный способ избавиться от многих хронических заболеваний, в том числе и от самых злостных паразитов. Нужно только набраться терпения и каждый день делать маленькие детские клизмочки со своей утренней мочой. Можно и с упаренной уриной, она более эффективна, но раздражает слизистую.

Должна предупредить еще об одном важном условии: без позитивного настроя, без веры в успех не поможет даже самое дорогое лекарство. Поэтому за любое дело нужно браться только тогда, когда вы твердо знаете, что все у вас получится.

ЧЕТЫРЕ ГОДА ЖИВЕМ ПО "ЗОЖ"

Вот наконец решилась написать вам и поблагодарить от всей души за то, что вы делаете для нас. Сколько доброты, тепла и света несет ваша газета людям! Вы вселяете уверенность в том, что неизлечимых болезней нет, и веру в возрождение России! Читая письма, не перестаешь удивляться, сколько хороших, добрых, замечательных людей у нас в стране.

Я узнала о вестнике в 2003 году, когда заболела мама (с тех пор не пропустила ни одного номера). Уже 4-й год моя семья лечится по рецептам «ЗОЖ». В больницу к врачам перестали обращаться, не пьем таблеток, не делаем уколов. Зато стараемся вести здоровый образ жизни.

По рецепту В.В. Горячева «Чистотел против язвы» в «ЗОЖ» (№7 за 2003 год) вылечила мужу язву 12-перстной кишки. Большое спасибо за рецепт. 2,5 года назад победили такое ужасное заболевание, как псориаз. Особенно помог рецепт народного целителя Голюка, который также был опубликован в вестнике.

Вылечила у дочери хронический аллергический насморк. В этом помог яблочный уксус. Себе вылечила печень — последнее время ее даже не ощущаю. Да и много в чем помогли ваши рецепты – не буду всего перечислять. Хочу просто поделиться рецептом от пиелонефрита.

2-3-литровую кастрюлю наполнить почти до половины объема промытым овсом в шелухе и до верха залить водой. Довести до кипения и варить 30 минут на среднем огне. Затем отвар слить, добавить в него горсть цветков календулы, настоять ночь, тепло укутав. Утром процедить и пить в теплом виде до 1-1,5 л в день в течение 2 недель. В этот период снизить потребление мясных и острых продуктов, животных жиров, исключить алкоголь. Соблюдать диету. Чай, кофе, какао заменить на морс из клюквы, брусники или на соки овощей и фруктов (кроме яблочного). Рецепт проверен на себе. Также его можно использовать при лечении цистита и для очищения организма. При желании может избавить от алкогольной и никотиновой зависимости.

На этом заканчиваю. Всем — здоровья! А также веры, надежды и любви!

Адрес: Базяевой Л.К., 443101 г. Самара, Новомолодежный пер., д. 18, кв. 22.

РЕЦЕПТ НАСТОЙКИ ОТ КИСТЫ ДАЛА УЧИТЕЛЬНИЦА ИЗ АУЛА НАТЫРБОВО

Этот рецепт лечения кисты нигде не встречала, а дала его мне бывший преподаватель биологии Ольга Николаевна, которая работала в школе адыгейского аула Натырбово. Она избавилась от кисты на почке, несмотря на то что уже была назначена операция, мало того, врач, которая должна была ее оперировать, сама имела кисту на почке и также успешно воспользовалась рецептом.

На 1,5 л спирта (самогона-первача) 100 г полыни, 100 г мать-и-мачехи и 2 ст. ложки с верхом адониса или горицвета.

Травы сложить в стеклянную банку, залить спиртом. Делать только в жаркий день при сильном солнце. Поставить на окно, на солнце, закрыть капроновой крышкой. На следующий день (не вынимая травы) пить 3 раза в день за 30 минут до еды по 1 ч. ложке, сразу заедать 1 ч. ложкой сливочного масла. Курс — пока не кончатся эти 1,5 л. Потом повторить еще 2 раза.

Вот такой рецепт она мне дала, и я его храню.

Адрес: Бакисовой Валентине Дмитриевне, 352542 Краснодарский край, Лабинский р-н, ст-ца Владимирская, ул. Мира, д. 46.

ИСЧЕЗЛИ БОЛИ В КОЛЕНЕ, БЕГАЮ, ХОТЯ ПЕРЕНЕС ДВА ИНФАРКТА

Будучи в гостях у друзей, жена увидела подшивку "ЗОЖ". Оказалось, они выписывают вестник уже 3 года. Решили и мы подписаться на газету.

Сразу же расскажу, как избавился от болей в суставах бедра и колена. Может быть, кому-то окажется полезным.

У меня внезапно (на мой взгляд, без причин) заболело бедро правой ноги, ходить практически стало невозможно. Врач выписала мазь для растирки. После двух недель ее применения боль распространилась еще и на колено.

Тогда врач дала мне направление в больницу. Однако попасть туда оказалось не так-то просто. Пока дошла очередь, минуло 2,5 месяца. К этому времени я самостоятельно избавился от болей "бабушкиным способом".

Подруга жены рассказала, как она вылечила суставы собственноручно приготовленной растиркой. Я, правда, и раньше слышал ее рассказ, но относился с недоверием. Теперь же, когда оказался в безвыходной ситуации, решил попробовать сам.

Состав растирки следующий: 1 стакан сока черной редьки (из 1 кг натертой редьки и получается как раз 1 стакан сока), 0,5 стакана водки, 1 ст. ложка меда, 1 ч. ложка соли. Все это перемешать и поставить в темное место, выдержать 15 дней, перед применением взбалтывать.

Каждое утро и вечер стал растирать ногу этим составом до появления тепла. После надевал на бедро теплый пояс, а на колено — шерстяной наколенник. Прошло ровно 2,5 месяца. Боли исчезли. Бегаю, хотя мне 69 и перенес два инфаркта.

Адрес: Добрину Виктору Ивановичу, 111555 г. Москва, ул. Молостовых, д. 9, кор. 1, кв. 5.

КАК Я ИЗБАВИЛАСЬ ОТ ТАХИКАРДИИ

Читаю вестник и лечусь по его рецептам уже 10 лет. В "ЗОЖ" (№ 23 за 2006 год) прочитала письмо Валентины Павловны Соломатиной, в котором она пишет, что не встречала в "ЗОЖ" рецепта лечения тахикардии. Решила поделиться своим опытом избавления от этой болезни.

Тахикардия мучила меня с юных лет. В молодости приступы были нечастые, а с возрастом (мне уже 83

года) участились — то на работе прихватит, то в пути, вынуждая присесть или даже прилечь, сделав несколько глубоких вдохов с задержкой дыхания. Так вот рецепт. Он несложный.

Возьмите 10 лимонов, 10 головок чеснока средней величины и литровую банку хорошего меда. Сок из лимонов отожмите, чеснок пропустите через мясорубку и все сложите в трехлитровую банку. Перемешайте и на неделю поставьте в темное место, ежедневно помешивая. Принимайте смесь ежедневно по 4 ч. ложки, желательно на ночь, не спеша, смакуя.

После приема этой порции, а ее хватает примерно на два месяца, я забыла, что такое приступы пароксизмальной тахикардии. Правда, с периодичностью в 3-4 года принимаю смесь для профилактики.

Адрес: Кисляк Марии Лукиничне, 308034 г. Белгород, ул. Костюкова, д. 15, кв. 82.

СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ — ПО ТРИХОФИТИИ, ТО БИШЬ ПО СТРИГУЩЕМУ ЛИШАЮ

Давно хотел поделиться опытом лечения стригущего лишая. Как ветврачу мне неоднократно приходилось избавлять детей от этой напасти. Ведь они часто возятся с кошками и собаками и заражаются от них грибком трихофитии (так в ветеринарии называют стригущий лишай). Состав лечебной мази таков:

95 г домашнего нетопленого сливочного масла смешать с 5 г салициловой кислоты (продается в аптеках без рецепта), тщательно перемешать — и 5%-ная салициловая мазь готова к применению. Ею ежедневно нужно смазывать пораженные места. А если приготовить 10%-ную мазь (то есть взять 10 г салициловой кислоты), то можно лечить стригущий лишай у кошек и собак. За 25 лет работы с этим препаратом мне не приходилось наблюдать побочных явлений. А вот лечебный эффект высокий.

Адрес: Кокушкину Ивану Гавриловичу, 606133 Нижегородская обл., Павловский р-н, дер. Лохани.

БОЛИТ ГОЛОВА? ПОМОГУТ ЛИСТЬЯ И ХВОЯ

Мы в семье лекарствами не пользуемся, с болезнями справляемся народными средствами. Когда у сына с дочерью был грипп, подскакивала температура, я обтирала детей их же мочой, ею же заставляла и горло полоскать. А чтобы сбить жар, обкладывала их листьями лопуха, мать-и-мачехи, капусты.

При головных болях отлично помогает смесь листьев березы и смородины, а также хвоя пихты, ели, сосны. Всех этих компонентов нужно взять по горсточке, запарить в 1 стакане кипятка, дать настояться 10-15 минут в тепле, лучше всего, конечно, на печке, затем укутать минут на 45. Когда состав остынет, втирать его в голову, а потом накрыть ее теплым платком часа на два. Очень хорошо помогает.

Благодаря "ЗОЖ" я обрела родственников и друзей по всей России-матушке. Вот так и будем с Божьей помощью, сообща лечиться и душой, и телом. Свое здоровье надо, конечно, самим и восстанавливать. Но нас ведь этому никто не учил. Думаю, если бы уже в детском саду ребятишкам рассказывали о здоровом образе жизни да о разных житейских премудростях, то и здоровья было бы больше у людей, и любили бы они больше друг друга, и природу бы берегли.

Адрес: Куликовой Л.В., 650031 г. Кемерово, ул. Ключевая, д. 12.

НЕ ОТХОДЯ ОТ ГРЯДКИ

Пошел уже 21-й год, как мы с мужем обзавелись дачным хозяйством. В город ездим только за пенсией, и то по очереди. 26 соток — вся моя радость. Тут уж не до болезней. А если заболеем, лечимся без аптеки.

Кашель. Самым верным средством считаю лук. Натираю его на терке, добавляю чуть-чуть сахара, перемешиваю и ем. Кашель как рукой снимает. В простудный период лук, мелко покрошив, ем со сметаной.

А этот рецепт достался мне от мамы. Режу лук мелко, зажимаю в кулаке и нюхаю, пока есть запах. Бывает, 2-3 процедуры сделаешь — и недомогание проходит. Снова бежишь на свои грядки. А другой раз захандрит организм, идешь на огород работать. И так увлечешься, что забудешь, где болело. Поверьте, это чистая правда. Движение — жизнь!

Насморк. Борюсь с ним в два этапа. Сначала прочищаю нос от слизи: 1 ч. ложка соли на стакан теплой воды — раствор втягиваю то одной, то другой ноздрей. А лучше всего промывать нос уриной. Результат потрясающий.

После очищения носа в каждую ноздрю закапываю 2-3 капли сока репчатого лука, разбавленные 6 каплями воды, чтоб не сжечь слизистую.

При головной боли смазываю ментоловым маслом лоб, виски, затылок и за ушами. Если ментолового масла нет, беру дольку лимона с кожурой, натираю лоб и виски. Также надеваю на голову кольцо из медной проволоки в три ряда, очень помогает.

Высокую температуру быстро снимаю с помощью спирта или водки. Смачиваю грудь и спину и жду, пока испарится. Затем надеваю теплое белье. Повторяю процедуру не больше 2-3 раз в день.

Если опухла лодыжка. У меня от беготни на участке часто подворачивается лодыжка левой ноги. И на нее нашлась управа. Беру медную пластину, накладываю на опухоль, потом — смоченную в урине тряпку, туго бинтую, сверху целлофан, ноги в калоши — и опять на работу.

При ОРЗ. Стараюсь дней 5 голодать, лежа в постели, и ОРЗ как не бывало. Хожу босиком даже по снегу, это отличная профилактика от ангины.

Уважаемые зожевцы! У кого есть возможность, выезжайте из душного города, ибо в городе у вас дорога в магазин и в аптеку. А на природе вы будете себя чувствовать на все сто!

Адрес: Пименовой Майе Михайловне, 623622 Свердловская обл., Талицкий р-н, с. Куярово, ул. Мира, д. 69.

СОСНОВАЯ СМОЛА ТВОРИТ С ЛЕГКИМИ ЧУДЕСА

Хочется сказать вам огромное спасибо за то, что вы есть! Очень рада, что чисто случайно познакомилась с вестником и читаю его с упоением (от А

до Я). О болезнях никогда не думала и не знала, как это болит голова или колет сердце. А сейчас с высоты пенсионного возраста эти жалобы знаю по себе с точностью до 100%.

А теперь о главном. Хочу поделиться с вами хорошим рецептом от туберкулеза. Во время войны мы жили в Казахстане. В наших местах знали один верный рецепт, который передавался из поколения в поколение. Благодаря ему вылечилось много людей. Рецепт не только от туберкулеза, но и от многих легочных заболеваний: воспаления легких, плеврита и для общего укрепления организма.

Во время войны бабушка поила маму этим средством для профилактики.

В состав входят: 400 г сосновой смолы (ее можно набрать по крупинкам с сосны и постепенно растирать с 0,5 л медицинского спирта, подливая его постепенно), 400 г листьев алоэ (мелко резать стерильным ножом), 200 г измельченного корня цикория, 2 кг черной патоки (можно купить там, где делают сахар из сахарной свеклы, или на кондитерской фабрике). Все сложить в глиняный горшок, который должен быть внутри обливным, и поставить в печь на медленный огонь, чтобы томился 12-14 часов. Когда снадобье будет готово, процедить его еще горячим через полотняный мешочек, с силой выдавливая через ткань. Оно будет похоже на жидкий кисель коричневого цвета. Пить по 1 ч. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Противопоказания: не рекомендуется применять при болезнях печени и почек.

Адрес: Плотниковой Светлане Петровне, 413112 Саратовская обл., г. Энгельс, ул. Воронежская, д. 26.

10 ЛЕТ ОСТЕОХОНДРОЗА НЕТ

Пять лет страдала от остеохондроза. Боль начиналась от шейных позвонков, затем дошла до копчика. Стала болеть спина. Мне посоветовали 8 штук еще не совсем зрелых, зеленых конских каштанов мелко порезать и настоять 10 дней в 0,5 л водки, а затем втирать эту жидкость вдоль позвоночника. У нас в восточном Казахстане нет каштанов — ни конского, ни какого другого. Но достали-таки. Я приготовила настойку, и муж с силой растирал мне спину в области позвоночника. Кожа прямо горела. В общем, три бутылки мы втерли, и 10 лет уже меня ничего не беспокоит.

Мне 69. С "ЗОЖ" дружу уже 6 лет.

Адрес: Подгорновой Тамаре Григорьевне, 070019 Казахстан, г. Усть-Каменогорск, ул. Мазы, д.49, кв.20.

СОСТАВ ОТ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ: Я ОПОЗДАЛА, НО СЫНУ ПРИГОДИЛСЯ

Мы с мужем живем вдвоем. Мне 71, мужу 69. Приходит вестник, читаем с удовольствием, лечимся рецептами из "ЗОЖ". Решила написать рецепт состава от камней в почках, который я узнала, к сожалению, уже после того, как мне удалили одну почку. Но он пригодился сыну.

Его с почечной коликой увезла "скорая". Обнаружили камень в лоханке. Я стала делать ему состав.

Рецепт лекарства такой. В 1 л молока засыпать 1 ст. ложку льняного семени и поставить на огонь. Довести до кипения и снять. В это молоко влить: 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку спирта, 1 ст. ложку сока черной редьки. Все размешать и в течение дня этот литр выпить вместе с семенами. Нужно выпить 10 литров за 10 дней. Сын выпил 6 литров за неделю, и камень исчез.

Евгения Дмитриевна Шмыгля.
Новосибирская обл.

И ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ, И ГОРЛО НЕ ПЕРШИТ

Когда я лечилась от гипертонии, приключилась со мной такая история: по предписанию врача начала пить таблетки энап. Но, видно, не подошли они мне — стал мучить сильный кашель. Терапевт направляла и к ЛОРу, и в тубдиспансер, а я все кашляла, почти потеряла голос, стала храпеть. Попробовали заменить энап на капотен. Стало еще хуже: как будто ком встал в горле.

Поделилась я как-то своей бедой с одной женщиной. Оказалось, у ее мужа была такая же реакция на эти препараты. Она-то и дала мне рецепт, который избавил меня от мучений.

Нужно взять по 200 г сока черной редьки, моркови, свеклы, 1 стакан меда, все перемешать и пить по 1 ст. ложке утром и вечером. Смесь следует хранить в холодильнике.

Адрес: Сухомлиной Вере Алексеевне, 220056 Белоруссия,г. Минск, ул. Садовая, д. 9, кв. 52.

КАСТОРКА И РЫБИЙ ЖИР — ОТ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС, МЫЛЬНЫЙ КРЕМ — ОТ УГРЕЙ

Познакомилась с "ЗОЖ", и будто нашла еще одного хорошего друга. Когда получаю номер, бросаю все дела и "пробегаю" по страницам, потом детально вчитываюсь, а на ночь читаю, будто принимаю успокоительное перед сном. И сколько же добрых людей нахожу для себя! Их энергетика передается мне. Спасибо за ваше тепло, доброту и хорошие рецепты.

Мне 63 года, болячек хватает, но стараюсь не унывать, отыскиваю для себя новые рецепты. Пью свекольный квас — прекрасное средство. Делаю зарядку, люблю ездить на велосипеде и ходить на лыжах, но сейчас у нас нет такой возможности.

Решила не остаться в долгу перед зожевцами и пишу о своих (бабушкиных) очень нужных рецептах.

От выпадения волос мажу голову смесью касторки и рыбьего жира (1:2), готовя раствор прямо перед употреблением. Затем покрываю волосы целлофаном и надеваю шапочку, а наутро мою шампунем. За время лечения (3 месяца) у мужа шевелюра не вы-

росла, но выпадение волос прекратилось.

И еще рецепт от угрей и прыщей на лице, нужный молодым людям. Этот рецепт в свое время спас меня, мою сестру и сына, когда он служил в армии. Сын прислал письмо: "Мама, срочно высылай крем", а потом я получила благодарность от него и его товарищей. Он был командиром отделения, и мазались все ребята.

Мыльный крем (очищающая маска): кусок детского мыла натереть на терке и залить 1/2 стакана кипятка, взбить вилкой, затем постепенно добавить по 25 мл камфарного, нашатырного и салицилового спирта, по 1 ч. ложке соли "Экстра" и буры. Все взбить до пены, переложить в баночку. Раз в неделю, во время купания (можно и чаще) накладывать маску на 20 минут. Результаты не заставят себя ждать. Все, кому рекомендовала этот крем, благодарили меня.

Адрес: Назарян Наталье Михайловне, 352530 Краснодарский край, Лабинский р-н, х. Северный, п/о Еременское, ул. Полевая, д. 15.

ЛЕГКО И ПРОСТО

В "ЗОЖ" мне все исключительно нравится: и переживаешь, и сочувствуешь, и радуешься, и смеешься. Молодежи, конечно, некогда читать: работа, семья, огород, у женщин работы по самое горло, но я уговорила 5 человек подписаться.

Мне 69. Здоровье, как у всех, организм износился. Работала и работаю, двое детей, у каждого своя семья, скучать не приходится. Вестник читаю "от и до", не спеша, в тетрадь записываю, что где искать.

Делала я квас свекольный по рецепту из "ЗОЖ" (№ 18 за 2006 год). В восторге от лечения с помощью свекольного листа — тоже из "ЗОЖ" (№ 13 за 2006 год). Хочу поделиться и своими простыми рецептами, которые испытаны на себе и внуках.

Икота легко пройдет, если внезапно отвлечь человека, заставить задуматься над тем, что ты ему неожиданно скажешь.

Кашель лечат картофель и тепло. Когда я работала проводницей, услышала совет старушки: сварите картошку в кожуре, заверните ее, горячую, в носок и положите в яремную ямочку под горло, утеплите шею.

Адрес: Лукиной В.П., 238400 Калининградская обл., г. Правдинск, ул.Московская, д. 10.

УРИНА "РАЗВЯЖЕТ" УЗЕЛКИ

Этот рецепт от узелков на щитовидке мне подсказала соседка. Три года я с этими узелками стояла на учете в больнице. Ничего не помогало. А это простое средство, к моему удивлению, оказалось весьма действенным.

В 50 г свежей урины — лучше всего детской, но можно и собственной, накапать 10 капель йода, смочить в этом растворе сложенную в три слоя тряпочку из хлопка, непременно красного цвета, отжать и на ночь накладывать на шею, утепляя сверху целлофаном и шерстяным платком.

Утром тряпочку снять, но ни в коем случае ее не стирать! Положить ее в мешочек до вечера. А перед сном опять этой же тряпочкой наложить компресс со свежей урины. И так 25-30 дней. Когда я обследовалась в очередной раз, никаких узелков у меня не нашли. Теперь я делаю эту процедуру раз в год для профилактики в течение 10-15 дней.

Адрес: Маслак Татьяне Ивановне, 353721 Краснодарский край, Каневский р-н, ст-ца Стародеревянковская, д. 7/1.

МАСЛО ЛЕЧИТ И ОЖОГ, И КАШЕЛЬ

Нередко помочь в лечении того или иного недуга может обыкновенное растительное масло. Вот, например, как с его помощью избавиться от ожога.

Масло (его количество зависит от размеров ожога) прокипятить на водяной бане 30 или 40 минут. Одновременно очистить несколько луковиц (это опять же зависит от размера поражения), протереть на мелкой терке и внести в кипящее масло минут за 10 до конца кипячения. Остывшую кашицу выложить на любой лист тетради или белой бумаги и приложить к месту ожога. Проходит ожог очень быстро. Я прикладывала 3 раза, то есть 3 дня.

От сильного кашля, бронхита поможет такое средство. Вечером, перед сном, разогреть растительное (лучше нерафинированное) масло. Затем смочить хлопчатобумажную тряпочку в еще горячем масле и, слегка дав остыть, приложить на грудь в виде компресса. Сверху целлофан и шерстяной или пуховый платок. Очень быстро лечь спать, укутавшись одеялом. Проходит кашель быстро, после 3-4 компрессов.

Этот рецепт от геморроя дала мне старенькая бабуля. Теперь ее нет в живых, но я вспоминаю ее и сейчас. Необходимо иметь нутряное свиное сало и мед из холодильника. Надо надеть перчатки. Промыв больное место, ввести сначала в виде свечи мед, а затем сразу же кусочек свиного сала. Если у вас геморроидальные шишки, то первый раз будет больно, придется потерпеть. Но после нескольких процедур вы забудете о геморрое.

Адрес: Дергуновой Л.К., 433706 Ульяновская обл., Базарносызганский р-н, с. Должниково.

АПТЕКА ИЗ КАПУСТНОГО ЛИСТА

Бабушка моя многие болячки лечила капустным листом и приговаривала: "Капустка так хороша, ее и на стол поставить — красота, и выбросить не жалко".

Как-то с уколом мне занесли инфекцию. Начался абсцесс. По совету бабушки я стала прикладывать к воспаленному месту капустный лист с намазанным на него медом. Лечение получилось долгим — месяц или два, зато одним махом избавилась от двух болячек — попутно перестало ныть бедро. Надо только брать лист без прожилок и каждый день новый.

Адрес: Морозовой В.И., 464453 Самарская обл., г. Похвистнево, ул. Новополевая, д. 3, кв. 5.

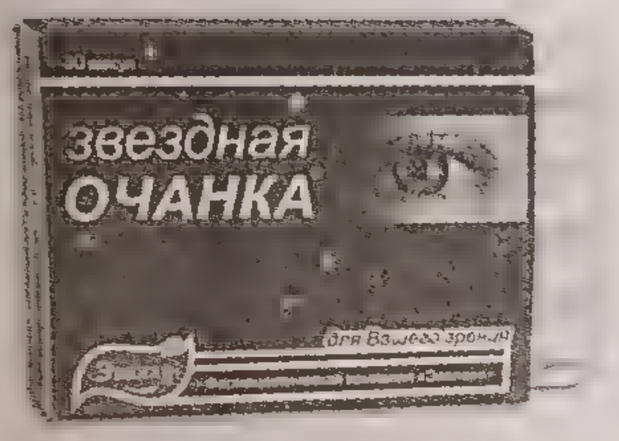
Препаратам «Эвалар» доверяют сегодня миллионы россиян. Они выбирают качество, они выбирают марку.

И компания всегда за открытый диалог. Она не спекулирует на «секретных разработках», не вступает в «рекламные разборки - кто лучше, кто хуже». А просто работает - создает оригинальные препараты, совершенствует рецепты народов мира, делает доступными достижения природной медицины. «Эвалар» сегодня – настоящий эксперт в области натуральных средств оздоровления.

ЗДОРОВЬЕ – В КАЖДУЮ РОССИЙСКУЮ СЕМЬЮ!

У Вас есть проблемы? Выбирайте, что подходит Вам лучше всего, учитесь сами заботиться о своем здоровье!

ВСЕГДА БУДУТ ЗАЖИГАТЬСЯ ЗВЕЗДЫ!



Фармацевтическая компания «Эвалар» напоминает, что заботиться о зрении надо постоянно, принимая «ЧЕРНИКУ-ФОРТЕ» с витаминами и цинком. БАД«ЧЕРНИКА-ФОРТЕ» снимет напряжение с глаз, поможет сохранить зрение.

Но когда уже присутствуют возрастные изменения зрения, особенно такие серьезные, как **глаукома или катаракта**, то одних витаминов, конечно же, недостаточно!

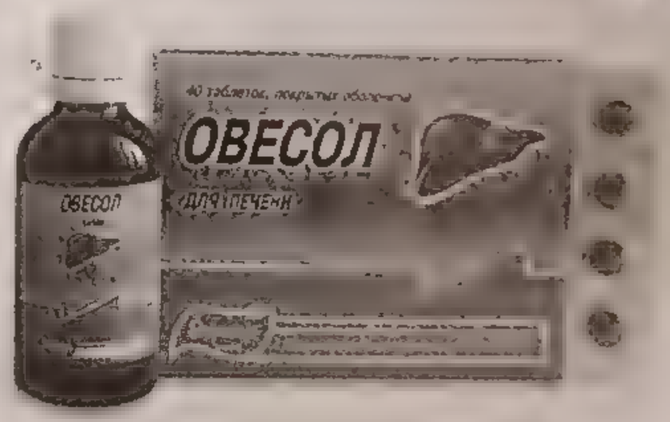
Чтобы не допустить возрастных изменений зрения, нужно дополнительно принимать «ЗВЕЗДНУЮ ОЧАНКУ». В народе очанку так и называют – **«глазная трава»**. Капсулы содержат экстракт очанки лекарственной, который в десятки раз превышает силу самой травы!

«ЗВЕЗДНАЯ ОЧАНКА» **способствует поддержанию функционального состояния зрительного аппарата, предупреждая возрастные изменения зрения.**

Также в аптеках есть чай «ЗВЕЗДНАЯ ОЧАНКА», который усиливает действие капсул и к тому же приятен на вкус.

СО «ЗВЕЗДНОЙ ОЧАНКОЙ»
ДЛЯ ВАС ВСЕГДА БУДУТ ЗАЖИГАТЬСЯ ЗВЕЗДЫ!

«ОВЕСОЛ®» – БЕРЕЖНАЯ ЧИСТКА ПЕЧЕНИ ОТ ШЛАКОВ И ТОКСИНОВ



Специалисты компании «Эвалар» предлагают пить за здоровье печени, но только «ОВЕСОЛ». «ОВЕСОЛ» устроит генеральную чистку печени и улучшит ее работу!

«ОВЕСОЛ» буквально **промывает печень, устраняет застой желчи, препятствует образованию камней**. Ведь в составе БАД «ОВЕСОЛ» – трава овса молочной спелости, которая усиливает процесс желчевыделения. Уже после первого курса очищения каплями или таблетками «ОВЕСОЛ» печень будет «трудиться» налегке. С каждым днем Вы будете чувствовать себя все лучше и лучше, а выглядеть значительно моложе.

Генеральные чистки печени полезно проводить регулярно, чтобы содержать свой организм в чистоте. **Капли и таблетки** «ОВЕСОЛ» - принципиально новый способ глубокой и бережной чистки печени!

Спрашивайте во всех аптеках!

Заказывайте почтой по телефону: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). При заказе 5 упаковок – **СКИДКА**!

Цена со скидкой за 1 упаковку (предложение действует до 30.04.07 г.):

«ЧЕРНИКА-ФОРТЕ» (50 таблеток) – 48 руб. ..... СЭЗ №77.99.20.919.Б.000948.06.04
Капсулы «ЗВЕЗДНАЯ ОЧАНКА» (30 капс.) – 99 руб. ..... СоГР №77.99.23.3.У.4006.5.06
Чай «ЗВЕЗДНАЯ ОЧАНКА» (20 фильтр-пакетов) – 50 руб. ..... СЭЗ №4.01.04.919.П.000079.05.05
Настойка «ОВЕСОЛ» (100 мл) – 150 руб. ..... СЭЗ №77 99.20 918.Б 000774 05 04
Таблетки «ОВЕСОЛ» (40 табл.) – 95 руб. ..... СоГР №77.99 23.3.У 10388 10 06

Заявки по адресу: 659332 г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». Тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru

«Линия здоровья «Эвалар»: в Москве (495) 101-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62

«ЭВАЛАР» – ЗДОРОВЬЯ ДАР!

Не является лекарством

ОГРН 1022200553760

Внучке 6 лет, в горле обнаружили папилломы. Дыхание затруднено. Чем помочь малышке?

Адрес: Брюхановой Любови Васильевне, 440018 г. Пенза, ул. Суворова, д. 174, кв. 9.

* * *

Замучили синяки под глазами. Никакими хроническими болезнями не страдаю, на здоровье не жалуюсь. Но синяки не пропадают на протяжении трех лет. Мне 21 год.

Адрес: Кристине, 653046 Кемеровская обл., г. Прокопьевск, а/я 2002.

* * *

После удаления желчного пузыря можно ли принимать внутрь желчь свиньи? Если можно, то как это делать?

Адрес: Шинжиной Галине Петровне, 649220 Алтай, с. Шебалино, ул. Партизанская, д. 23.

* * *

В 2003 году перенесла операцию по удалению матки (миома). В 2005-м поставили диагноз: киста яичника. В течение года использовала несколько рецептов из "ЗОЖ", но не помогло. Врач настаивает на операции. Прошу откликнуться тех, кому удалось вылечить кисту без оперативного вмешательства. Также болят мелкие суставы рук. Подскажите, чем лечить?

Адрес: Ануфриевой Елене Николаевне, 678990 Якутия, г. Нерюнгри, пгт Беркакит, ул. Бочкарева, д. 7, кв. 87.

* * *

Отзовитесь, кто сталкивался с хроническим острым пиелонефритом и хроническим циститом. Частые обострения. Дважды лежала в больнице, таблетки и уколы не помогли. В почке у меня трубка, при мочеиспускании сильные рези и боли. Беспокоит тошнота, плохой аппетит, сон. Страдаю кистами на почках, камнями. Можно ли избежать хирургического вмешательства? Мне 74 года. Больное сердце, операцию не выдержу.

Адрес: Страховой Антонине Александровне, 119602 г. Москва, ул. Академика Анохина, д. 6, кор. 3, кв. 389.

* * *

Внуку 25 лет. Диагноз: туберкулез кости. Поражен позвоночник. Подскажите, как бороться с такой болезнью?

Адрес: Денисовой Людмиле Андреевне, 357400 Ставропольский край, г. Железноводск, ул. Ленина, д. 29, кв. 6.

* * *

Перенесла операцию по поводу рака толстой кишки, была непроходимость. Боюсь повторения. Откликнитесь, кто пережил подобное. Поделитесь опытом лечения. После операции появилась пупочная грыжа. Являюсь носителем вируса гепатита С.

Адрес: Исаевой Нине Романовне, 603074 г. Нижний Новгород, ул. Маршала Воронова, д. 16, кв. 78.

* * *

В этом году у меня закрылся правый глаз. Проснулся утром – а на глазу как будто пленка, не вижу ничего. Через два часа все прошло. Но повторилось на следующий день. Диагноз: закупорка сосудов. Сделали 10 уколов в глаз, но зрение не восстановилось. Отзовитесь, кто сталкивался с подобным. Как бороться с таким заболеванием?

Адрес: Бельтюкову Анатолию Алексеевичу, 452685 Башкортостан, г. Нефтекамск, Юбилейный пр-т, а/я 31.

* * *

Посоветуйте, как народными средствами избавиться от болезни Пейрони. Мне 60 лет.

Адрес: Никулину Е.И., 683009 г. Петропавловск-Камчатский, ул. Тушканова, д. 6, кв. 79.

* * *

Как справиться с кистой яичника без операции?

Адрес: Лукьяновой Марине, 125480 г. Москва, ул. Планерная, д. 1, кор. 4, кв. 12.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто поборол хронический панкреатит.

Адрес: Бородиной Александре Петровне, 403424 Волгоградская обл., Кумылженский р-н, ст-ца Букановская, пер. Сосновый, д. 3.

* * *

Дочери 40 лет. Во сне скрипит зубами. Говорят, что причина – лямблии. Помогите советом.

Адрес: Руденко Н.Н., 183031 г. Мурманск, ул. Свердлова, д. 26, кор. 2, кв. 45.

* * *

У взрослого сына угревая сыпь на спине и груди. Откликнитесь, у кого есть опыт лечения.

Адрес: Сырниковой Е.М., 625062 г. Тюмень, ул. Молодежная, д. 28, кв. 128.

* * *

Мне 67 лет. Диагноз: парез правой стороны горла. В голове и ушах – шум. Правым ухом плохо слышу, левое с детства вовсе не слышит. Как поступить?

Адрес: Варламовой А.И., 427430 Удмуртия, г. Воткинск, ул. Подлесная, д. 3в, кв. 3.

* * *

С трех лет заикаюсь. Сейчас мне 16. Помогите советом.

Адрес: Поздеевой Екатерине Сергеевне, 623111 Свердловская обл., г. Первоуральск, ул. Ленина, д. 27, кв. 27.

* * *

Мне 24 года. После бритья на коже постоянно появляется раздражение. Я слышал о народных средствах, которые помогают полностью избавиться от волос на любом участке тела. Буду благодарен за совет.

Адрес: Денисову Максиму, 354065 г. Сочи, а/я 240.

* * *

Маме поставили диагноз: хроническая радикулопатия с выраженными болевым и корешковым синдромами. Посоветуйте народные средства лечения. Ей 68 лет, отнялись ноги.

Адрес: Богив Ирине, 677000 г. Якутск, ул. Кржижановского, д. 75/1, кв. 120.

* * *

Отзовитесь, кто сталкивался с гидронефрозом.

Адрес: Мартыновой Вере Илларионовне, 690048 г. Владивосток, ул. Ильичева, д. 26, кв. 4.

* * *

Мужу 68 лет, диагноз: киста Бейкера на правом коленном суставе. Прошу откликнуться тех, кто смог излечиться от этого недуга.

Адрес: Завьяловой Надежде Павловне, 454015 г. Челябинск, 11-й городок, д. 22, кв. 19.

* * *

Девять лет назад стала беспокоить слабость в ногах, затем начала слабеть правая рука. Боли нет. Ноги отказывают, еле-еле передвигаюсь с тростью. Инвалид II группы. Капельницы, уколы, таблетки не приносят облегчения. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Напылову Павлу Константиновичу, 352915 Краснодарский край, г. Армавир, ул. Советской Армии, д. 218/1, кв. 43.

* * *

Мне 42 года. Диагноз: кардиоспазм (ахалазия) пищевода. Прошу откликнуться, кто сталкивался с подобным и вылечился без операции. Пища проходит с трудом. Беспокоит сужение пищевода.

Адрес: Селетковой Татьяне, 663244 Красноярский край, Туруханский р-н, п/о Верхнеимбатск, дер. Объединенный.

* * *

Болит тройничный нерв. Что предпринять?

Адрес: Драчик Елене Сидоровне, 309501 Белгородская обл., г. Старый Оскол, ул. Речная, д. 25.

И МЕНЯ МУЧАЕТ ТА ЖЕ "МОЗОЛЬ"

Прочитал "Колонку редактора" в "ЗОЖ" (№ 24 за 2006 год) и подумал, что у меня есть сподвижник по "мозоли" — подписке. На моем письменном столе лежит блокнот, в котором я делаю всякие заметки. В нем отведено место, где я записываю общий тираж вестника. Получая газету, сразу же смотрю последнюю страницу и регистрирую эту цифру. И если тираж идет с плюсом, я радуюсь, а если с минусом — огорчаюсь.

Я сагитировал двух человек на подписку и трем подарил подписные квитанции на день рождения с прицелом — если однажды человек познакомился с "ЗОЖ", он уже не расстанется с ним.

Хочу обратиться к подписчикам и тем, кто читает "ЗОЖ". Не пробегайте газету по принципу "галопом по Европам", а читайте внимательно, вдумчиво. И вы непременно найдете нужное для себя и не будете писать в раздел "Отзовитесь!"

Иной раз, читая этот раздел, ощущаешь крик души человека: "Помогите!" Но невольно думаешь: чего ты пишешь, просишь? Ведь нужный тебе рецепт уже был в "ЗОЖ", и порой неоднократно. Читай внимательно и лечись на здоровье.

Взять статью "Исцеляющий антисептик" — о чудо-лекарстве АСД Ф-2 и АСД Ф-3 в "ЗОЖ" (№ 14 за 2006 год). Откройте этот номер и прочтите ее внимательно. И вы обязательно найдете для себя что-то полезное, нужное.

Не буду голословным. Случился у меня инсульт. Не скрючило, но прихватило правую сторону. Врачи поставили на ноги. Но в первые дни не мог ходить, помощниками были палка, стена или стул впереди, поскольку было сильное головокружение. Решил попробовать попить АСД Ф-2 по общей схеме. И представляете, на 2-м этапе лечения головокружения стало намного меньше, я даже палку бросил. Мой совет: пробуйте, если и не поможет, то не повредит, и все равно внутри какую-то гадость ликвидирует. Я пил по общей схеме, лечил голову "на авось", и в то же время лечились почки и желчные пути.

Адрес: Белоусову Петру Алексеевичу, 357329 Ставропольский край, Кировский р-н, ст-ца Советская.

МУСЬКА БАБЫ МАРФЫ

Недалеко от нас жила баба Марфа, и была у нее кошка Муська — пушистая, умная. Потом оказалось, что это кот. Но Муськой так и звали. Пока жива была баба Марфа, она кота лелеяла. А как умерла, Муська жил, чем Бог пошлет.

Летом — хорошо, зимой — плоховато. Как-то раз пошла в сарай, когда мороз был за минус 30°, и испугалась: кто-то шевелился в сене. Оказывается, это Муська пришел. Постелила на сено старое пальто и стала каждый день кормить Муську: в дом идти он не захотел. Вот так и прошла зима. Мы выжили. А весной приехала из Украины дочь бабы Марфы и стала жить в ее доме. Там же обитал и Муська. Когда со мной встречался, мурлыкал. Я гладила его по лохматой спине. Так прошло два года. И вот стала я чаще встречать Муську. Он подходил ко мне, терся об ноги. Хозяйка сказала, что он что-то приболел. Однажды кот подошел к моему дому, долго терся о мою ногу. Я ласково с ним разговаривала.

Потом через два дня хозяйка стала искать Муську. Его нигде не было, исчез кот. И вот на третий день пошла я в сарай, стала вытряхивать ненужные вещи, смотрю — кто-то лежит. Пригляделась, да это же Муська. Лежит неподвижно на том самом месте, где увидела его в ту лютую зиму. Пришел умирать на то место, где когда-то нашел спасение. Случайность ли это? Мне кажется, что нет. Ведь животные помнят добро.

Я позвала хозяйку. Она завернула Муську в одеяло и закопала на лугу за огородом. А детям всем раздала печенье, Муська его очень любил.

Адрес: Павловой Людмиле Васильевне, 397960 Воронежская обл., Лискинский р-н, с. Средний Икорец, ул. Буденного, д. 51.

ДУНГАНЕ В БОЛЬНИЦАХ НЕ ЛЕЖАТ

Прежде чем приехать в Россию, мы десять лет жили в Киргизии. Там я узнала чудесный веселый народ дунган. Какие же это трудолюбивые и дружные люди! И вот что любопытно: дунган в больнице вы никогда не увидите, только в экстренных случаях.

Вот как, например, они справляются с туберкулезом: 1 стакан козьего молока с 1 ч. ложкой курдючного жира пьют натощак три раза в день до выздоровления. Почки лечат так: берут изюм без косточек, внутрь кладут перец горошком, съедают по 5 штук за 30 минут до еды. Это средство дробит камни и выгоняет песок за месяц. Если надо, можно повторить, это же все натуральное. При радикулите берут железную миску, кладут туда по 1 ст. ложке меда, сухой горчицы, растительного масла и, помешивая, держат на пару 10 минут. Потом мажут теплым составом чистый лист бумаги и кладут на спину как горчичник. Завязывают спину теплым платком. Ходят так два дня. При необходимости процедуру повторяют. Если сахарный диабет, то пачку лаврового листа заливают 1л воды, кипятят 15 минут, дают столько же постоять. Выпивают в течение дня. Лечение длится месяц.

Адрес: Руснак Галине Михайловне, 301318 Тульская обл., Веневский р-н, пос. Грицовский, ул. Первомайская, д.9а, кв. 44.

"МОЛИТВА" КВАРТИРАНТА

Случилось это лет 10 назад в башкирском поселке Раевка. Мне было лет 12-13. Рядом с нами жила тетя Оня. Дети у нее выросли и разъехались.

Однажды она говорит моей маме: "Дуня, я пустила квартиранта, молодого парня. Работает в военкомате. А вот какой он веры, не знаю — молится каждое утро по-всякому. Посмотри как-нибудь".

У нас в сенях была дырка, через которую было видно, что происходит во дворе. Мы с мамой встали пораньше и стали ждать, когда квартирант выйдет. Смотрим, вышел и начал "молиться по-всякому": нагибаться, руки поднимать вверх, ноги поднимать. Мама говорит: да это он же зарядку делает!

Только квартирант ушел на работу, тетя Оня бежит к нам: "Ну, видели?" — "Видели, — говорим, — зарядку твой квартирант делал!"

А какой веры он был, мы так и не узнали.

Адрес: Ивановой Любови Ивановне, 452765 Башкортостан, ст. Кандры, ул. Октябрьская, д. 39.

ОГУРЦЫ ИЗ БУТЫЛКИ

В "ЗОЖ" (№ 22 за 2006 год) внимание привлек вопрос про дачную диковинку: как огурчик попал в бутылку?

Ничего сложного, я так уже несколько лет выращиваю огурцы. Для этого необходимо зародыш огурчика вставить в бутылку. Огурец растет в ней, наливаясь не по дням, а по часам.

Когда огурец достигает полной зрелости, отрезаю его от стебля, бутылку закрываю пробкой, кладу в погреб в горизонтальном положении. Огурец сохраняется свежим несколько месяцев.

Спасибо за такой вопрос. Надеюсь, мой ответ многим пригодится.

Адрес: Кузнецовой Р.С., 678900 Саха Якутия, г. Алдан, ул. Билибина, д. 14, кв. 15.

ВЕТЕРАНЫ СПОЮТ В НОВОМ КЛУБЕ

Расскажу о нашем хоре ветеранов. Ему около двух лет — еще молодой. А ветеранам, его участникам, — от 50 до 80 лет. У каждого за плечами — огромный опыт, богатая событиями жизнь. Всех их объединяет любовь к песне.

Руководят поющим коллективом молодые мастера своего дела, специалисты с музыкальным образованием, обладающие красивыми и сильными голосами, — Лидия Сергеевна Дмитриева и Людмила Ильинична Филенкова. Именно они вдохновляют ветеранов на "подвиги".

Хор ветеранов выезжает с концертами по Пензенской области, публика встречает его очень тепло. Поют ветераны от души и гонят прочь свои болезни. Без песен просто жить не могут.

Хочется верить, что очень скоро ветераны споют на сцене нового Засеченского Дома культуры, который пока строится.

Все участники хора — сторонники здорового образа жизни и подписчики "ЗОЖ". При встрече обсуждают статьи и рецепты, которые черпают из вестника.

Адрес: Кузьминой Галине Георгиевне, 440513 Пензенская обл., Пензенский р-н, с. Засечное, ул. Механизаторов, д. 12, кв. 60.

КАК ДРУЖОК ЯГНЯТ СПАС

Расскажу о своей соседке бабе Дусе и ее умном Дружке. Как-то ночью, когда стояли сильные морозы, Дружок начал тревожно лаять. Бабушка быстро оделась и вышла во двор. Увидев хозяйку, собака успокоилась. Ничего подозрительного не заметив, баба Дуся зашла домой. Как только закрыла дверь, Дружок опять начал лаять. Бабушка оделась потеплее, взяла фонарь и обошла вокруг дома. Кругом стояла тишина, все было в порядке, и хозяйка вернулась в дом. Дружок снова тревожно залаял. Выйдя в третий раз во двор, баба Дуся отвязала Дружка, и он тут же помчался к двери хлева, где находились овцы. Оказалось, что одна из них окотилась двумя ягнятами. Они лежали на полу и замерзали от холода. Хозяйка быстро расстегнула фуфайку, спрятала ягнят, принесла домой, растерла их, и малыши ожили. Вот так умный Дружок подал сигнал бедствия хозяйке и спас ягнят.

Адрес: Гребенниковой Валентине Васильевне, 392018 г. Тамбов, ул. Мичуринская, д. 123, кв. 22.

ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ НАС

После удаления опухоли в кишечнике мне назначили химиотерапию и отпустили на несколько дней домой. В это время прилетела из Норильска дочь Мариночка. Она посоветовала отказаться от химиотерапии и начать пить смесь водки с маслом 30+30 по методу Н.В. Шевченко. Лечение проходила в течение 2,5 года, но потом повысился гемоглобин. Тогда решила перейти на перекись водорода, которую тоже пила 2,5 года. Жива, слава Богу, вот уже шестой год пошел после операции. Сейчас принимаю смесь Шевченко 1 раз в день на ночь, пью утром кипяток, затем съедаю ложку меда, делаю зарядку, обливание. Пью свекольный квас, много хожу пешком. Думаю, что нам, онкобольным, надо лечиться теперь постоянно до конца жизни. Все зависит от нас!

Я инвалид II группы, но стараюсь вести активную жизнь — являюсь членом Совета ветеранов ЗАО "Новый мир", у меня группа пенсионеров около 50 человек, которых я навещаю, поддерживаю, даю советы из "ЗОЖ". Некоторые сами стали выписывать вестник.

Адрес: Коршун Валентине Михайловне, 152020 Ярославская обл., г. Переславль-Залесский, ул. Первомайская, д. 10, кв. 36.

ПУТЕШЕСТВИЕ ИЗ ШОПШИ В КОЛОМНУ С ТАРЕНКОЙ

Почитала письмо "...Маму ждала здесь я с кружкой литровою..." Анны Филипповны Зацепы из Краснодарского края в "ЗОЖ" (№21 за 2006 год), где она вспоминает свое детство в деревне, говорит, что преклоняется перед кормилицей — коровкой. Это подвигло и меня написать о нашей Таренке.

В далекие 30-е годы отец служил кадровым военным в городе Спасске-Дальнем, недалеко от Владивостока. Там он заболел бронхиальной астмой. Лечился долго, ездил в санаторий, пил медвежий жир, но болезнь не отступала.

Из армии его комиссовали. Лечащий врач рекомендовал ехать на родину, в Рязанщину, купить корову и пить молоко.

Отец был очень слаб, еле-еле его довезли. По совету врача купили корову, и стал отец пить парное молоко. Он так втянулся в питье, что в день не съедал и 100 г хлеба. Пил даже молозиво после отела. Этим он и вылечился...

И вот 1941 год, война. Отец ушел на фронт, был ранен, находился в госпитале. В конце концов, отца комиссовали и послали в Конаково Калининской области, в леспромхоз.

Война, ранение, плохое питание — бронхиальная астма снова дала себя знать. Отец написал обо всем этом в письме. Мама узнала, что две женщины купили коров и ведут пешком до Подмосковья. Насушила она сухарей, купила несколько пар лаптей, повесила их на кормилицу, и, присоединившись к женщинам, отправилась с Таренкой в путь-дорогу.

Летние дни долгие. Путники наши с коровами проходили по 40-50 километров в день. А от Москвы до Конакова мама уже шла одна. Отец встретил свою Таренку, стал опять пить молоко, и здоровье его улучшилось.

Кончилась война, родители вернулись на Рязанщину, но уже без Таренки: не выдержала она дальнего пути...

Адрес: Суменковой Н.И., 152252 Ярославская обл., Гаврилов-Ямский р-н, с. Шопша, до востребования.

ЗИМНИЕ ЦВЕТЫ

В атмосфере отрицательной энергии, что бушует вокруг, "ЗОЖ" — та соломинка, за которую я держусь. За подписку на любимую газету уплатила бы двойную, тройную цену.

Хочу пополнить копилку "Творческого клуба".

Ночь легла на землю, солнце
спать ушло.
Дед Мороз украдкой подышал
в стекло.
Расцвели на окнах зимние цветы,
Тонкие узоры, будто из слюды —
Серебром искрятся дивные
мазки:
Хрупкие листочки, чудо-лепестки.
Хоть и совершенна эта красота,
Но не греет сердце сказка
изо льда.
Солнышко проснется, глянет
с высоты,
Тронет ярким лучиком зимние
цветы.

Адрес: Еремеевой Татьяне Анатольевне, 446816 Самарская обл., Кошкинский р-н, с. Ермаково.

СЕДИНА ЗДЕСЬ НИ ПРИ ЧЕМ

Говорят, что стала пожилая,
Даже ни при чем здесь седина...
Так жила я или не жила я?
Или промечтала у окна?

И давно пора уж научиться
Мудрости, житейскому уму –
Я же все какой-то дикой птицей,
Вечно неприкаянной живу.
И пускай немного уж осталось,
Всех времен удерживая связь, —
Девочка во мне –
не намечталась,
А старуха – нет! Не родилась!

Адрес: Бахтеревой Лилии Константиновне, 624241 Свердловская обл., г. Заречный, дер. Курманка, ул. Юбилейная, д. 1, кв. 1.

ЖИТЬ ВПОЛСИЛЫ НЕ СОГЛАСНА

Все еще не верю, что года
Мне дают понять —
не надо спешки.
Я уже отнюдь не молода,
Но не так, чтобы дремать у печки.
Только врач вдруг прописал
"покой",
Это слово я понять не в силах:
В жизни, что вокруг бурлит рекой,
Роль амебы мне невыносима!
Озабочен муж, твердят друзья:
"Сердце переутомлять опасно!"
"С вами соглашусь, пожалуй, я,
Только жить вполсилы —
не согласна!"
Пусть во мне звучат фанфары дня
Неизбывной музыкой прибоя,
Но ему не загасить огня
В сердце,
что не хочет знать покоя.

Адрес: Исаковой Нине Ивановне, 692526 Приморский край, г. Уссурийск, пр-т Блюхера, д. 20, кв. 12.

БЫТЬ ДОБРЫМ НАДО ПО ПРИВЫЧКЕ

Сумей преодолеть преграды,
И боль, и призрачный успех.
Живи, не требуя награды
За свой поступок ради всех.
Еще печалью мир простужен,
Исподтишка разит беда,
Ты должен быть кому-то нужен –
Всегда – как хлеб или вода.
Быть добрым надо по привычке,
Не по расчету. Пригодись
Хотя бы маленькой синичке –
Пусти ее из клетки ввысь.

Адрес: Михайличенко Елене Николаевне, 356365 Ставропольский край, Новоселицкий р-н, пос. Щелкан, ул. Зеленая, д. 2, кв. 2.

ВСЕ МЫ — ДРУЖНАЯ СЕМЬЯ

В чем секрет газеты "ЗОЖ"?
В ней полезное найдешь –
Опыт жизненный, совет,
Мудрость , смех, вопрос-ответ.
Излечить любой недуг
Нам поможет добрый друг.
Даже если крик души,
"ЗОЖ" и здесь помочь спешит.
Зожевцы – одна семья.
Так давайте же, друзья,
Самой доброй из газет
Пожелаем долгих лет!

Адрес: Стряпуниной Надежде Васильевне, 443011 г. Самара, ул. Советской Армии, д.212а, кв.812.

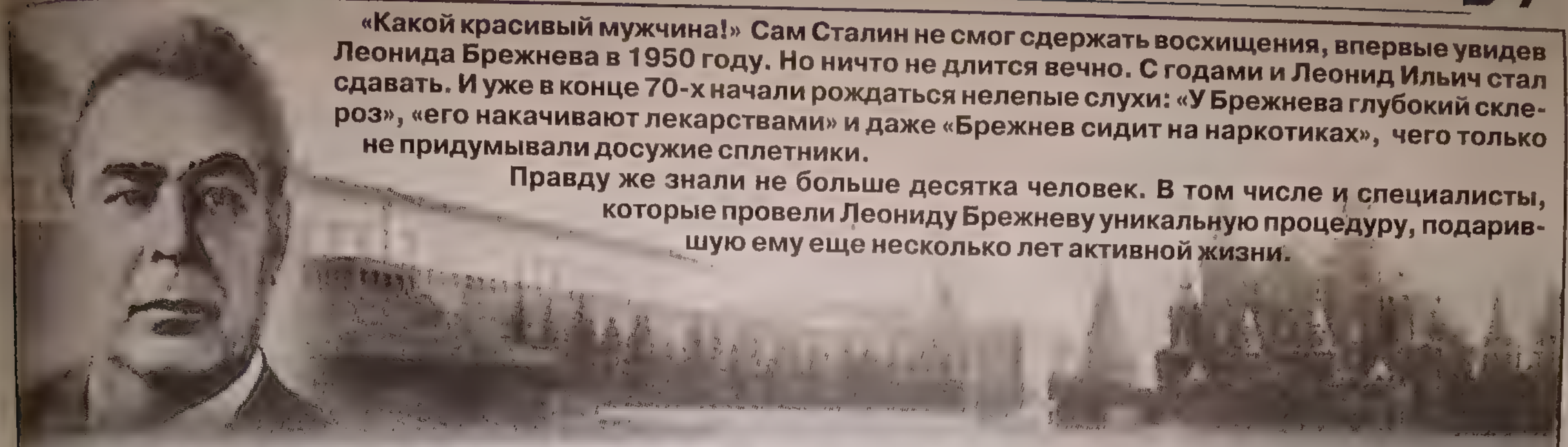
А ЧАСЫ-ТО ОКАЗАЛИСЬ МОИ...

Давно это было, лет 30 назад. Тогда я работал на химкомбинате и добирался до работы на больших вахтовых автобусах "ЛиАЗ". Однажды в конце лета вышел, как обычно, на остановку, а автобуса все нет и нет. Начал волноваться, как бы не опоздать. Наконец появляется автобус. Уже набитый битком, так что открылась только половинка одной двери, а другой не дают открыться стоящие на подножках люди. Я только успел рукой ухватиться за поручень, одну ногу поставить на ступеньку, как автобус тронулся. Он уже проехал метров десять, а я все никак не могу протиснуться внутрь, так и вишу на одной руке. Наконец кое-как выдернул руку, спрыгнул и вернулся на остановку. Жду.

Но нужного мне автобуса нет и нет. Оглядываюсь и туда, и сюда и вдруг метрах в десяти от остановки замечаю: лежит на земле что-то блестящее. Направляюсь тихонько в сторону предмета, подхожу, смотрю: часы. Обрадовался находке, положил в карман, думаю, может, отцу подарю.

Стою, размышляю, а автобуса и не видно. Ну сколько же можно! Времени-то, наверное, уже много! Зырк на часы, которые носил на руке, а их нет. Мгновенно лезу рукой в карман, достаю найденные часы... А они, оказывается, мои! Еще больше обрадовался. Оказывается, когда я руку из автобуса выдергивал, браслет на часах оборвался, и они упали. Вот так я поднимал украдкой, оказывается, свои же часы. Всю жизнь, как зайдет разговор о часах, рассказываю этот случай и всю жизнь смеюсь над собой.

Адрес: Астрову Валерию Ивановичу, 423570 Татарстан, г. Нижнекамск, ул. Сююмбике, д. 35, кв. 44.



«Какой красивый мужчина!» Сам Сталин не смог сдержать восхищения, впервые увидев Леонида Брежнева в 1950 году. Но ничто не длится вечно. С годами и Леонид Ильич стал сдавать. И уже в конце 70-х начали рождаться нелепые слухи: «У Брежнева глубокий склероз», «его накачивают лекарствами» и даже «Брежнев сидит на наркотиках», чего только не придумывали досужие сплетники.

Правду же знали не больше десятка человек. В том числе и специалисты, которые провели Леониду Брежневу уникальную процедуру, подарившую ему еще несколько лет активной жизни.

ТРИ УКУСА ДЛЯ БРЕЖНЕВА

ИЗВЕСТНЫЙ УЧЕНЫЙ РАСКРЫВАЕТ ТАЙНУ «ВОСКРЕШЕНИЯ» ГЕНСЕКА

КРЕМЛЬ: «ДОБРО» НА ДОЗУ ЯДА

В 1978 году в квартире профессора биологии из города Горького Бориса Орлова раздался звонок из Москвы. Сотрудник МИДа настойчиво предложил ему срочно прибыть в столицу. Здесь Орлову (одному из лучших в стране специалистов по ядам животного происхождения) сообщили: Леонид Ильич Брежнев болен, у него парализован лицевой нерв. Именно этим, и ничем иным, объяснялись его невнятная речь и застывшее выражение лица. Лекарства эффекта не принесли. «Что посоветуете?» — «Пчелоужаление. Это должно помочь», — твердо ответил профессор.

На предложение о «ядовитой» процедуре Брежнев согласился неожиданно быстро и легко: оказалось, что его дед был заядлым пчеловодом. Проба на переносимость яда пчел тоже прошла благополучно, и Орлов уже готовился к ответственной процедуре, когда узнал, что «допуск к телу» не разрешен!

«Но заочно руководить пчелоужалением, тем более в области лица, невозможно, ведь это все-таки яд!» — попробовал протестовать профессор.

Ищите альтернативу, был ответ.

Малейшая ошибка могла стать роковой. В итоге было найдено оригинальное решение: снять слепок с лица высокопоставленного пациента.

Мы внимательно изучили так называемую топографию лица Леонида Ильича и разработали единственно возможную схему ужаления, вспоминает сегодня Борис Орлов. К счастью, наш план сработал идеально.

Даже видавшие всякое врачи «кремлевки» были потрясены: всего трех пчел хватило, чтобы уже на следующий день Брежнев вновь начал шутить и улыбаться. А через неделю заметно посвежевший Генеральный секретарь весьма удачно выступил по Центральному телевидению. Это была поистине сенсационная победа апитерапии!

ЛЮБИМОЕ ДЕТИЩЕ ПРОФЕССОРА ОРЛОВА

После этого пчелы прочно «прописались» в кремлевской медицине, где ими в первую очередь успешно лечили скрипящие и ноющие суставы немолодых партийных боссов. Профессор Орлов за исцеление Брежнева получил царский подарок: разрешение организовать Научный совет по пчеловодству и апитерапии при Комитете СССР по науке и технике. В итоге наша страна стала настоящим монополистом в области апитерапии.

Тогдашние разработки ученых сегодня с огромным успехом применяются в фармацевтической промышленности. А самое любимое детище профессора Орлова крем для суставов «Софья с пчелиным ядом», созданный им 5 лет назад совместно с компанией Фора Фарм. Ведь именно этот препарат сделал достижения апитерапии доступными для миллионов россиян!

В креме «Софья с пчелиным ядом» Орлову удалось осуществить свою давнюю идею: соединить пчелиный яд с экстрактами лекарственных растений. Что это дает? Пчелиный яд проверенное сильнейшее средство для снятия боли и воспаления при различных суставных заболеваниях, он активизирует кровообращение и снимает отек. А лекарственные травы (их в креме «Софья» полтора десятка) обеспечивают суставы питательными веществами, обладают противовоспалительными, успокаивающими, регенерирующими свойствами. Причем апитоксин, проникая в ткани организма, словно локомотив, увлекает за собой целебные экстракты трав в глубину сустава, что дает отменный эффект.

НЕ ТРЕВОЖЬТЕ ПЧЕЛИНЫЙ РОЙ

Между тем, подобное средство могло появиться не у нас, а в далекой Австралии. Предложение о сотрудничестве от ученых с Зеленого континента профессор Орлов получил как раз в самый разгар работы над «Софьей», одновременно с еще одной просьбой о совместной работе из Новой Зеландии. Но ученый остался верен своей идее и российской пчелке!

Главное — скрупулезное соблюдение технологии, раскрывает секреты «Софьи» Орлов. Активные начала яда пчел очень быстро распадаются на свету, поэтому апитоксин для крема забирают в полной темноте. Еще во времена СССР мы провели 10 всесоюзных школ, посвященных получению яда без гибели пчелы путем ее стимуляции слабым электрическим током. Тогда пчела выбрасывает яд без посторонних примесей. Апитоксин нужно хранить при нулевой температуре, тогда он не теряет свойств по нескольку лет. Всем этим правилам мы и следуем при производстве крема «Софья с пчелиным ядом».

В общем, тревожить пчелиный рой, желая исцелиться дедовским способом, нам уже не надо. Достаточно помассировать проблемное место кремом «Софья с пчелиным ядом», и целая армия проверенных защитников устремится на помощь вашим суставам.

Сергей МАКСИМОВ

Коллаж В. Андреева

СЕРТ. № РОС RU. ДК 08.В03090

Подробную информацию можно получить по телефонам: **Москва** 678-13-10, 648-41-40 980-22-80, 456-45-79, 786-34-00 194-97 80, 616-83-12, 614-57-58 **Армавир** 2-73-78 **Архангельск** 29-07-94, 21-24-52 **Астрахань** 39-44-88 **Барнаул** 42-69-34, 47-25-47, 36-56-02. **Благовещенск** 51-33-33, 55-55-55. **Брянск** 41-48-28 66-16-26 **Великий Новгород** 77-87-81 **Вилючинск** 3-16-25 **Владивосток** 22-44-36, 40-44-04, 31-96-83 **Владикавказ** 44-38-49, 74-73-47 **Волгоград** 93-82-78, 93-82-79. **Вологда** 21-98-61, 72-30-31 51-98-61 **Воронеж** 39-02-82 39-61-99 **Екатеринбург** 371 17-36, 374-79-59, 371-45-25, 371-85-53, 375-85-70, 355-37-67. **Елизово** 2-96-84. **Зеленоград** 535-55-10. **Иваново** 33-51-84 **Ижевск** 36-50-00, 50-55-05 78-12-78 **Иркутск** 29-16-58 **Йошкар-Ола** 63-54-45, 64-01-25. **Казань** 253-09-93. **Калининград** 36-02-01, 36-07-01, 77-70-03, 35-37-16, 64-37-37, 95-50-44. **Кемерово** 56-06-00, 53-90-90 **Киров** 54-54-45. **Корсаков** 2-14-14 **Кострома** 35-58-83, 35-58-93. **Котлас** 2-65-10, 3-06-96. **Краснодар** 221-07-91, 255-78-04 **Красноярск** 52-94-77, 65-10-23. **Курск** 58-05-24, 2-74-04 **Ленинск-Кузнецкий** 8-256-536-38 **Магадан** 62-20-36. **Махачкала** 91-27-07, 61-66-65, 64-67-79, 67-88-23, 68-10-36, 67-55-01, **Мурманск** (8152) 45-72-68 **Нижний Новгород** 33-43-92, 77-98-20. **Новокузнецк** 8-23-54-77-72 **Новосибирск** 33-81-80. **Норильск** 48-36-80, 42-41-10. **Омск** 33-91-70, 23-00-71, 23-00-59, 52-26-75. **Оренбург** 20-52-83, 58-76-72 **Пенза** 32-00-32. **Пермь** 233-48-44, 38-38-58, 28-08-18, 49-44-44. **Петрозаводск** 56-10-51, 72-25-11 **Петропавловск-Камчатский** 5-90-11, 23-63-53 . **Псков** 46-85-06 **Пятигорск** 32-13-08, 39-49-78 **Ростов-на-Дону** 291-62-71, 240-38-00,269-79-89. **Салават** 6-18-26. **Самара** 242-33-28, 275-87-00, 992-62-84, 228-04-04, 279-21-21, 279-20-50 270-54-04, 996-00-60 **Санкт-Петербург** 703-45-30 603-00-00, 301-09-29. 545-23-72, 596-22-22, 517-66-33, 575-59-08, 327-04-76, 312-34-41, 347-75-01, 786-71-88, 571-94-66, 380-68-13, 336-40-76, 227-59-61, 320-72-72 **Саранск** 23-07-47 **Саратов** 73-62-88, 28-22-66, 28-22-67 **Свободный** 2-26-05, 2-60-06. **Сельцо** 74-24-28. **Смоленск** 38-49-44. **Сочи** 64-52-14 **Ставрополь** 95-65-82, 29-33-57, 28-24-70 **Стерлитамак** 24-25-66 **Тамбов** 56-53-44, 56-66-66 **Тверь** 32-06-84 **Тольятти** 50-88-50, 40-33-84, 38-00-38, 60-03-03, 37-64-33. **Томск** 52-44-52, 55-96-55, 43-00-44. **Тула** 42-87-55, 47-68-00 34-34-58, 35-19-48. **Тюмень** 37-34-40. **Улан-Удэ** 46-45-05, 43-44-59 **Ульяновск** 32-99 53, 52-43-43, 56-68-14. **Уссурийск** 33-95-08, 34-21-61. **Уфа** 79-86-05,52-43-45,52-16-80,51-68-12,76-62-76 ,74-07-07, 92-56-92 **Хабаровск** 33-39-91, 41-11-58, 31-82-99 **Чебоксары** 45-15-45, 64-80-65 **Челябинск** 232-33-13, 792-83-83, 256-06-51, 798-37-38. **Чита** 33-42-28, 32-57-39. **Южно-Сахалинск** 42-38-55, 42-46-87, 50-01-15, 72-62-48. **Якутск** 35-82-15, 35-76-79, 42-05-61 42-25-25 **Днепропетровск** 370-24-91, 774-20-53. **Донецк** 345-37-36, 345-73-00. **Запорожье** 289-00-22. **Ивано-Франковск** 77-05-70, 77-61-67. **Киев** 501-04-98, 237-00-36 **Кировоград** 067, 24-03-79, 24-97-03. **Одесса** 733-60-11, 777-77-48 22-01-75 **Львов** 67-09-70 **Ровно** 22-79-42. **Севастополь** 65-01-19. **Симферополь** 51-04-87. **Ужгород** 267-16-01 **Феодосия** 4-04-37 **Харьков** 759-40-43 **Черкасы** 36-00-74. **Ереван** 53-12-24 **Алма-Ата** 71-02-22, 65-24-10, 79-26-66, 70-58-56, 71-21-71. **Караганда** 73-39-68. **Костанай** 54-16-65, 54-78-86, 54-24-22. **Кишинев** 40-66-84, 40-66-85 **Павлодар** 53-70-41. **Вильнюс** (370-5) 231-15-98, 238-90-30 **Рига** (371) 737-34-35. **Витебск** (375)29-712-17-85 **Бишкек** (312)47-25-46, 65-85-00. **Баку** (412)449-92-68 **Германия г.Кель** (7854) 98-35-35, 98-35-36. **Доставка по почте наложенным платежом:** 117461 Москва а/я 4, тел 398-21-82, e-mail: postline@bk.ru 192242 Санкт-Петербург, а/я 300, ООО «Ареал», тел. (812) 948-22-98, 774-40-63 e-mail postbook@areal.com.ru

ЗДОРОВЬЕ ПО-СУВОРОВСКИ

Граф Александр Васильевич Суворов вошел в историю как великий русский полководец, не проигравший ни одного сражения. Он разработал не только оригинальную схему ведения боя, придумав тактику «колонн и рассыпного строя», но и собственную систему укрепления здоровья. Доподлинно известно, что родился будущий полководец настолько слабеньким, что доктора сомневались: «Выживет ли?» В детстве он часто болел, был худ и слаб, плохо ел, медленно рос.

Испробовав десятки средств ради того, чтобы спасти болезненного ребенка, родители Суворова остановились на самых простых и доступных – народных. Когда Саша был еще совсем маленьким, его поили молоком, настоянным на яичной скорлупе. Позже истолченную в порошок скорлупу ему давали ежедневно по щепотке с едой.

Худеньким и невысоким полководец остался на всю жизнь, но вот о выносливости и необыкновенных физических возможностях его хрупкого на вид организма ходили легенды: Он мог несколько суток обходиться без сна и отдыха, ему нипочем были сырость и лютые морозы, трудности войны и отсутствие нормального питания. Суворов прожил долгую по меркам XVIII века жизнь (70 лет) и до конца своих дней оставался бодрым, подтянутым, физически крепким. Всю жизнь он служил примером для своих солдат и готов был делиться своей системой оздоровления с каждым, кто был готов последовать его примеру. Говорили, что Суворов, став полководцем, приказывал аптекарскому обозу, следовавшему за армией по полям сражений, всегда иметь при себе толченую яичную скорлупу. Ею присыпали раны, добавляли в кашу, чтоб поднять иммунитет и укрепить кости, нормализовать пищеварение.

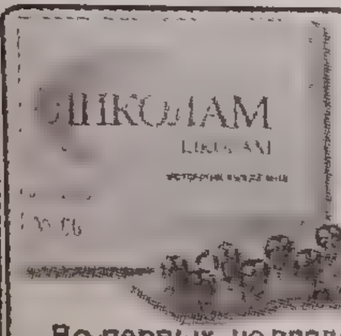
В ту пору о полезных свойствах яичной скорлупы знали, но точного объяснения, почему с ее помощью идет оздоровление организма, дать не могли. Сейчас же известно, что скорлупа – это природный кальций, без которого кости и зубы человека не могут быть крепкими. Кальций – единственный элемент в природе, идеально регулирующий в организме кислотно-щелочной баланс.

Если он нарушен, то создается благоприятная среда для возникновения десятков серьезных болезней. Страдают в первую очередь сердце, сосуды, почки, желудочно-кишечная и нервная системы.

Но не все знают, что кальция нам надо много: 1000 мг в день. И поскольку с пищей мы получаем едва ли половину необходимой нормы, то кальций следует принимать дополнительно. Есть в скорлупе и другие ценные вещества, например микроэлементы. Более 20! Это медь, марганец, цинк, селен, железо...

Яичная скорлупа до сих пор – непревзойденный источник кальция для тех, кто не желает болеть. Только теперь уже нет нужды ее собирать самому, толочь. Теперь из нее делают таблетки. В аптеках есть недорогой отечественный препарат **«КальциД»**, в основе которого яичная скорлупа плюс витамины С и D_3. Витамины ускоряют процесс усваивания кальция организмом. Несколько таблеток **«КальциДа»** в день Вам помогут обрести здоровье по-суворовски

Заключ. СЭЗ на БАД: 77.99.03.915.Б.000168.10.03 от 08.10.2003 г.



ЕСЛИ У ВАС АДЕНОМА:

ТРИ УСЛОВИЯ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Во-первых, не впадайте в отчаяние. Да, аденома - это опухоль, но опухоль полностью доброкачественная, а значит, поддающаяся излечению.

Во-вторых, не относитесь к аденоме легкомысленно. Необходимо выполнять все предписания лечащего врача.

В-третьих, используйте комплексное лечение, включающее в себя не только необходимые лекарства, но и физиотерапевтические процедуры, а также различные вспомогательные препараты.

В комплексной терапии аденомы роль «усиливающей» добавки играет *ликопин* - вещество, являющееся основой **«Ликолама»**.

Ликопин обладает двумя важными свойствами, он препятствует перерождению клеток в опухолевые и избирательно воздействует на простату. В результате ликопин существенно облегчает и ускоряет лечение аденомы - с ликопином опухоль перестает расти и нормализуется затрудненное мочеиспускание.

Итак, если у вас аденома, не отчаивайтесь - ведь вы можете ускорить свое выздоровление! **«Ликолам»**, главный источник ликопина, доступен каждому. Можете быть уверены - **«Ликолам»** работает, существенно усиливая терапию аденомы.

Заказать «Ликолам» (2 упаковки ~ 680 руб.) Вы можете по адресу: 196211, Санкт-Петербург, а/я 72, или по телефонам: (812) 325-32-77, 325-32-78.

Также спрашивайте «Ликолам» в аптеках городов: **Санкт-Петербург** 324-44-00, 003, 603-00-00, 586-22-22, 320-72-72; **Москва** 788-11-00, 797-63-66, 105-07-25, 223-34-79, 627-61-05, 980-22-80, 737-93-93; **Новосибирск** 067; **Самара** 996-00-60, 270-54-04; **Ростов-на-Дону** 227-11-11, 003; **Краснодар** 271-35-42; **Нижний Новгород** 284-284, 776-887, 251-291, 577-566; **Оренбург** 78-09-96, 72-34-54; **Уфа** 37-03-05; **Ульяновск** 50-10-10; **Тольятти** 42-11-00; **Томск** 55-96-55; **Пенза** 52-00-90; **Казань** 273-70-00; **Грозный** 8(928) 745-81-11.

ООО "Оздоровительный центр "Альта Медика" С-Пб, Владимирский пр., д. 14/7 ОГРН 1047808019599
СТР № 77.99.23.3.У.1382.2.05 БАД. Не является лекарством. Имеются противопоказания к применению

НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ ЗНАМЕНИТЫЕ ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ РУЧНОЙ РАБОТЫ ОТ МАСТЕРИЦ ОРЕНБУРЖЬЯ

Шали пуховые серые и темно-серые: 1200, 1500, 2000, 2500, 3500, 4000 рублей (квадрат стороной от 100 до 160см.) **Паутинки ажурные** белые и серые: 1000, 1400, 2100, 2600, 3100 рублей (квадрат стороной от 120 до 160см.) **Палантины ажурные** белые и серые, полосатые: 600, 800, 1100, 1300, 1800 рублей (длина от 130 до 170см, ширина от 50 до 70см.) **Косынки пуховые и ажурные** (серые и темно-серые) - 750, 950, 1350 рублей. **Пряжа фабричная** белая и серая - 270 рублей (высылается при заказе не менее 2 мотков).

Принимаем заявки на изготовление эксклюзивных платков (размер, вышивка надписи). Срок изготовления и цена договорная. Приглашаем к сотрудничеству оптовиков.

Заявки присылать по адресу: 460044 г. Оренбург, а/я 3321

ФЕНОМЕН ФРОЛОВА®

НОВАЯ МЕДИЦИНА ВОЗРОЖДЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

С 2005 года единственным производителем дыхательного тренажера ТДИ-01 по моему патенту № 1790417 является **ООО "Лотос" г. Омск.** Приобретая этот прибор, вы защищены от подделок. В.Ф. Фролов

Заказать тренажер по льготной цене: 780 руб.
книгу-100 руб. налож. платежом: 644050, г.Омск, ООО "Лотос", а/я 6642;
тел.(3812) 33-91-64. www.lotos-om.ru

Регистрационное удостоверение: № ФС 022а 1995/2499-05 от 19.12.05.
Сертификат № РОСС. RU. АЯ79.В02163 от 14.07.06.
лицензия: № 99-03-000523 от 29 августа 2006 г. ОГРН 1055501083021

Ⓟ *За содержание рекламы редакция ответственности не несет.*
Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Газета «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ»
Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственная за выпуск Светлана ПАЛЬМОВА.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова
Издатель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Генеральный директор Анатолий Коршунов
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.
© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2007
Использование материалов любым способом (включая доведение до всеобщего сведения через электронные сети) без письменного разрешения редакции не допускается.
Подлежит распространению только в РФ и странах СНГ.
For distribution only in Russian Federation and CIS countries
Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.
Р - печатается на правах рекламы.
Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса»,
125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.
Общий тираж 2.666.130 экз. Тираж «Медиа-Прессы» 835.354 экз.
Заказ № 705202.

Адрес редакции: 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/13/6
Контактные телефоны редакции и издательства.
739-57-05, 687-06-45, 615-39-26, 687-06-50, 682-50-03
Отдел подписки, 261-62-93
Издается с ноября 1992 г. два раза в месяц
Объем 5 п.л. Цена свободная.
Срок подписания в печать 25.01.2007 в 22.00. Номер подписан в 22.00
Интернет: www.ZOJ.ru E-mail: mail@zoj.ru

ISSN 1812-1713

Вестник ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

№6 (332), март 2007 г.

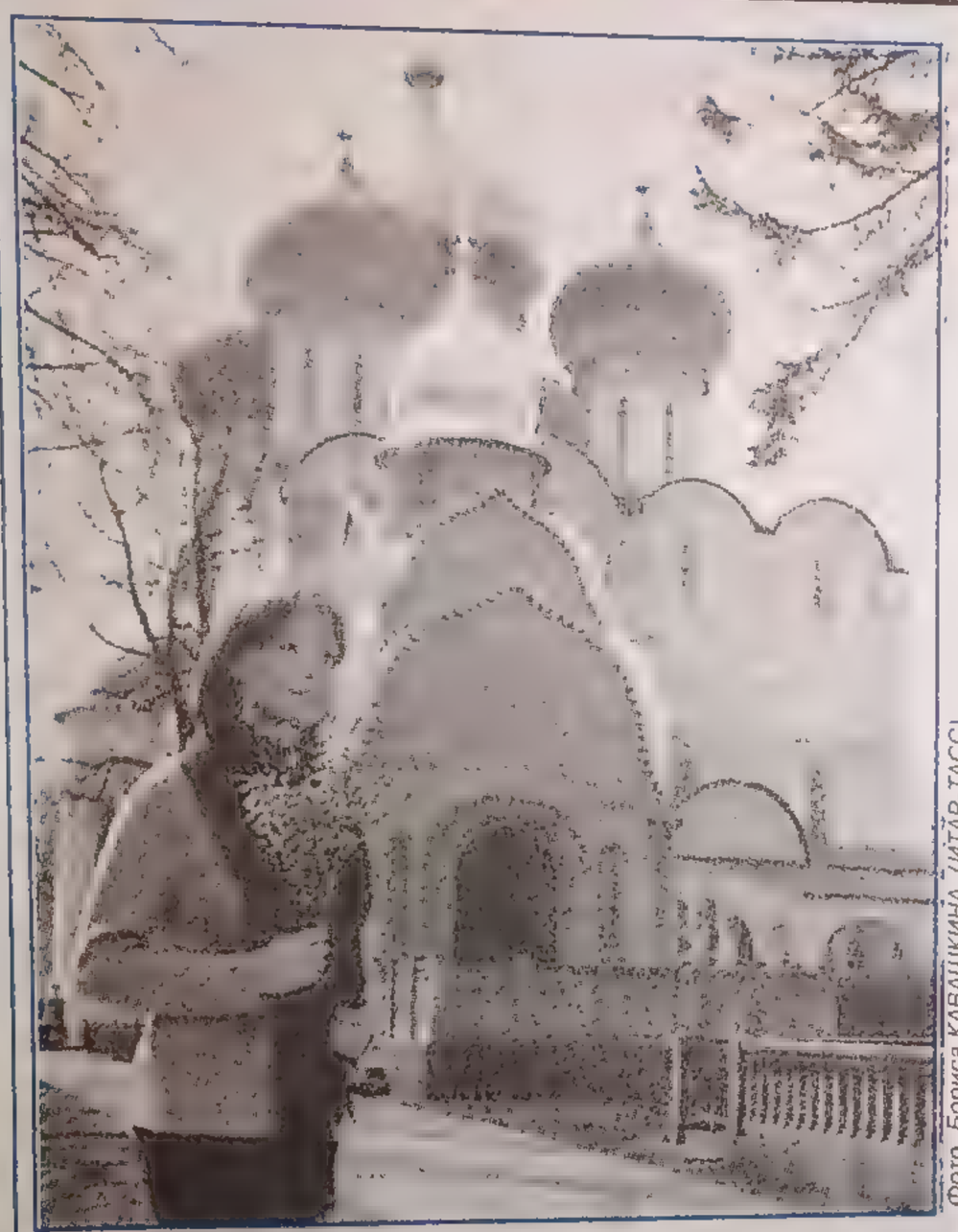


Фото Бориса КАВАШКИНА (ИТАР-ТАСС)

Уж верба вся пушистая
Раскинулась кругом;
Опять весна душистая
Повеяла крылом.
Афанасий Фет.

Цитата номера

Наступила весна. И наш брат-пенсионер ликует: "Перезимовали!" И дождались тепла! А впереди – наши любимые сотки и радость труда на земле. И первые цветы, и пупырчатые огурчики, и звонкие голоса внуков. И синее небо России...

Адрес: Кулаковой Лидии Александровне, 119295 г. Москва, Ленинский пр-т, д. 69, кор. 3, кв. 426.

Письмо в номер

РУКУ – НА ДРУЖБУ, ВРАЧИ!

К сообщениям читателей «ЗОЖ» о том, что медицинские работники, в том числе и врачи, интересуются вестником, я хочу добавить рассказ о случае, свидетелем которого был сам.

Дело было несколько лет назад. Я проходил медицинскую комиссию на право управления автомобилем. На заключительном этапе этой процедуры нужно было получить подпись председателя медкомиссии, коей у нас является заведующая поликлиникой Надежда Ивановна Бирюкова. Войдя к ней в кабинет, первым бросилось в глаза то, что весь ее рабочий стол был покрыт множеством экземпляров «ЗОЖ». Не могу назвать, какое количество их там лежало, но, наверное, это была какая-то годовая подшивка.

Я не удержался и тут же произнес: «О, да врачи сами по «ЗОЖ» лечатся». Мне неизвестно, что в тот момент подумала уважаемая Надежда Ивановна. Только она тут же подписала мне нужную справку, даже не копаясь в моей медицинской карточке. Так что, уважаемая редакция, ваше издание читают многие врачи. Правда, неизвестно, используют ли зожевские рецепты они, когда лечат пациентов.

Всего вам доброго. С уважением, ваш подписчик.

Адрес: Ковалеву Геральду Ивановичу, 692413 Приморский край, п/о Кавалерово, ул. Гоголя, д. 25.

Главные темы:

ТОНКАЯ КИШКА:
держите живот в тонусе ..... 6 стр.
ОСОБОЕ МНЕНИЕ БОРИСА БОЛОТОВА:
лимфу надо греть и солить ..... 12 стр.
ЖЕНСКИЙ КЛУБ:
семья лучше одиночества ..... 19 стр.
У АПТЕЧНОГО ПРИЛАВКА:
как выбрать лекарство от гипертонии ..... 22 стр.

Наш адрес для писем:
101000 г. Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ»

ПРЕЖДЕ ВСЕГО — ИНТЕРЕСНАЯ ГАЗЕТА

Беда, братцы! Все подсаженные, как говорит уважаемый наш автор, кандидат медицинских наук Сергей Бубновский, на лекарственную иглу проклинают министра здравоохранения и социального развития Михаила Зурабова, а мы – то есть редакция "ЗОЖ" – вроде как его пособники или даже ближайшие помощники...

Поясню: не выполняется программа по обеспечению болящего состарившегося населения льготными лекарствами. Я уж не возьму в свой негосударственный ум, в чем тут дело: то ли денег не хватает, то ли их все более крадут по мере удаления от Центра, то ли самих лекарств недостает, или еще чего, но инвалиды, ветераны и все прочие, кому полагается, этого полагающегося не видят. Или, скажем мягче, видят не всегда.

Так вот, мы изо всех сил помогаем министру Зурабову закрывать амбразуру, ибо зожевцы — а это почти 3 миллиона живых душ – в лекарствах остро не нуждаются или нуждаются не в такой мере, нежели прочие граждане пенсионного возраста.

Думаю, этот тезис в подтверждении особо не нуждается – в каждом номере газеты можно встретить фразу типа: "К врачам не обращаюсь – лечусь народными средствами". Взять хотя бы сегодняшний номер: письмо Галины Александровны Прониной "Закрываю глаза и мысленно путешествую". Почитайте. Да обратись она в поликлинику со своим душераздирающим кашлем, близким к бронхиту или астме, плюс с шумом в ушах – сколько бы льготных лекарств унесла?! А тут ничего – сплошное самообеспечение.

Но хватит об этом. Я тут по прочтении читательских писем наметил ряд тем для "Колонки" и, скорее всего, не смогу уложиться в ее строгие рамки. Первым пунктом стоит деревня. Мы с нее и начинаем подборку "Ваши письма...".

Умирает деревня – основа российского быта. Кое-где жизнь теплится. Но в принципе и в целом положение бедственное. Знаю, обсуждается проблема на государственном уровне, и, конечно же, мне со своим умишком не следовало бы лезть. И все же письма читателей заставляют напомнить: ведь были же в 20-30-е годы в России коммуны. Разогнали их по той простой причине, что стали они на фоне общей деревенской разрухи сильно процветать. Слишком. В итоге кончили коммунары или, скажем так, прошли программу "правильного" трудового перевоспитания в лагерях. Опыт этот, между прочим, в несколько модернизированном, разумеется, виде использовался... да, да, не у нас – в Израиле. Вот я – не один, вместе с читателями – и думаю: почему бы не попробовать?.. Впрочем, это отдельная тема.

И еще, чуть не забыл, весна все увереннее утверждает свои права. И львиная доля зожевского населения, которая живет огородами, готовится к страде. Для меня как редактора это означает некоторое усыхание потока читательских писем и, как всегда, проблемы второго полугодия с подпиской.

Клич: "Пишите!" даже боюсь бросать. Тут мне один читатель с явным раздражением заметил как бы вскользь: "Пишу восьмое письмо, и все впустую – на страницы "ЗОЖ" ничего не выходит". Я всполошился, попросил отдел писем проверить факт. Проверили. Одно письмо было опубликовано, другое подготовлено к печати. Не пошло. От вожделенного места на полосе его "оттирали", отодвигали локотками письма более интересные, содержательные и нужные. Я, кстати, "поднял" это подготовленное к печати письмо – увы, абсолютно пустое: ни уму, ни сердцу, ни телу для излечения "болячек"...

И тут я хотел бы, не влезая на броневик, как некто в апреле 1917-го, высказать тезис, который, возможно, устроит не всех.

Мы делаем газету. Мы делаем ее вместе. Мы делаем ее для всех. Понимаю: напечататься хочется каждому. Редко кто пишет: "Если письмо и не опубликуете, то спасибо за то, что его прочитали". Я думаю, нет – уверен: во главе угла должна стоять интересная газета. Исходите из этого. И еще из того, что мы не отправляем письма мешками в помойку. Каждое письмо прочитано сотрудниками, подавляющее большинство – мной. Каждое письмо при этом, независимо от того, попало оно на страницы вестника или нет, стало элементом "ЗОЖ".

Увы, как чаще всего и бывает, скороговорка. На дальнейшее нет места! Привет и здоровья всем.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 7-й номер «ЗОЖ» выйдет 9 апреля с. г.

Поставьте памятник
деревне,
Чтоб показать хотя бы раз
То, как покорно,
как безгневно
Деревня ждет
свой смертный час.

Николай Мельников.

И ПОСТАВИЛИ ПАМЯТНИК ДЕРЕВНЕ!

В «ЗОЖ» (№3 за 2005 год) было напечатано стихотворение Николая Мельникова «Поставьте памятник деревне». Выучила его наизусть, несмотря на плохую память. Большое спасибо за него!

Автор стихотворения просит поставить памятник деревне на Красной площади. А вот мой муж поставил памятник родной, но умершей деревне Горшково на том месте, где она когда-то была, – в Парфеньевском районе Костромской области. В ней он родился и вырос. Во время войны 14-летним мальчиком пахал, сеял, убирал хлеб. В армию пошел в 1945-м, служил 5 лет. После демобилизации, чтобы выжить, уехал в Свердловск к старшей сестре. Работал, учился, строил себе дом. Более 30 лет проработал на заводе «Уралмаш», стал уважаемым человеком.

Но деревню родную помнил всю жизнь. И надумал поставить ей памятник. Всю зиму собирал материал, конструировал. А летом, во время отпуска, отправился вместе с младшим братом на родину, забрав с собой все материалы. Старший брат, живший там, встречал их. Основным исполнителем и конструктором был мой муж — Вениамин Иванов, а братья ему помогали. Неделю они трудились над сборкой и установкой памятника. Немало вложили средств и сил. И вот он готов! На длинном шесте звенят колокольчики в память об умершей деревне. Люди приезжают к памятнику, стоят и плачут. А школьники из соседней деревни взяли над ним шефство.

В районной газете о нем написали: «Стоит памятник погибшей деревне. Тихий звон колокольчиков днем и ночью звучит над заснеженным безлюдьем. И хотя выбито на нем название деревни — «Горшково», памятник и звон этот – реквием по всем погибшим деревням». Да, погиб-

Внимание!

Продолжается подписка в почтовых отделениях России на наши издания на I полугодие 2007 года по следующим каталогам:

Каталог российской прессы «Почта России»: **Вестник "ЗОЖ"** — индекс 99607; журнал **«Предупреждение»** — индекс 99608; журнал **«Предупреждение Плюс. Библиотечка "ЗОЖ"»** — индекс 99609 (3 номера в полугодие), индекс 24222 (6 номеров в полугодие);

Объединенный каталог «Пресса России» и каталог «Газеты, журналы. Агентство «Роспечать»: **Вестник «ЗОЖ»** — индекс 50153; журнал **«Предупреждение»** — индекс 26062; журнал **«Предупреждение Плюс. Библиотечка "ЗОЖ"»** — индекс 41777 (3 номера в полугодие), индекс 19777 (6 номеров в полугодие).

ла деревня, как и многие деревни в России. А в 2004 году умер и мой муж.

Адрес: Ивановой Лидии Васильевне, 620039 Свердловская обл., г. Екатеринбург, ул. Боткинская, д. 48.

ХОДЬБА НА ПОВОДУ ЧРЕВАТА

Не могу оставить без внимания «Колонку редактора» в «ЗОЖ» (№3 за 2007 год) «Не идите на поводу». Очень разумный совет. Мне уже за 70 лет, и я не однажды наносила ущерб здоровью именно «ходьбой на поводу».

В 35 лет вырезала гланды, без всякого обдумывания целесообразности этой операции — ходьба на поводу. В 55 лет удалили камень из почки, который можно было легко растворить, но меня запугали: мол, позже придется почку удалять, и я снова пошла на поводу.

При наличии крепких зубов (не поняла тогда этой ценности) согласилась за немалую плату надеть коронки — чтобы не пломбировать лишний раз, как мне объясняли. Результат — зубы спилены, коронки приходится постоянно менять, ибо вместо зубов остались корешки, коронки не держатся, расшатываются. Передние зубы восстанавливали при помощи штифтов. Очень страдала и плакала. И все — из-за «ходьбы на поводу».

Лет 10 назад в Ейск приехали распространители эниона — продавали по 150 рублей за штуку. Мы — группой в очередь, раскупили эти «кругляшки» в оправе, развешивали потом по больным местам. Я, кроме аллергии (зуда), ничего не нажила, у других хуже — болели головы.

Можно еще много привести примеров «хождения на поводу», но у меня уже потекли слезы от смеха: свыклась, все это в прошлом. Да, вот упустила написать о книге автора Батмангхелиджа, о ней тоже упоминает редактор в «Колонке». Вроде бы убедительно книжка написана, но где взять чистой воды, особенно у нас в Ейске? Поступает с хлором из водохранилищ более чем за 100 км. Пьешь, а здоровья не прибавляется, давление зашкаливает.

Вот и остается только чистая дружба с «ЗОЖ», с его подписчиками.

Адрес: Доманиковой Раисе Павловне, 353691 Краснодарский край, г. Ейск, ул. Красная, д. 53/2, кв. 4.

ЧИТАЮ «ЗОЖ» И СЛУШАЮ КУКУШКУ

Выписываю вестник с 2002 года. Каждый номер жду с нетерпением. В "ЗОЖ" (№6 за 2004 год) было напечатано мое письмо. Отклики до сих пор идут. На все (кроме религиозных) я ответила.

Решила вот снова написать. Здоровье мое, как и прежде, — отличное. В этом году лет мне исполнилось две шестерки. "Мучаю" себя, как могу: делаю зарядку — для головы, ушей, глаз, ступней. Завидую тем, кто обливается холодной водой. А сама трушу — у меня в прошлые годы был ларингит.

Спасибо "ЗОЖ" за все рецепты и советы. Вот и стишок по этому случаю припасла:

Хорошо на свете жить,
Хорошо
здоровой быть,
"ЗОЖ" читать,
рецепты знать,
Всем здоровья
пожелать!

Теперь — рецепт. На безымянном пальце правой руки у меня появился грибок. Ноготок искривился, кожа стала шелушиться, покраснела. Пользовалась мазями. Помогало на время, потом снова грибок выступал.

Прочитала в "ЗОЖ" о пользе чистотела, решила попробовать. Нарезала мелко травку, обложила палец, забинтовала, надела напальчник (чтобы любую работу можно было выполнять). Меняла траву ежедневно. Спустя неделю палец стал чистым. Ноготь попозже выровнялся.

Группа "Здоровье" по дыхательной системе Стрельниковой после годичного перерыва у нас снова заработала. Ведет ее Людмила Ивановна Новикова – добровольно, бесплатно. Человек она увлеченный, знающий свое дело. Большое ей спасибо! Мы, посещающие группу, чувствуем себя хорошо.

Поселок наш небольшой. "ЗОЖ" выписывают и покупают 22 человека. Я сначала выписывала, а сейчас покупаю в киоске: так удобнее, поскольку часто бываю в Сызрани у детей. У меня 6 внуков (от 1 года до 20 лет). Все меня любят, всегда ждут. Мы читаем, гуляем, рисуем, делаем упражнения со скакалкой, мячами, отгадываем сканворды, поем, пробуем сочинять стихи, смотрим мультфильмы – это доставляет всем радость.

В нашем поселке живет кукушка. Ее слышно всюду: то в одном лесочке закукует, то в другом, то на дачах, то на противоположном берегу Волги. Однажды собирала клубнику. Вдруг слышу: "Ку..." И все! Я замерла от неожиданности. Видимо, кукушка села на ветку, успела только раз кукукнуть и, увидев меня, улетела. Вот такая была встреча.

А однажды долго кукушки было не слыхать. Я уже было подумала: что-то с ней случилось. Но спустя месяц она прилетела и снова радует нас. А вообще птиц в селах стало намного меньше, не как прежде. Жаль!..

Адрес: Мостолярчук Татьяне Николаевне, 445247 Самарская обл., г. Октябрьск, ул. Вологина, д. 3, кв. 2.

ЗАБРАЛ МОЮ ДУШУ С СОБОЙ

Я выписываю "ЗОЖ" с 1993 года. Сколько уже его читаю, но писать не решалась. Однако сейчас хочу попросить совета у зожевцев. На душе у меня пустота, не знаю, что и делать. Жаловаться не хочу, но очень уж тяжело.

Мы с моим Иванушкой прожили 36 лет. Дружили с 7-го класса, как только он перевелся в нашу школу. Как говорится, любовь с первого взгляда. Сначала были записки, потом встречи. Ждала его из армии, после сыграли свадьбу. Родилось трое сыновей.

В ноябре 2005 года у него случился инсульт гортани – так мне потом объяснили врачи. Мы и предположить не могли, что у мужа такое тяжелое заболевание: в его карточке в поликлинике и записей-то не было. А тут вдруг

головокружение, рвота, правая сторона онемела, голос стал меняться. Вызвала "скорую". Его сразу на носилки и увезли в больницу. Он даже воду глотать не мог. Но так как человек был веселый, даже в палате, хоть уже разговаривал плоховато, шутил. Прожил всего 38 часов, а врачи утверждали, что ничего страшного: работать не сможет, будет на инвалидности. Я сказала: "Пусть на инвалидности, но лишь бы жил". Но, увы...

Прошло уже больше года, я все плачу. Первое время вообще не знала, что делать. Я как будто вместе с моим любимым умерла. Да и сейчас еще не могу поверить, что моего Иванушки нет больше.

Читала в "ЗОЖ" про депрессию. Может быть, у меня и есть депрессия, потому что ничто меня не радует, ничто неинтересно. Выходить из дома не хочется, все делаю по инерции. Хорошо, что со мной живет внук. Говорю себе, что надо что-то приготовить. А если остаюсь одна, могу ничего не есть.

Знаю, найдутся те, которые меня осудят, но кто-нибудь поймет. Так часто хочется закричать: "Вернись ко мне, мой Иванушка!" Может быть, правда, забрал он мою душу с собой, и хожу я потерянная, неприкаянная.

Адрес: Александровой Елене Ивановне, 692219 Приморский край, Спасский р-н, с. Прохоры.

"ЗОЖ": Дорогая Елена Ивановна! Никто вас, конечно, не осудит. Да и за что?! Но, с другой стороны, продолжаться так вечно не может. Поверьте мне – редактору "ЗОЖ". Мы получаем ежемесячно более тысячи писем, и среди них подобных вашему немало. Утешить вас я не могу. Но еще раз прошу, поверьте, менее всего ваш Иванушка хотел бы видеть вас в депрессии, в отчаянии. Менее всего! Думайте о нем улыбаясь, вспоминайте его шутки: он никуда не ушел, он с вами. Рядом. А вы... Живите! Иванушка хотел бы, нет — хочет, чтобы вы жили полноценной жизнью. В том числе и ради внука.

С великим уважением!

ОГОРЧАЛАСЬ, ЧТО РАССТАНУСЬ С ВЕСТНИКОМ

Сама я уроженка Казани. Но так случилось, что мы с мужем уехали в Молдову и вот уже 20 лет живем в Кишиневе.

С вестником познакомилась совершенно случайно. В 2005 году приезжала на тысячелетие Казани. Гостила у мамы и сына. Мне дали почитать несколько старых экземпляров газеты, потом купила сама. Очень огорчалась, что, уехав, потеряю связь с вестником. Каково же было мое удивление, когда, вернувшись в Кишинев, случайно увидела на лотках эту газету. Радости не было предела! Сначала я покупала вестник, а теперь стала подписчицей. Пока буду жива, с "ЗОЖ" не расстанусь.

Не останавливаюсь только на рецептах (сама серьезных заболеваний не имею), больше читаю письма, заряжаюсь от них энергией! Грустные ли, веселые. А эти старики под 80-90 лет! Старые, больные, а какие оптимисты! Ни на что не жалуются, радуются жизни! Так держать, наше старшее поколение!

И еще обращаюсь к жителям Казани с просьбой. У меня там живет двоюродная сестра, ей 45 лет. Она очень одинока. Со смертью мамы жизнь для нее просто остановилась. Может быть, есть в Казани люди, поклонники "ЗОЖ", любящие животных и природу. Написали бы сестре, стали бы общаться... Вместе было бы веселее. Вот ее адрес: Мурзахановой Алле Зуфаровне, 420137 г. Казань, а/я 56.

Адрес: Замиловой Любови Борисовне, 2081 Молдова, г. Кишинев, с. Бубуечь, ул. Школьная, д. 39.

УЧИТЕСЬ НЕ ПЕРЕЕДАТЬ

Стала и я вашей: второй год выписываю «ЗОЖ» и без него уже не смогу. Удивительная газета, и зожевцы действительно особенные люди.

В 67 лет меня, как говорят в народе, клюнул петух. Прочитала в местной газете «Молот» о том, как Владимир Михайлович Черкасов научился есть в 10 раз меньше. Вот и я ухватилась за это, стала голодать раз в неделю. Пила больше суток только кипяченую воду, а на следующий день утром ела салат из капусты и моркови. Похудела на 11 кг. А врачи-то находили у меня атеросклероз. Спасибо Владимиру Михайловичу, что вовремя «мне» написал. Я без врачей обошлась. Полегчало сразу, стала не ходить, а прямо летать.

В течение 8 лет голодала 1 раз в неделю, потом бросила, потому что научилась правильно питаться, не переедать. Сейчас у меня ноги не болят, больше пешком хожу, дома все сама делаю, помощников не надо. Живу одна. Ну, а лет мне — ни много ни мало — 83.

Люблю землю, помидоры свои выращиваю, другие овощи. По крышам дома и сарая сама лазаю. Обожаю танцевать и слушать песни по радио. Если звучит танцевальная мелодия, не выдерживаю, пускаюсь в пляс. А в праздники, даже в Новый год, я всегда старалась уходить из дома: пурга, метель, снег валит. Какая радость — воздух свежий, куда лучше, чем валяться от безделья праздничного.

У меня много подруг, но самая главная — моя ровесница Мария Михайловна. Она меня не слушает, предпочитает пить таблетки. И теперь уже лежит, не встает, 3 раза падала в комнате. Да и племянничек мой родной — вроде нее, любит поесть. Оправдывается, что ему надо работать, гусей, индюков, кур кормить. Вот и мучается в свои 60 лет: ишемия, стенокардия и неполадки с поджелудочной железой. Стал теперь выписывать «ЗОЖ», может, подействует. Племянник живет на Украине, ко мне не ездит. А я езжу, я же «моложе»... Вот и пусть читает, если меня напечатают.

Насчет смысла жизни. Мне он видится в том, чтобы дерзать, творить, созидать, бороться, уважать окружающих и вести здоровый образ жизни. Если нет смысла жизни, не живи. Это мое личное мнение.

Адрес: Чеботаревой Раисе Семеновне, 344064 г. Ростов-на-Дону, ул. Иловайская, д. 30б.

ЗАКРЫВАЮ ГЛАЗА И МЫСЛЕННО ПУТЕШЕСТВУЮ

Читаю «ЗОЖ», люблю его душу — а это все мы, кто пишет, помогает, ищет поддержки, общается. Какие красивые порой встречаются имена, фамилии у авторов. А иногда будто побываешь на берегу речки, на опушке леса, в ухоженном, цветущем саду. Завидую по-доброму, потому что почти всю жизнь жила то около леса, то на берегу реки Оки. Но вот четвертый уже год в городе. Не стало сил после операции содержать деревенский дом. Это грустная тема. Жаль сада, где занималась понемногу выращиванием саженцев, лекарственных трав, цветов, винограда...

Теперь я только читаю рассказы тех, кто живет в своем саду и каждый день общается с природой. Как красива наша Родина людьми, их трудами, их отзывчивостью! Читаешь вестник и как будто посещаешь дивные уголки необъятной России.

Сейчас мне 66 лет. В 60-е годы впервые попала в подмосковную деревню, жила там несколько лет рядом с лесом. Чего только не показали мне леса, чего только не открыли. Однажды осенью, когда поля были распаханы и засеяны под зиму, возвращались мы из леса. И вдруг увидели, что поле, отделяющее лес от деревни, заполнено молчаливой стаей грачей. Лишь изредка раздавались отдельные крики птиц. Заполнено было все, насколько видели наши глаза, свободной оставалась только грунтовая дорога, тянувшаяся до деревни примерно с километр. С трепетом тронулись мы по этому тихому, «засеянному» грачами полю, стараясь разговаривать шепотом. И прошли благополучно. Назавтра грачи улетели на юг.

Тогда, в молодости, я не понимала, что природа одаривает нас, лечит наши души, и надо коллекционировать эти впечатления. Теперь, когда не спится, закрываю глаза, выхожу мысленно из дома и иду по полю в лес, вхожу в него... Любите мир вокруг вас, он вечен и прекрасен, и, может быть, он существует, чтобы оберегать нас.

Читая «ЗОЖ», использую некоторые рекомендации. Хочу поделиться рецептом (правда, он довольно дорогой), который помог мне избавиться от упорного, длившегося несколько месяцев, бьющего днем и ночью кашля. Заодно почему-то избавилась и от шума в ушах.

Довести до кипения, но не кипятить стакан молока, добавить в молоко 1 ч. ложку меда, 1 ч. ложку сливочного масла, все размешать и влить 50 мл армянского пятизвездочного коньяка (только армянского и только пятизвездочного). Выпить за 20 минут до сна. Желаю всем здоровья.

Адрес: Прониной (Фураевой) Галине Александровне, 142803 Московская обл., г. Ступино, пр-т Победы, д. 32/48, кв. 49.

"ЗОЖ": Мы позвонили Галине Александровне, поинтересовались ее здоровьем.

— Чувствую себя отлично,— услышали в ответ. — Лечение начала с травок: 1 ст. ложку сбора, в который вошли кипрей и тысячелистник, заваривала стаканом кипятка и пила по 1/3 стакана три раза в день. А потом перешла на рецепт, о котором и написала.

ХОДАТАЙ ПО ЧУЖИМ ДЕЛАМ

Мне 82 года. Не знахарь, не травник, не врач — с этой стороны помочь никому не могу. Но если нужна помощь иного рода — восстановление, скажем, справедливости, то готов способствовать всем, что в моих силах и возможностях.

Началось это случайно. Ко мне обратилась женщина, у которой сын попал под поезд. Ему ампутировали обе ноги, да так, что отечественные протезы не подходят. Женщина просила написать в районную газету, может, найдутся состоятельные люди, помогут приобрести импортные протезы. Написал. Безрезультатно. Кому охота брать на себя обязанности государства?

Отыскал в старой газете адрес благотворительного фонда. Написал письмо от имени матери. Ответа ждали почти год. Обещали принять парня в реабилитационный центр. Все необходимые документы инвалида выслали. Теперь уже три месяца ждем ответа.

Очень хотелось помочь парню, поэтому я еще написал письмо в Госдуму РФ, обратился к депутату от КПРФ Муравленко. Изложил суть дела. Добавил, что надо бы помочь и еще одному инвалиду — по зрению. Через какое-то время медики в нашем районе «зашевелились», прислали к больным врачей, их обследовали. Но дальше дело не пошло. Только бюрократические отписки. Из моей помощи получился пшик. Очевидно, депутату «перешибить» нашу бюрократию тоже не под силу.

Обо всех случаях, разумеется, не расскажешь. Помогаю еще и тем, что больным людям даю читать «ЗОЖ». Благодарят.

В нашем поселке живет ветеран милиции с онкологическим заболеванием. У него сломаны рука и нога. Жалуется: никому не нужен, скорее бы умереть. Как мог, приободрил его. Обратился к председателю совета ветеранов поселка. Тот вроде бы взялся помочь инвалиду. Выхлопотал нужное лечение и первую группу инвалидности. Врачи к больному наведываются, делают обезболивающие инъекции. Уже хорошо.

Я это к тому, что нам, пожилым, до всего есть дело. Взять хотя бы историю с «суконными сапогами», описанную А.К. Кондратьевой в «ЗОЖ» (№24 за 2006 год). До чего мы дожили! Стыдоба! Вот и пристыдил Грызлова с его «едроссами». Из «Единой России» сообщили, что письмо мое обсудили и направили в свой исполнительный комитет, но помощи пока нет.

Мне случалось сочинять и писать в газеты по поводу обиженных, но в настоящее время реакция на публикации в газетах — минимальная. Все же иногда берусь за перо. Перефразируя Б.Окуджаву, хочу сказать:

На людскую беду
я обязан, я должен
откликнуться,
А иначе — зачем
эту грешную землю
топчу?
Люди! Будьте мудрее —
по-мирному
празднуйте.
Вас не к сваре,
а только лишь
к дружбе зову.
Сам хочу принести вам
хоть малую толику
радости,
А иначе — зачем
в этом мире
прекрасном живу?

Адрес: Ковальскому Владимиру Семеновичу, 356871 Ставропольский край, Нефтекумский р-н, пос. Затеречный, ул. Строительная, д.17/5.

ЖИВИТЕ С КИШЕЧНИКОМ В ЛАДУ

Как известно, кишечник состоит из двух отделов — толстой кишки и тонкой. Длина последней колеблется в пределах 2,5 метра, диаметр — от 5 сантиметров в начале, до 3 сантиметров — в конце. Основная функция тонкой кишки — пищеварение и всасывание продуктов расщепления белков, жиров, углеводов, а также минеральных веществ с участием ферментов желудочно-кишечного сока. Таким образом, значение этого отдела кишечника в нормальной жизнедеятельности организма более чем очевидно. А как быть, точнее — как жить, если после операции тонкая кишка частично удалена?

Вот что рассказал корреспонденту "ЗОЖ" Любови Ульяновой заведующий отделением колопроктологии ФГУ "Поликлиника №1" УД Президента РФ, кандидат медицинских наук Анатолий Иванович ВАНИН.

Классификация недугов тонкой кишки насчитывает 161 заболевание. Многие из них, в частности, инфекционные, вирусные, воспалительные, излечивают консервативными, терапевтическими средствами и только 12 — хирургическим путем. Среди них — пороки развития тонкой кишки, стенозы, неспецифический язвенный колит, болезнь Крона, травмы... Заболеваниями тонкой кишки чаще страдают мужчины: сказываются курение, употребление алкоголя, острая пища, стрессы.

В зависимости от характера и тяжести заболевания при хирургическом вмешательстве удаляют пораженный участок, отрезки кишки сшивают. При осложненных состояниях ее могут удалить полностью. Тогда пища из желудка сразу попадает в толстую кишку.

Остановлюсь на некоторых рекомендациях, которые являются общими для пациентов после операции на тонкой кишке.

НЕДУГ РАЗДЕЛАН ПОД ОРЕХ

Для нормального пищеварения не обойтись без ферментов — фестала, мезима, креона, панзинорма. Очень хорош панкреофлат — он не только помогает процессу переваривания пищи, но и гасит вздутие живота.

Чтобы уменьшить спазмы кишечника, за 15 минут до еды рекомендуется пить по 1/4 стакана настоя трав мяты, ромашки, корня валерианы: 1 ч. ложка на стакан кипятка, настаивать 20 минут. Для повышения жизненного тонуса употребляйте настойку бефунгина (чаги): 1 ст. ложку развести в стакане теплой воды. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Курс — 10 дней.

Можно пить настой ольховых шишек — 1 ч. ложка на стакан кипятка, настаивать 20 минут. Принимать по 1/4 стакана до 3 раз в день. Такое питье улучшает перистальтику, уменьшает брожение в кишечнике.

Весьма полезны грецкие орехи, в частности, при язвенном колите — 1/4 стакана до 8 раз в день. Если зубы хорошие, орехи можно разжевывать. Если это проблематично — пропускать через мясорубку или кофемолку. Для профилактики онкологических заболеваний кишечника полезно ежедневно разжевывать по 2 зернышка без кожуры из яблока — они содержат витамин B_{17}, который препятствует развитию опухолей.

При неустойчивом стуле для его формирования эффективен прием белой глины: примерно 0,5 ч. ложки на 0,5 стакана воды. Употреблять с жидкой, например манной, кашей или любым детским питанием.

Избавиться от частого, 4-6-кратного, стула поможет рисовый отвар. Недробленый рис надо промыть, залить холодной водой из расчета 1 стакан риса на 7 стаканов воды, варить на слабом огне до полной готовности риса. Отвар слить. Пить в теплом виде по 0,5 стакана каждые 2 часа.

Можно использовать и такой рецепт: 3 г семян льна залить 0,5 стакана кипятка, взбалтывать в течение 15 минут, процедить. Принимать слизь по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Свежую порцию слизи придется готовить ежедневно. От бурной перистальтики, частого жидкого стула избавят также какао, красное вино (типа кагора), минеральная вода без газа — 1-1,5 стакана в подогретом виде, пейте 2-3 раза в день за 1 час до еды.

С СЕЛЕДОЧКОЙ ЖИЗНЬ СЛАЩЕ

Теперь о питании. Морковь, свекла, капуста нежелательны, так как вызывают послабление. Больше надо есть рыбы и мяса нежирных сортов в отваренном виде. Исключите острые, жареные блюда. Хлеб употребляйте в виде обычных сухариков, выпеченных без орехов и других добавок. Перед едой сухарики размачивайте в кипяченой воде или чае. От черного хлеба лучше отказаться: он вызывает газообразование. По этой же причине придется забыть про пиво, газированные напитки. Молоко лучше употреблять невысокой жирности. Жидкости (вместе с первыми блюдами) принимать до 6 стаканов в день.

Питание должно быть дробным, блюда — по возможности протертыми: слизистые супы, каши, кисели, особенно в послеоперационный период. Хороши в рационе различные детские смеси.

Рекомендую пить крепко заваренный черный чай, богатый танином, без сахара, нейтральной температуры: от холодного возможны спазмы, от горячего — бродильные процессы в кишке. Некоторые пациенты просто берут под язык чаинки, смачивают слюной и высасывают. Можно сделать "крахмальный" чай: заварить в стакане крепкого чая 1 ст. ложку крахмала, чтобы получился кисель. Полезны бананы, гранаты, черника, черемуха, а также желе, кисели из них.

Соль, если это вызывает послабление стула, придется ограничить. Од-

нако малосольные огурцы, селедочка все же должны время от времени появляться на столе, чтобы не потерялся интерес к еде: невозможно радоваться жизни, изо дня в день питаясь только пресным.

Несколько слов об упражнениях, которые помогут преодолеть последствия недуга. Это известный "велосипед", напряжение мышц живота и промежности по методике йогов, простейший массаж живота по часовой стрелке. Такая гимнастика позволит держать мышцы в тонусе, избавит от атонии кишечника. При опущении кишечника упражнения рекомендуется дополнять физиопроцедурами, ношением специального бандажа.

НЕ ТЯНИТЕ ВРЕМЯ

Если при серьезных заболеваниях или травмах толстой кишки хирурги ее полностью удаляют, то тогда тонкую кишку выводят на переднюю брюшную стенку в виде илиостомы. Иногда стому накладывают и при воспалительных процессах тонкой кишки, но на определенное время — пока не пройдет воспаление. Но даже если человеку приходится жить с выведенной стомой постоянно, он привыкает к новым условиям, которые, правда, требуют терпения, некоторых ограничений, соблюдения диеты, определенной гигиены в области стомы. Тем не менее люди продолжают учиться, работать, обзаводятся семьями, детьми.

Очень важен правильный, умелый уход за стомой. Дело в том, что из тонкой кишки выделяется много пищевых соков, которые, попадая на кожу, разъедают, раздражают ее, вызывают дерматиты, воспалительные реакции. Стому и кожу вокруг нее надо нежно промывать детским мылом с последующим орошением слабым (розовым) раствором марганцовки или настоем цветков ромашки из расчета 1 ст. ложка на стакан кипятка, настаивать в термосе 20 минут, процедить. После орошения кожу смазывают пастой Лассара или 5%-ной цинковой мазью. Прекрасно снимает воспаление обработка кожи хлоргексидином — средством недорогим, но очень эффективным.

К сожалению, оперируют тонкую кишку в последнее время довольно часто, даже при нарушениях процесса всасывания проводят подчас хирургическое вмешательство. Конечно, операции делают не от хорошей жизни, но иногда вполне можно было бы обойтись без них. Одна из причин — нежелание человека своевременно пройти обследование кишечника. У одной моей пациентки болезнь случайно обнаружила массажистка, делая массаж передней брюшной стенки.

Между тем обследование тонкой кишки сейчас проводят эндоскопически, что позволяет получить о ней полную информацию. Есть и рентгенологическая методика. Однако, случается, врач вынужден брать письменное подтверждение отказа пациента от обследования. А когда наконец человек, как говорится, "созрел" для эндоскопии, выявляется столь запущенный недуг, что даже от операции уже толку мало.

Посему мой совет — не тяните время, чтобы не пришлось "вытягивать" кишку.

Личный опыт

КАЛИНА С ЧИСТОТЕЛОМ ИЗБАВЯТ ОТ КИСТЫ

В "ЗОЖ" (№ 2 за 2007 год) напечатано мое письмо "Держимся на плаву" с рецептами лечения кисты на печени и полипов в желудке с помощью калины и чистотела. Меня буквально засыпали письмами со всей России. Я бы и рада всем ответить, да просто физически не могу.

У меня как врача возникает вопрос: или люди совсем не верят в медицину, или мы, медики, совсем уж очерствели и всех отправляем на операцию. С другой стороны, меня удивляет то, что творят с собой больные. Одна женщина в письме пишет, что пьет настойки чистотела и мухомора ложками, да еще по 3 раза в день, а киста не проходит. Получается, что она ежедневно вливает в себя два яда!

Когда у меня выявили кисту, хирург сказал, что торопиться с операцией не следует — это крайняя мера. Я сразу схватилась за литературу, перелопатила уйму книг. В итоге выбрала простой для себя рецепт и, как врач-биохимик, экспериментировала с дозой, начинала принимать настои трав с единичных капель, советовалась с коллегами, следила за своим самочувствием и здоровьем. Диагноз мне поставили в мае, а через год на УЗИ, как меня ни вертели, кисты и полипов не обнаружили. Что помогло — калина или чистотел — не знаю, так как принимала настои одновременно.

Поделюсь с читателями методиками выздоровления. Чистотел собираю, как только появятся первые цветы. Использую надземную часть (можно и корни, но надо очень тщательно отмыть их от земли). Всю массу (по объему приблизительно таз) режу ножницами на мелкие части, пропускаю через мясорубку и отжимаю через четыре слоя марли. Получается 1 л сока, который ставлю на 3-5 дней в холодильник для отстаивания. Прозрачную верхнюю часть (не смешивая) сливаю в другую литровую банку и добавляю разбавленный пополам с водой медицинский спирт (100 г). Можно использовать и водку. Настой держу в холодильнике. Пью натощак утром за 30 минут до еды, разбавляя в 0,5 стакана воды, но лучше в молоке или отваре шиповника. Начинаю с 10 капель, добавляя каждый день по капле, и довожу до 20 капель. Эту дозу принимаю 7-10 дней, а потом начинаю снижать до 10 капель. Их пью 10 дней, затем делаю перерыв 7-10 дней и все повторяю сначала. Пью с сентября по май. Летом стараюсь настой не принимать.

По одним рекомендациям нужно принимать с 1 капли до 20, а по другим — 10 капель каждый день. Дозу каждый должен выбрать для себя сам, прислушиваясь к своему организму. Пробовала принимать по 30 капель, но у меня заболела печень. Однако встречала людей, которые пьют по 1 ст. ложке, да еще 2-3 раза в день. Это ведь яд, печень надо бы поберечь!

Что же касается калины, то собирать ее нужно после первых заморозков. Промойте ягоды, разложи-

те по пакетам и поместите в холодильник. Залейте 3-4 ложки ягод (замороженных, сухих или свежих) 0,5 л кипятка и настаивайте 1 час. Эту дозу пейте в 3-4 приема каждый день в промежутках между едой. Можно добавлять в чай протертую калину с сахаром или медом, но лечебной считается неподслащенная ягода.

Адрес: Ветличкиной Галине Ивановне, 614007 г. Пермь, ул. 25 Октября, д. 66, кв. 50.

"ЗОЖ": Спасибо, Галина Ивановна! Ваши советы особенно ценны для читателей, ибо вы врач. Если вы, работая с больными, применяли к лечению их те или иные рецепты, поделитесь опытом. Пишите нам, не стесняйтесь.

ЗАПУСТИМ ОБРАТНЫЙ ПРОЦЕСС, СТАРУШКИ!

Если все время повторять: "Ах, старею! Ах, болею!", именно так и будет.

Давайте попробуем запустить другой процесс, в результате которого наше тело станет здоровым и даже помолодеет. Главное — не лениться. С утра выпиваем энергетический коктейль: 1 стакан горячей воды с соком половины лимона и 2-3 каплями йода. На завтрак – каши. Крупы будем менять: гречка, рис, геркулес, манка. Но один компонент для всех каш должен быть неизменным — тертая тыква и молотые тыквенные семечки.

Питание должно выглядеть так: представьте себе треугольник, основание которого — овощи и фрукты. Стороны треугольника — злаковые и немного белковой пищи. А у самого верха углеводы: мучное и сладости. Салат должен быть на каждом столе: капуста, свекла, яблоко, морковь, тертая тыква, чеснок.

Если проблемы с ЖКТ, вот хороший рецепт, который избавит от колита: в 3 л молочной сыворотки всыпать 1 ст. сахарного песка, стакан сушеной травы чистотела, настоять неделю в темном месте, процедить. Пить по 1/3 стакана перед едой — утром и вечером, пока не закончится состав. С ним пройдут и мучения.

Если сквашенным молоком каждый день протирать лицо и руки, кожа станет нежной и эластичной.

Возраст женщины часто выдают ноги. Лицо вроде бы молодое, а ноги не слушаются. И на эту напасть есть управа: 2 раза в день смазывайте ступни и подколенные чашечки раствором, полученным из чудесного индийского грибка. Правда, он, как малое дитя, требует ухода.

Чтобы оживить поблекшие волосы, надо через день не меньше 2 недель втирать в голову кашицу из корней лопуха, пополам с листьями крапивы. Результат ощутите уже после 2-3 процедур. Когда волосы окрепнут, втирание следует делать только перед мытьем головы. Я "подкармливаю" свою шевелюру раз в 10 дней.

Самое главное — не стариться душой, сколько бы вам ни было лет. Почаще мысленно перенеситесь в свои молодые годы и говорите про себя, как заклинание: "Я с каждым днем все бодрей и моложе, болезни и немощь в мой организм не вхожи!". Вот увидите, что будете чувствовать себя гораздо лучше.

И еще один совет:

В просторную чашу терпения
Добавьте хорошего настроения.
Немного бескорыстия и доброты,
Благожелательности
и щедрости для полноты.
Еще любви, надежды и веры
кладите как можно больше,
без меры.
Хорошо все это перемешайте,
Лучезарной улыбкой заправляйте.
Дайте хорошо отстояться,
И старости можно не опасаться.

Убеждена: у многих есть семейные рецепты, как оставаться молодой и привлекательной. Давайте делиться ими друг с другом!

Адрес: Аркадьевой Алле Владимировне, 125252 г. Москва, Чапаевский пер., д. 4, кор. 1, кв. 154.

ГЛАВНОЕ – СЛОМАТЬ СТЕРЕОТИП

На вопрос, надо ли заниматься закаливанием, большинство ответит: " Странный вопрос. Конечно!" Но лишь немногие дружат с холодом. А зря.

Я рос бледным, худым и сопливым, а к окончанию школы в моем "активе" были пневмония, гайморит, бронхит и жуткая аллергия на холод. С этим "грузом" и поехал на учебу в Казань. Перемена места жительства, трудности студенческой жизни еще больше сказались на здоровье. Такое состояние просто не могло не надоесть.

Не зря говорят — когда ученик готов, всегда находится учитель! Мне часто стал попадаться на улице здоровенный дядька, летом и зимой ходивший в одной рубашке. Никаких плащей и пальто! Я всегда провожал его восхищенным взглядом! И завидовал ему. А потом решился!

Когда пришла осень, я не без мандража, но преисполненный решимости, пошел на занятия в институт в одной рубашонке. Нельзя сказать, что чувствовал себя комфортно, но меня грело сознание того, что я сделал первый шаг к коренному преобразованию своей жизни!

Так в рубашке и проходил до первых заморозков. И с удивлением констатировал, что за это время ни разу не подхватил даже насморка. Осенью надел легкую куртку, а зимой — осеннее пальто. Лишь в сильные морозы облачался в дубленку. Контрастный душ по утрам стал необходимым дополнением к закаливанию. Вскоре я забыл про гайморит, аллергию и бронхит. А еще заметил, что все процессы в моем организме каким-то образом перестроились. Мне стало тяжело находиться в жарких помещениях. Про нижнее белье, теплые свитеры, шарфы и думать не мог.

До первых заморозков купался в озере. Очень хотелось продолжить это дело и зимой, но и дома водопроводная вода была ледяной, так как поступала из скважины. Я наполнял полную ванну и ложился. Первое время хотелось тут же выскочить, но я терпел и заканчивал процедуру, когда тело начинало "гореть".

Стал по вечерам бегать. Сначала по два-три километра. Затем увеличил дистанцию до двенадцати километров. Зимой бегал по пояс обнаженным, по примеру незабвенного М.М. Котлярова — зачинателя русского "закалбега"!

Последние годы хожу босиком по снегу. На стопах ног расположено множество холодовых рецепторов и биологически активных точек, связанных со всеми внутренними органами. Воздействуя холодом на стопы, мы оказываем благотворное влияние на весь организм!

Для тех, кто захочет последовать моему примеру, несколько советов. Главное — решиться! Не забывайте о принципе постепенности. Время пребывания на холоде увеличивайте не спеша. Начните с одной минуты. Если появится заложенность носа, озноб, не пугайтесь. Со временем это пройдет. Вернувшись домой с улицы, подержите ноги в теплой воде.

Самое трудное — преодолеть навязанные с детства стереотипы мышления. Многие слышали от родителей — "Не промочи ноги — заболеешь!" Или: "Не ешь малиновое варенье перед выходом на улицу — простудишься!" Все это — не что иное, как негативное программирование! Сказанное воспринимается детьми без всякой критики. Иначе и быть не может. Ведь старшие для ребенка — главный авторитет и пример для подражания. Повзрослев, многие продолжают придерживаться этих весьма спорных убеждений. И чувствовать себя согласно предписанию пап и мам. Так что будем ломать стереотипы!

Адрес: Гимаеву Р.И., 422950 Татарстан, г. Чистополь, ул. Садовая, д. 4а, кв. 1.

БОЛЬНОЙ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ О СЕБЕ ВСЕ

Обращаюсь к читателям с наилучшими пожеланиями и глубоким уважением. Нас объединяет желание освободиться от собственных болячек и стремление помочь другим людям исцелиться.

Мне кажется, что современная медицина должна быть тесно связана с народными способами лечения, не гнушаться ими. К сожалению, врачи зачастую опираются только на известные им лечебные препараты, большинство которых имеет много побочных, вредных для организма свойств.

Хочу рассказать еще об одном народном способе лечения раковых заболеваний. Этот состав я применила для лечения своего мужа. В 1993 году ему удалили тазобедренный сустав и заменили на искусственный. Операция была дорогой и тяжелой. Но самое главное – врачи не гарантировали победу над болезнью, которая достигла наивысшей стадии, пошли метастазы. Я боялась говорить близкому мне человеку о его диагнозе, не хотела убивать в нем надежду на исцеление. Сейчас, конечно, считаю это неправильным. Каждый человек должен знать о себе все, потому что именно он главный борец за свое здоровье.

Привезла я мужа домой после операции и стала усиленно искать средства для лечения. Заинтересовал рецепт, который вычитала в какой-то книге. Там рассказывалось о том, что женщину, заболевшую раком, привезли из больницы домой умирать, но ей посоветовали принимать состав: алоэ, мед и красное вино, лучше кагор. Женщина выздоровела.

Главное в этом методе лечения то, что никаких диет соблюдать не надо, есть можно все.

Решила попробовать. Для этого взяла 350 г алоэ, 370 г меда и 520 г кагора. Все это смешала, настаивала несколько дней. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Чтобы не упустить время, лекарство долго не настаивала, а стала поить им мужа сразу после приготовления. И, поверьте, это дало результат. Мой больной повеселел, встал с кровати, у него появился аппетит, уменьшились боли.

Меня это воодушевило, и я приготовила следующую дозу состава, теперь уже дав ему подольше настояться (рекомендуют 40 дней).

У мужа появился интерес к жизни. Ходил он на костылях, потому что левая нога стала после операции короче правой на несколько сантиметров. Но главное, он мог сам все делать для себя. Состав в буквальном смысле поставил его на ноги.

Я тогда работала учителем в школе, в другом районе. Иногда приходилось целую неделю отсутствовать дома. Муж все делал сам, и я была спокойна.

Так прошло 10 лет. Согласитесь, что с таким диагнозом – это большой срок. Но я не зря выше сказала, что больной должен знать свой диагноз. Это крайне необходимо для того, чтобы беречь себя, зная, что тебе принесет вред, а что пользу.

В 2002 году я проводила мужа на дачу, в деревню, где жила моя дочь от первого брака. И там мой супруг решил позагорать на солнышке в саду. Больные клетки вновь проснулись, и недуг стали прогрессировать. Через год его не стало. Думаю, что, зная свой диагноз, муж сберег бы себя и не стал бы делать того, что принесло ему вред.

Тогда уже был известен метод Шевченко. Я ни в коем случае не берусь утверждать, что он не хорош или бесполезен. Но когда я предложила Анатолию пить водку с маслом, он категорически отказался. Его смутила диета. Без мяса мог бы еще продержаться, а вот без молока – нет. Это было его почти единственное блюдо в последние месяцы.

Все в жизни достигается путем проб и ошибок. Пусть эта фраза банальна, но это так. Кому-то подходит один способ, кому-то другой. Главное, надо искать и верить в исцеление.

Алоэ вообще-то удивительное растение. Оно укрепляет иммунную систему человека и является отличным рассасывающим средством. Вино в малых дозах – тоже лекарство, а уж о меде и говорить нечего. А вместе они способны на чудо.

Адрес: Никитиной Нине Сергеевне, 393773 Тамбовская обл., г. Мичуринск, ул. Крылова, д. 83, кв. 21.

ЛЯМБЛИИ МЫ ВСЕ ЖЕ ОДОЛЕЛИ

В "ЗОЖ" (№ 1 за 2007 год) Елена Витальевна Белкина просит помочь ее дочке избавиться от лямблиоза. Расскажу, как от этой напасти свою девочку вылечила я.

В детском саду ребенок, как водится, переболел свинкой и ветрянкой. А в школе началось: месяц учебы сменялся месяцем болезни. Диагнозы ставили по "возрастающей": ОРЗ, бронхит, хронический бронхит, рецидивирующий бронхит, астматический синдром, предастма, пищевая аллергия, отек Квинке.

За четыре года мы обошли, наверное, всех специалистов детской областной больницы, а потом произошел Его величество случай. Нам удалось попасть в Горьковский педиатрический институт. Сделав обследование, врач обнаружил у дочери в желчном пузыре и в протоках лямблии и сказал, что все наши беды от этих паразитов.

Наученная горьким опытом, я ему не поверила, но назначенный курс лечения все же провела. И чудо свершилось! Весь год ребенок проучился без болезней. Как и все последующие, до окончания школы. Фамилию доктора, к великому сожалению, не помню, но очень ему благодарна за спасение ребенка.

А лечение врач назначил такое: на протяжении 10 дней 3 раза в сутки пить по таблетке трихопола в дозировке 0,25 мг. Затем неделя отдыха.

Следующий этап лечения длится семь дней. В этот период ребенок пил сок чеснока с теплым молоком. В половине стакана молока разводится сок зубчика чеснока, и это количество выпивается на протяжении дня.

Еще нам было рекомендовано пить по 0,5 стакана щелочной минеральной воды за час до еды. Курс — двадцать 0,5-литровых бутылок. Одновременно с этим делали тюбажи с минеральной водой или желчегон-

ной травой. Процедура заключается в том, чтобы выпить 0,5 стакана жидкости, лечь на правый бок, положить грелку на 30-40 минут. Делать эту процедуру нужно через день 2 недели. А спустя 3-4 месяца — каждый выходной. Для профилактики дочь каждую осень продолжает пить сок чеснока с молоком. Этот рецепт и все рекомендации были даны для ребенка 11 с половиной лет.

Адрес: Маркиной Лидии Арсеньевне, 603093 г. Нижегородская обл., г. Нижний Новгород, ул. Усилова, д. 2/4, кв. 96.

"СДВИНУЛ" СТЕНОКАРДИЮ, ПОБЕДИЛ ЦИСТИТ

Вот уже 14 лет выписываю "ЗОЖ". Материалы систематизирую по болезням и темам. Так как полезная информация есть почти на всех страницах, в последние годы выписываю два экземпляра газеты. Рекомендую вестник интересующимся народной медициной.

В семье применяем многие рецепты. Положили под кровать осиновые чурки, и вот уже 3 года не знаем, что такое судороги ног. От ожога очень быстро и эффективно выручает марганцовка. Используем и чистотел, овес, черную редьку, мед, стараемся больше двигаться пешком. Благодаря этому в больницу обращаемся очень редко, в основном чтобы сделать УЗИ, определиться в выборе народного способа лечения или для профилактики.

Хочу поделиться своим опытом. В 33 года прихватил стенокардию. От таблеток улучшений не было. Левая рука висела как плеть и едва поднималась. Почти не мог ходить, задыхался. С помощью литературы лекарством себе назначил движение. Начинал ходьбу с малых расстояний, постепенно увеличивая маршрут. Еще стал принимать настой плодов боярышника. Каждый год пью его по 3-5 месяцев зимой и весной, а весной дополняю к нему плоды шиповника. С вечера заливаю 2-литровый термос кипятком, добавляю 1 стакан сухих плодов боярышника (8 ст. ложек), а весной еще 0,5 стакана шиповника. На следующий день пью, сколько захочется. Вечером снова доливаю кипяченой воды доверху. И так действую всю неделю. На следующую неделю приготовление и курс лечения повторяю. И вот уже 22 года стенокардия больше не беспокоит (тьфу, тьфу). В день могу пройти 20 км и более. Оказывается, основная причина болезни — обездвиженность организма, и никакие таблетки не помогут, пока не будешь шевелиться. Ну, а боярышник способствует укреплению сердца.

Лет десять назад воспалился мочевой пузырь (цистит). Добрых 1,5 месяца ходил по врачам, которые даже диагноз не могли поставить, потратил около 2 миллионов рублей на таблетки и антибиотики, даже лазером лечился. Однако становилось все хуже. От безысходности стали появляться мысли о потустороннем мире. И тогда мне попалась на глаза книга Алексея Попова "Траволечебник", изданная в Кемерове в 1993 году. По некоторым заболеваниям автор привел симптомы, и, на мое счастье, по ним я нашел свой рецепт.

Берут траву ортосифон (в аптеке есть) и ежедневно готовят отвар из нее, чтобы был свежим и теплым для приема. Заваривают 3 - 3,5 г (1 ч. ложку) измельченного сырья на 200 г (1 стакан) кипятка, настаивают 30 минут, процеживают и доливают кипятком выпаренную жидкость. Принимают по 0,5 стакана 2 раза в день за 0,5 часа до еды.

Этот почечный чай с большим успехом применяется при цистите. Я воспользовался рецептом, и за неделю цистит прекратился. С тех пор я двумя руками за народную медицину.

В ЗОЖ" много было материалов о питании, в том числе и ученых, врачей. Но нужны практические рекомендации самих долгожителей. Да и вообще полезно было бы изучать опыт долгожителей, скажем, по 15-20 показателям ЗОЖ!

Что касается смысла жизни, думаю, он заключается в продолжении рода, сбережении природы и творческой активности, особенно людей, занятых в науке и культуре. Это обогащает жизнь, делает ее разносторонней и дает постоянную умственную нагрузку.

Лечение народной медициной требует терпения, настойчивости, веры, чего и желаю всем зожевцам, укрепляющим свой организм природными натуральными способами.

Адрес: Лещенко Виталию Владимировичу, 680033 г. Хабаровск, ул. Тихоокеанская, д. 178, кв. 143.

ДРОЖЖИ И ЙОД ПРОТИВ ГИПЕРТОНИИ

Меня очень долго мучила гипертония. Вечером 200/120, а утром 100/60, ползала, как мореный таракан. А голова болела и при высоком, и при низком давлении. И вот в "ЗОЖ" (№20 за 2005 год) нашла заметку Анатолия Николаевича Жукова "Забыли адельфан, пьем дрожжи". Решила попробовать этот рецепт. Вот он:

вскипятить 1/2 стакана молока, охладить его до комнатной температуры и положить туда полную 1 ст. ложку свежих дрожжей, предварительно раскрошив. Хорошо размешать вилкой (не ложкой) до получения однородной массы, выпить утром натощак за полчаса до еды.

Второй раз, через 20 дней, также выпить эту смесь. Третий раз — через 25 дней. Потом принимать 1 раз в месяц, и пить так 10 месяцев.

Я сделала график приема дрожжей, прикнопила его на кухне, чтобы был перед глазами. Выпила — вычеркнула, смотрю, когда будет следующая дата приема. Пить начала в феврале 2006 года, закончила в ноябре. Могу только сказать спасибо за эту заметку и за повторение рецептов.

Но я еще усложнила лечение индийским методом, смазывая тело йодом по определенной схеме. Обмакнув ватку, намотанную на спичку, в йод, ежедневно перед сном "рисовала" на коже одно кольцо в следующей последовательности: вокруг запястья левой руки, лодыжки правой ноги, запястья правой руки, лодыжки левой ноги, вокруг левого локтя, правого колена, правого локтя, левого колена, пунктирную линию на спине от левого плеча до правого и затем от правого плеча до левого бедра. Таким образом, первый 10-дневный этап проходил с 1 по 10 марта. Затем сделала перерыв 10 дней и продолжила лечение с 21 по 30 марта, повторяя смазывание в том же порядке. Я очень довольна результатами.

Не ленитесь. Сделайте — не пожалеете.

Адрес: Ерохиной Розалии Михайловне, 352131 Краснодарский край, г. Тихорецк, ул. Фастовца, д.154.

БОЛЕЕ 450 тыс. км на автомобиле без хлопот

АСК – ИДЕАЛЬНЫЙ ПОДАРОК ДЛЯ ВОДИТЕЛЯ

Машины – как женщины! Требуют постоянного внимания и заботы. Мало того, еще обладают собственным характером! Звук работы мотора, потребление топлива, количество вредных выбросов, долговечность, мощность, тяговитость – все это величины сугубо индивидуальные. Живут машины тоже по-разному.

Улучшить характеристики автомобиля можно без проблем, преобразовав с помощью установки автомобильного синтезатора-катализатора (АСК) каталитический процесс в двигателе, сделав его оптимальным. В результате

улучшаются газификация топлива и физические свойства масла, снижаются температура и давление топливовоздушной смеси. КПД двигателя возрастает в среднем на 10-14% за счет уменьшения затрат энергии в рабочем цикле, что улучшает динамику разгона автомобиля и в то же время снижает нагрузку на поршневую группу. Например, с АСК двигатель «Жигулей» объемом 1,3 л способен придать авто «резвость», присущую машине с 1,5-литровым силовым агрегатом. При этом снижается уровень потребления топлива до 14%. Мотор работает устойчивее и мягче, а более прочная масляная пленка исключает сухой запуск. Увеличивается октановое число бензина в среднем на 3-5 единиц, что практически исключает возникновение детонации.

Цена АСК – 1249 руб.
(Как заказать, см. ниже).

ЛЕЧЕНИЕ ГАЙМОРИТА БЕЗ ПРОКОЛА

«..Я уже много лет страдаю от гайморита. Из передачи на ОРТ узнала о новом средстве лечения гайморита без прокола в домашних условиях. Расскажите, что это за средство и где его купить?..» Елена, г Самара

ЭТОТ замечательный комплекс для промывания полости носа, разработанный новосибирскими учеными, называется «Долфин». И лечит он не только гайморит, но и аллергический ринит, синуситы, не вызывает аллергии и показан к применению даже беременным.

Цена комплекта – 649 руб. (Как заказать, см. ниже). Рег.уд. МЗ 022а2005/1672-05

ЗАВТРА ВЫ МОЖЕТЕ СТАТЬ МОЛОЖЕ!

"Дыхание – вот на что в первую очередь должен обратить внимание тот, кто страдает от усталости, болезней и других симптомов энергетического дисбаланса!" – так считают специалисты, изучающие вопросы эффективной борьбы со стрессами, успешно применяющие дыхательные упражнения в лечении неврозов, бессонницы, гипертонии, астмы и других распространенных заболеваний. Многие из них успешно применяют в своей практике эффективные российские методики оздоровительного дыхания, которые позволяют победить болезни и продлить период активной жизни до 80-90 лет. Ученые всего мира десятки лет пытаются найти универсальный и доступный способ омоложения организма и защиты от болезней.

Пока ученые говорят – мы уже делаем это! С 1998 года мы ведем научные исследования в области создания массовых оздоровительных технологий. Многолетняя научная и практическая работа позволила нам в 2006 году создать эффективную методику гипоксического дыхания. Для того, чтобы каждый человек мог с помощью нашей методики успешно лечить болезни и укреплять здоровье, специально разработана новая модель "Дыхательного тренажера Фролова."®

"Дыхательный тренажер Фролова"® зарегистрирован Минздравом РФ как **изделие медицинской техники** и рекомендован для применения в клинической практике как **медицинский прибор, а методика дыхания** на тренажере утверждена Минздравом как **эффективная медицинская технология лечения** бронхита, астмы и вегето-сосудистой дистонии (регистрационное удостоверение №ФС-2006/359-у).

Опасайтесь подделок! Дорожите своим здоровьем! Используйте для оздоровления организма только **официально запатентованные** медицинские приборы и технологию их использования!

Как показывают исследования, при применении тренажера Фролова нормализуется давление, улучшается кровообращение, увеличивается энергетический потенциал организма, нормализуется состояние вегетативной нервной системы, повышается иммунитет. Особый режим дыхания с сопротивлением способствует улучшению вентиляции легких, дополнительно тренирует дыхательную мускулатуру. Именно поэтому 15-20 минут дыхания на тренажере помогают полностью восстановить силы после напряженного дня, а регулярные занятия позволяют избавиться от бронхита и астмы, гипертонии и стенокардии, улучшить сон и память, избавиться от курения.

А Вы хотите стать долгожителем?

С помощью "Дыхательного тренажера Фролова"® можно обеспечить себе "высокогорный курорт на диване". Во время сеанса дыхания на тренажере Фролова организм получает кратковременную гипоксическую тренировку. Человек как будто попадает в горы, где, как известно, кислорода в воздухе меньше. Именно таким воздухом дышат знаменитые кавказские долгожители.

В заключение о самом главном: *проще не лечить, а устранить первопричину – то, что приводит к заболеванию; устроить профилактику своим легким и организму.*

Противопоказаний не ИМЕЕТ. ***Подарите себе молодость!*** Перед применением тренажера внимательно изучите инструкцию!

Гарантия – 3 года.

Лиц. Ш РФ № 64/2002-0566-0571

Сертификат соответствия РОСС т, АЯ П. В 55603

Цена тренажера – 749 руб. (Как заказать, см. ниже).

НАШИ НЕСЛОЖНЫЕ УСЛОВИЯ ДОСТАВКИ И ОПЛАТЫ.

Заказать товары можно по почте: Вы пишете разборчиво заявку (индекс, адрес, Ф.И.О., кол-во и название) и отправляете ее по адресу:
302961 г. Орел, МСЦ, а/я 13 (МСК), отдел «Товары – почтой».

ГЛАВНОЕ, никакого обмана. Не оплачиваете продукцию сегодня, оплатите ее при получении на почте.

Чтобы получить заказ быстрее, сделайте его по телефону: **8 (4862) 36-90-35, 49-50-77,**
по эл. почте: **med@ortes.ru** или на сайте: **www.zacaz.ru** Цена включает в себя упаковку, доставку, страховку, за исключением почтового сбора.
Просим отнестись с пониманием: для жителей Дальнего Востока и Восточной Сибири стоимость товаров увеличивается на 70 руб.

Мы гарантируем качество продукции в соответствии с законодательством РФ.

Мы строго придерживаемся правил единой международной Конвенции о Почтовой и Дистанционной Торговле ОГРН 1055742019816. № РОСС RU.МТ14.В19859

ЩИТОВИДКА И ЛИМФА — ЧТО ОБЩЕГО?

Уже довольно долго у нас не было материалов о медицине Бориса Болотова. Связано это с тем, что киевский ученый, разработавший целую систему медицинских методик, не очень-то охотно идет на контакт с журналистами, включая и телевидение.

И тем не менее корреспондент «ЗОЖ» интервью получил. Речь на сей раз шла о заболеваниях щитовидной железы. Люди не хотят принимать гормоны или удалять этот орган. Узнав, что у академика, как всегда, есть свое особое мнение на эту тему, мы уговорили его поделиться им с нашими читателями. Этот разговор состоялся на даче ученого под Киевом неделю назад.

Борис БОЛОТОВ: Щитовидная и предстательная железы — это органы лимфо-эндокринной системы человека. Большинство заболеваний этой системы носит, как правило, инфекционный характер, например, герпес. Есть герпес наружный, тот, который не боится кислорода. Есть подкожный, развивающийся вдоль сосудов. И, наконец, возможен герпес, распространяющийся по всей лимфо-эндокринной системе и приводящий к раковым заболеваниям органов этой системы.

«ЗОЖ»: Как вы рекомендуете справляться с наружным герпесом, выскакивающим у многих на губах?

Б.Б.: Герпес боится соли, поэтому его надо присыпать солью. Это очень простое и эффективное средство.

«ЗОЖ»: Уточните, сколько раз в день надо, так сказать, сыпать соль на рану?

Б.Б.: Это можно делать в течение дня через каждые полтора-два часа. Если заняться этим в самой начальной стадии, то за полдня герпес полностью исчезает.

«ЗОЖ»: В чем причина столь высокой эффективности соли и, кстати, какая соль лучше — йодированная или обычная, крупная или мелкая?

Б.Б.: Герпес не выносит соленой среды. Впервые я установил это опытным путем, пробуя справляться с герпесом при помощи йода, зеленки, чистотела, кислот — все давало нулевой эффект. А соль оказывала практически мгновенное действие, убивая герпес. В данном случае хорошо работает обычная поваренная соль мелкого помола. Почему это происходит? Когда-то, изучая строение нашего организма, я предположил, что лимфа — это сверхконцентрированный солевой раствор, по сути — морская вода с растворенными в ней всевозможными солями. Известно, что жизнь на землю вышла из моря, и лимфа нам досталась в наследство от ракообразных.

«ЗОЖ»: Это, конечно, интересно, но давайте все-таки вернемся к нашей основной теме и поговорим об увеличении щитовидной железы. Почему оно происходит, с вашей точки зрения?

Б.Б.: Из-за нарушения гомеостаза, то есть постоянства внутренней среды организма. Представим, что вы искусственно нарушаете тепловой гомеостаз, скажем, спите зимой с открытой форточкой. Холодный воздух остужает тело, а что-то должно его нагревать. Что является топливом для нагрева нашего тела? Я установил, что таковым являются аминокислоты. Это уникальнейшее топливо, созданное природой для строительства живой материи.

«ЗОЖ»: А в чем, собственно говоря, его уникальность?

Б.Б.: В том, что аминокислота — это такая молекула, у которой, с одной стороны, кислота, с другой — щелочь, и при этом кислота и щелочь уживаются вместе, не вступая в реакцию нейтрализации. Нейтрализоваться же аминокислоты могут, только соединяясь с другими аминокислотами при образовании белковой молекулы. Для этого нужны десятки тысяч молекул аминокислот, которые, нейтрализуя друг друга, образуют эту самую белковую молекулу и одновременно десятки тысяч молекул воды и столько же порций тепла. Вот этим теплом мы и греемся.

«ЗОЖ»: То есть вы хотите сказать, что при переохлаждении нашего тела в нем возникают дополнительные белки?

Б.Б.: Конечно. Белки являются строительным материалом для клеток. Возникновение и распад клеток идет постоянно. При переохлаждениях организму требуется больше тепла, и, чтобы сохранить свои законные 36,6, он образует больше белка, а следовательно, и больше клеток. При перегреве выше 36,6° в организме для сохранения нормальной температуры происходят обратные процессы — распад клеток до белков и далее — распад белков до аминокислот. Отсюда и вывод — если ты переохладился, нужно тело прогреть. Хорошо это делать в бане или сауне. Но можно в домашних условиях обойтись горячей ванной. Если переохлаждения были регулярными, такими же должны быть и прогревы.

«ЗОЖ»: Допустим, что ваша теория верна и переохлаждения — одна из причин новообразований. Почему увеличивается, скажем, именно щитовидная железа?

Б.Б.: Из-за систематиче-

ческих переохлаждений области шеи. Надо сказать, что клетки, которые при этом возникают, лишены нервных связей, а, следовательно, мозг не может управлять жизнедеятельностью этих клеток, которые превращаются в своеобразных паразитов, питающихся за счет здорового организма.

«ЗОЖ»: М-да... В ваших методиках есть более понятные вещи, касающиеся заболеваний щитовидной железы. Например, вы указываете следующие симптомы: «заметное увеличение зоны расположения щитовидной железы, заметное увеличение глазных яблок, неприятное ощущение в зоне шеи (будто кто-то непрерывно душит), сухость кожи, тяга к соленому и к продуктам моря». Что, по-вашему, надо делать, чтобы избавиться от этих симптомов и самого недуга?

Б.Б.: Первое, как я уже сказал,— надо прогревать тело.

Для этого вначале погружаются в ванну с температурой воды 42 градуса на 10 минут. Затем дважды повторяют процедуру, которую я называю «горячее одеяло́». Делают так.

Выходят из ванной и обсыпают все тело, включая голову, мелко́ помолотой, например, в кофемолке, солью. После этого влезают в полиэтиленовый мешок и опять погружаются в горячую ванну еще на 10 минут. В этот период идет сильное потение, сильный прогрев и интенсивное растворение избыточных клеток в организме.

После этого выходят из ванной, вылезают из мешка и опять обсыпают все тело, но на этот раз солью, смоченной обычным столовым уксусом (9%). Затем опять влезают в мешок и погружаются в горячую ванну еще на 10 минут.

Соль, подкисленная уксусом, легко проникает внутрь организма через кожу. А в результате прогрева из организма выходит до 2 л продуктов распада. Эти процедуры выполняют 3 раза в неделю на протяжении месяца, затем — еще месяц, но уже 2 раза в неделю. После чего достаточно один раз в неделю посещать сауну или баню либо прогреваться в ванной, натираясь при этом солью.

Очень эффективны подобные процедуры и при варикозе, особенно на ногах. Они восстанавливают количество истраченных на обогрев тела аминокислот, которые могут образовываться только в сильноконцентрированном солевом растворе. Таким раствором в нашем организме, как я уже говорил выше, является лимфа. Однако, если лимфа недостаточно соленая, в ней невозможно образование аминокислот. Поэтому соль организму крайне необходима. Если мы съели что-нибудь соленое или приняли соль, она сразу поступает в лимфу. И наоборот— длительная нехватка соли приводит к истощению лимфы.

«ЗОЖ»: Многие, конечно, зададутся вопросом: а не приведет ли усиленное потребление соли к отложению солей в суставах, образованию камней в почках и так далее?

Б.Б.: Абсолютно нет. Та пищевая соль, которую мы потребляем (NaCl), является полностью растворимой и нигде откладываться не может. Ежедневная норма потребления соли — от 6 до 10 г, с учетом соли, находящейся в продуктах и блюдах.

Более всего нам нужна морская соль, содержащая в том числе йод. Продаваемая морская йодированная соль, однако, йода содержит очень мало из-за его летучести. Поэтому соль лучше насыщать йодом самостоятельно из расчета на 100 г соли 1 капля йода. Хранить насыщенную йодом соль надо в герметично закрытой посуде.

Некоторое количество соли надо употреблять отдельно, сразу после еды и в промежутках между приемами пищи.

Для этого 0,3-0,5 г (на кончике ножа) соли кладут в рот, рассасывают ее до появления соленой слюны, и только затем проглатывают в растворенном виде.

Этот прием надежно улучшает пищеварение, служит хорошей профилактикой большинства желудочно-кишечных заболеваний и, как я уже сказал, восстанавливает состав лимфы, которая должна быть сильносоленой.

С этой же целью необходимо регулярно употреблять в первую очередь морскую капусту, богатую различными необходимыми организму солями, а также селедку и морепродукты. Дневная норма — 50-70 г.

«ЗОЖ»: Прогревы, соль, морепродукты. Что еще вы рекомендуете для нормализации работы щитовидной железы?

Б.Б.: Хорошо работает жмых черной редьки. Его получают при помощи соковыжималки.

Жмых съедают по 2 ст. ложки утром натощак за 1 час до завтрака. Если глотать жмых трудно, его можно подсолить и добавить 1 ч. ложку сметаны.

Сок выпивают вечером перед сном, предварительно подсоленным.

Жмых черной редьки принимают в течение месяца.

Также полезно ежедневно съедать по 1 ч. ложке соленого нестарого сала, перекрученного с чесноком в пропорции 10:1, намазывая его на черный хлеб.

«ЗОЖ»: Вы не упомянули ваш знаменитый квас на чистотеле. Он что, здесь не работает?

Б.Б.: При болезнях щитовидной железы — нет. Здесь лучше работают следующие растения:

календула, рябина черная, дурнишник, герань, горец змеиный, ромашка, шалфей.

Из этих растений (по отдельности) можно готовить чаи и квасы.

Чай заваривают из расчета 1 ч. ложка сухого растения на 1 чашку крутого кипятка, настаивают в течение 5 минут и выпивают 2 раза в день через 1,5 часа после еды.

Квас готовят по обычной методике:

полстакана сухого растения поместить в марлевый мешок с грузилом, утопить на дне 3-литровой банки с родниковой водой и растворенным в ней 1 стаканом сахара (или 1/2 стакана меда — для диабетиков), добавить 1 ч. ложку сметаны. Горлышко банки завязать 3 слоями марли и настаивать две недели в теплом темном месте, периодически перемешивая.

Принимать квас по 1/3-1/2 стакана за 30 минут до еды в течение месяца. Затем сделать двухнедельный перерыв и повторить курс, перейдя на другое растение. Следует обратить внимание на то, что квасы принимают за полчаса до еды, а чаи — через 1,5 часа после нее.

Беседу вел
Сергей АНДРУСЕНКО.

ТОПИНАМБУР ПОЛЕЗЕН ДЛЯ КРОВИ И ЖЕЛУДКА

Топинамбур, или земляная груша, на моем огороде растет целой стеной. Высота его более 2 м, цветет яркими золотистыми цветками.

На одном месте топинамбур может расти до 30 лет, но для получения хорошего урожая более 5 лет держать его на одном месте не стоит. Кстати, он дает в 5-6 раз больше клубней, чем картофель. Клубни содержат железо, марганец, цинк, кремний, витамины B_1, B_2, С.

Топинамбур холодостоек — выдерживает заморозки до -4-6°, а клубни при хорошем снежном покрове до -30°. Их можно оставлять на зиму в почве, а выкопанные ранней весной — они не повреждаются морозами, свежи и вкусны, в них сохраняются все питательнее вещества и витамины.

Высоки лечебные свойства топинамбура. В клубнях содержится не крахмал, как у картофеля, а другой углевод — инулин. Он ценен для людей, страдающих сахарным диабетом.

Употребление топинамбура предупреждает отложение солей, инсульт, раковые заболевания и оказывает общеукрепляющее действие. Для профилактики и лечения диабета, подагры, желудочно-кишечных заболеваний, малокровия, мочекаменной болезни, атеросклероза, ожирения, болезней нервной системы используют не только клубни, но и листья, стебли и цветки растения.

Клубни едят в свежем виде, без соли и приправ 3 раза в день, за полчаса до еды по 50 г. Кожуру с клубней не снимают, а моют. Курс лечения — 30 дней, перерыв между курсами — 10 дней.

Готовят также отвар из сырых или сушеных клубней. Пьют по 1 л 2-3 раза в неделю. На 1-2 л воды берут 5-7 свежих клубней или 3 ст. ложки сухих.

Такой отвар снимает артериальное давление, снижает содержание сахара в крови, повышает гемоглобин, благотворно действует на поджелудочную железу.

Салат из молодых листьев, промытых и нарезанных, политых растительным маслом полезен при сахарном диабете, гипертонии.

Из листьев топинамбура готовят полезный напиток. Молодые стебли вместе с листьями заготавливают до или во время цветения, высушивают. 15-20 г сырья настаивают в 1 л кипяченой воды. Настой процеживают, отжимают, пьют вместо чая до 1 л в сутки. Курс — 30 дней, перерыв между курсами — 10 дней. Можно в настой, если нет диабета, перед употреблением добавить варенье, фруктовую пасту или мед.

Для приготовления сока очищенные и вымытые клубни пропускают через соковыжималку. Принимают сок по утрам по 2 ст. ложки, смешанные с таким же количеством воды. Хранят в холодильнике. Сок помогает при повышенной кислотности желудка, изжоге, головной боли, высоком артериальном давлении.

Лечение соком способствует быстрому заживлению язв (при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки) и небольших ран. Соком топинамбура лечатся полиартриты (полстакана сока 3 раза в день).

Адрес: Ощенко Григорию Николаевичу, 694240 Сахалинская обл., г. Поронайск, ул. Октябрьская, д. 69, кв. 29.

В ЛЕС ЗА ЧЕРЕМШОЙ

Весной, через несколько недель после того, как лес освободится от снега, я отправляюсь в первые свои путешествия. Сначала на велосипеде по дорогам, а затем пешком, обходя болота, попадаю в глухие места. Лес стоит еще сонный, мрачный, молчаливый. Только изредка тишину нарушает барабанная дробь. Это по дереву бегает и стучит поползень, или, как его в старину называли, птица-ямщик.

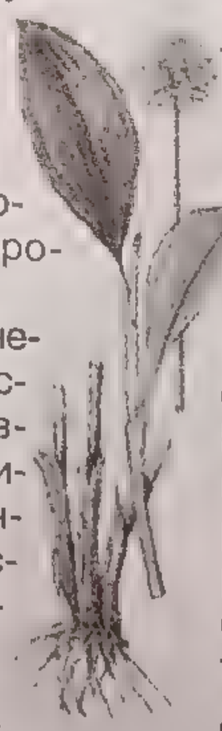
Вдруг из-за поворота в глаза бьет яркая зелень. Подойдя ближе, видишь: это растет черемша, она же медвежий лук, чеснок. Рядом с этой зеленью уже расцвели цветы. Кстати, недалеко от этих мест можно найти и лапчатку белую. Смотришь на эту красоту, и создается впечатление, что ты попал в иной мир.

Идешь вдоль ручья и замечаешь, что кое-где макушки черемши объедены. Это свое любимое лакомство первыми отведали дикие козы. Однажды, нарезав черемши, решил пообедать. Со мной были котлеты. Внезапно услышал хруст веток. Ко мне шел, учуяв незнакомые запахи, дикий козел. Чтобы не спугнуть и хорошенько рассмотреть лесного жителя, пришлось неподвижно встать между двумя деревьями. Он подошел метров на 10-15 и стал крутить головой, принюхиваясь, а потом подлрыгнул и с хриплыми криками "бэ-э-э, бэ-э-э" убежал к своему стаду.

В этих лесах я часто встречал волчьи следы, поэтому весной всегда беру с собой петарды.

Дома вся моя семья с удовольствием ест салаты из черемши. Мелко нарезаем ее, добавляя вареные яйца, сметану или майонез. Главное условие — сразу употребить в пищу, иначе потеряются вкусовые качества.

Черемша содержит целый букет витаминов. В пищу она используется в сыром, вареном, соленом, маринованном виде. Это витаминный, диетический и йодосодержащий продукт.



Когда-то в дальневосточной тайге леспромхозы заготавливали и засаливали черемшу бочками. А зимой бесплатно и в обязательном порядке выдавали своим работникам, чтобы никто не болел цингой. Она обладает противогриппозным, потогонным, кровоочистительным и противоцинготным свойством. Применяется для улучшения пищеварения, работы ЖКТ, помогает сердцу.

В нашей местности часто используют настойку из черемши для лечения ревматизма, шейного остеохондроза, атеросклероза и гипертонии. Вот рецепт приготовления. 100 г свежих измельченных цветков со стеблем и листьями залить 0,5 л водки. Настоять в темноте в закупоренной посуде 21 день. Процедить. Пить по 80 капель 3 раза в день. Можно разбавить в ложке с водой. Лечение долгое, но надежное, особенно при гипертонии. Наружно настойку применяют для компрессов и растирок (шейный остеохондроз, ревматизм). Можно шею растирать и свежим соком, который надо держать в холодильнике.

Каждый год я с нетерпением жду прихода весны, и на моем столе дважды в день появляется салат из черемши с растительным маслом. Чувствую прилив сил и бодрости.

Адрес: Поддубному Евгению Ильичу, 243020 Брянская обл., г. Новозыбков, пер. Сельский, д. 54.

КАЖДЫЙ ДОЛЖЕН ЧТО-ТО ОСТАВИТЬ ПОСЛЕ СЕБЯ

Пишет вам автор заметки "Радость моя – ёжик, ни головы, ни ножек", опубликованной в "ЗОЖ" (№ 21 за 2003 год). После долгого молчания решила снова написать, тем более в вестнике затронули такую интересную тему, как смысл жизни. Вот и я решила высказаться по этому поводу.

Смысл жизни, как мне кажется, в вечном стремлении человека к совершенству, созидать и творить добро. "Каждый должен что-то оставить после себя, — писал Рэй Брэдбери. — Сына, или книгу, или картину, выстроенный тобой дом, или хотя бы возведенную из кирпича стену, или сшитую тобой пару башмаков, или сад, посаженный твоими руками. Что-то, чего при жизни касались твои пальцы, в чем после смерти найдет прибежище твоя душа. Люди будут смотреть на взращенное тобой дерево или цветок, и в эту минуту ты будешь жив".

А еще смысл жизни человека – в его любознательности, в умении радоваться каждому новому дню, улыбаться людям и этой улыбкой наполнять окружающий мир. "Шире открой глаза, — говорится у того же Рэя Брэдбери, — живи так жадно, будто через 10 секунд умрешь. Старайся увидеть мир. Он прекраснее любой мечты, созданной на фабрике и оплаченной деньгами. Не проси гарантий, не ищи покоя – такого зверя нет на свете..."

Пишу так подробно, потому что полностью согласна с этими утверждениями. Конечно, это очень непросто – встряхнуться от повседневной рутины и начать жить по-новому. Но разве есть в нашей жизни что-то простое?

Не помню уже, кто и в каком номере "ЗОЖ" просил писать о любви. Посылаю стихотворение. Пусть оно написано не очень удачно, но в нем говорится о любви во всех смыслах.

Для чего я все это пишу? В моей душе живет маленький зверек по имени Одиночество. И он больно кусается, особенно весной и летом, когда вокруг влюбленные пары. Мне 25 лет, и душа моя просто кричит, когда я вижу женщин с колясками или ребятишками на руках. Это очень страшно – знать, что у тебя ничего этого не будет. Почему? А потому, что, как поется в одной песенке, "у меня беда со слухом, наступил медведь на ухо". Я ношу слуховой аппарат, но ведь от одиночества это не избавит.

Пишу вам – и мечтаю: вдруг случится такое чудо, и мне напишет тот, кто давно уже снится. Быть может, он живет в нашем поселке или хотя бы в Чите, чтобы не рваться друг к другу через всю Россию... Мечтаю, а потом говорю себе: так быть не может. Чудес и сказок в нашей жизни не бывает. И все же... Отзовись!

Жизнь проходит, как в сне
зачарованном,
И назад ничего не вернешь,
Где ты, где ты, мне свыше
дарованный,
И когда же ко мне ты придешь?
Отзовись! Может, там,
за туманами,
Где легла полуночная мгла,
За степями иль за океанами –
Ты, кого я так долго ждала?
Отзовись! Не молчи и не прячься.
Я сквозь даль и сквозь время зову.
Я тебе раскрываю объятья,
Я люблю тебя. Верю и жду.

Адрес: Алексеевой Елене В., 674500 Читинская обл., пос. Оловянная, ул. Погодаева, д. 4, кв. 1.

"ЗОЖ": Милая Лена, ну что за дела?! Слуховой аппарат. У иных руки нет, ноги, а выходят замуж, рожают детей. У тебя просто так называемый комплекс.

Не комплексуй! И с чего это ты взяла, что чудес не бывает? Еще как бывает! Жди — и чудо свершится.

РАДИ ВНУКОВ ВЕРНУЛИСЬ В ДЕРЕВНЮ

Я строитель с 47-летним стажем. В 55 лет по II льготному списку вышел на пенсию, но продолжал работать. На заслуженный отдых ушел в 2002 году, когда мне стукнуло 64.

В те годы смыслом жизни для меня были отстроенные заводские корпуса, животноводческие комплексы, километры новых дорог и технологических эстакад. Результаты труда наполняли сердце гордостью, особенно когда хоть чуточку похвалят. Но все в прошлом. А что же дальше?

А дальше мы с женой ушли на заслуженный отдых, оставили городскую благоустроенную квартиру детям, купили в родной деревне (мы оба из одной деревни) старенький домик и переехали туда. Ради чего? Ради внуков!

У нас их трое. Мальчикам четырнадцать и восемь, внучке девять. Когда наши дети росли, были пионерские лагеря. А внукам ехать некуда. Вот мы с женой ради них и решили вернуться в деревню. За прошедшие четыре года построили новый кирпичный дом, небольшой, но со всеми удобствами: газовым отоплением, холодной и горячей водой, канализацией.

Дети с удовольствием приезжают в деревню. Младшие помогают бабушке ухаживать за цыплятами и гусятами, а старший уже крепкий помощник мне в мужских делах. Кстати, прошедшим летом канализацию с переливным колодцем и резервуаром из кирпича емкостью 8 м³ построили вдвоем, без посторонней помощи.

У внуков есть свои друзья среди деревенских мальчишек. Ходят на рыбалку, самозабвенно играют в футбол. А мы с женой, когда в короткие минуты отдыха присядем на скамейку, то любуемся, как с удовольствием они кувыркаются на зеленой траве. И опять сердце наполняется радостью. Вот ради таких минут стоит жить на свете.

Мы с женой очень любим копаться в саду, в огороде. На зиму делаем запасы картошки, овощей, ягод не только для себя, но и для семей сына и дочери. И опять радуемся, что не зря живем на земле, что можем чем-то помочь своим детям в нынешнее нелегкое время.

Адрес: Юнусову Фидату Лутфулловичу, 453020 Башкортостан, Кармаскалинский р-н, дер. Карламан, ул. Юлаева, д. 70.

ЛУЧШЕ ПРАЗДНОВАТЬ ОДИНОЧЕСТВО

Наверное, не созрела бы я еще для письма в газету, но меня действительно задело за живое.

"ЗОЖ" выписываю второй год, до этого покупала в киоске или брала у соседки. Все номера перечитывала по нескольку раз. Что-то применяла для себя: я гипертоник со стажем. Но написать хочу не об этом.

Следила за всеми статьями об алкашах. Называю пьяниц так, как хочу называть. Письмо Ивановой Р.М. из Барнаула в "ЗОЖ" (№ 1 за 2007 год) меня наконец подвигло. Алкоголь – не болезнь (таково мое субъективное мнение, я ни с кем не спорю). Это распущенность, нежелание вести человеческий образ жизни. Так же легче. Напился и – кувыркайся! Никаких обязанностей, никаких забот. А детям, бывает, и не стыдно, что их папа таков: рядом по соседству у друга такой же, через дом у Машеньки-одноклассницы — то же самое... Кого стыдиться? И руки у них (пап) "золотые" — вон сколько рюмок опрокинул, что еле приполз. Ноги, получается, слабоваты, зато в руках сила!

Любая женщина выходит замуж по любви и не думает никого спаивать. И стол в офисе накроют на 23 февраля из уважения к мужчинам, внимания к ним. И не слабость вовсе мужчина покажет, если выпьет три рюмки, не больше. Он просто хочет остаться человеком, а не животным с пятачком. Когда же остановиться не может – это безвольный слабак.

Пишу это все почти о своей жизни и о жизни многих, кто рядом с нами. У меня в далеком детстве пил отец (Царствие ему небесное). Мама не пила никогда ни капли, гулянок дома не устраивалось. Отец приходил с работы пьяный, и мы прятали ножи. Хватался за ружье, однажды выстрелил. Слава Богу, ни в кого не попал. Мы с мамой убегали из дома, сидели где-то под заборами и ждали, когда он уснет, потом шли домой.

Я маму просила: "Давай уедем куда-нибудь". Она говорила: "Нет, дочка, вот вырастешь, все поймешь". Но я так до сих пор не поняла ничего, хотя мне уже 57. Любви к такому человеку не бывает, а покой, здоровье моих детей мне дороже всего. А тогда я, 12-летняя девочка, когда отец задерживался с работы, видя, как мама нервничает, тоже начинала трястись, да так, что не могла стоять: надо было за что-то крепко-крепко ухватиться — настолько расшатаны были нервы. Мне очень хотелось быстрее вырасти и уехать от всего этого кошмара.

Папа умер скоропостижно, в 61 год. Мама прожила после него 7 лет. Очень страдала от гипертонии.

Я вышла замуж, родила троих детей, и потом весь кошмар повторился. Муж хроником не был, но, как говорится, рюмку выпьет – дури своей добавит. Держали большое хозяйство, с которым управлялись мы с детьми. Муж ходил в сарай, как на экскурсию в Ново-Афонскую пещеру. С 11-летней дочерью мы вдвоем перестилали полы в свинарнике, а папа с друзьями пил. Поужинав, мы ложились спать, а в 3 часа ночи заявлялось это "чудо". Начинал ходить по комнатам и орать: "Сейчас я вам дам поспать!" Просто так, беспричинно. Начинал кидаться на меня, на старшего сына, и мы убегали на улицу.

Когда он засыпал, возвращались домой, и, конечно же, наутро дети пропускали школу. Двадцать лет я прожила с ним, надеясь на перемену. Потом попала в больницу и в течение года лежала там каждый месяц. Кое-как выкарабкалась, хоть не надеялась. Дали 2-ю группу инвалидности. Просила Бога помочь мне ради детей и сама прилагала к этому огромные усилия. Детям было 17,12 и 11 лет. Спасибо Господу!

Милые женщины! Не мучайте себя и детей, гоните алкашей! Не пытайтесь лечить, они не хотят этого. Нормальные не будут пить сами и не забудут о семье.

Сейчас мои ребятки выросли, у всех свои дети. Пьяницами не стал никто. Я живу недалеко от них одна. Конечно, есть болячки. Копаюсь летом в огороде. Хожу 5-6 км каждый день. Одиночество не мучает, ведь вокруг целый мир, и я праздную свое одиночество, так как со мной остался самый близкий человек – я сама.

Всем зожевцам – добра, благополучия. Любите себя и никому не давайте в обиду.

Александра Павловна Матюнина.
Оренбургская обл.

НЕУЖЕЛИ НЕТ НИКАКОГО ЛЕКАРСТВА?

"ЗОЖ" выписываю с 2003 года, журнал "Предупреждение Плюс" — с 2005 года. И ни в одном из номеров никогда не читала про лечение от алкоголизма. Но статья "Он не пропил только любовь ко мне" в "ЗОЖ" (№ 2 за 2007 год) подтолкнула меня сесть за это письмо. Я 19 лет являюсь председателем домового комитета.

За эти годы сменилось несколько поколений жильцов. Виню себя за то, что некоторым помочь ничем не смогла. Например, Володе, чья мама в одиночку боролась с болезнью сына, потому что стыдилась и скрывала ее от всех. А когда умерла, на него насели собутыльники. С этими "друзьями" он пропивал наследство родителей: машину, гараж, 4-комнатную квартиру. Пропил все. Ночевал в своем подъезде на 5-м этаже. Считал, что это по-прежнему его дом. Жители подъезда вызывали милицию. Его избивали, увозили. Несколько дней Володи не было видно, затем все повторялось.

В другой квартире жила богатая семья, бизнесмены, где красавица дочка в 14 лет умерла от передозировки наркотиков. На похоронах девочки было много народа. Друзья кучкой стояли поодаль, боясь или стыдясь подойти. Мать опусти-

лась перед гробом на колени, умоляя дочь простить ее.

Прошло немного времени, она позвонила мне, попросила принести чистотел. Я принесла. Она лежала на богато убранной кровати. Такая же красивая, как и дочь. Сказала, что скоро умрет, что у нее рак печени. Я попыталась опровергнуть: "Ну что ты! Ты же почти в два раза моложе меня". Она ответила: "Вы, тетя Надя, для людей делаете только добро, а я делала зло". И так в течение одного года ушла из жизни вся семья.

Еще в одной квартире молодой талантливый человек все время обещает маме бросить пить. Не получается. И чего только ни делали: кодировали, зашивали ампулы, перепробовали все рекламируемые таблетки, — не помогает. Мама в отчаянии: сын замечательный специалист, но больше месяца нигде на работе не держат...

Вот поэтому с болью и чувством вины читала статью в "ЗОЖ". Человек в одиночку боролся со своим недугом. Надеялся остановиться и не смог. Что это за страшная болезнь? Ломает семьи, судьбы, оставляет детей сиротами. Гибнут подростки и люди в возрасте. Как с ней бороться? С чего начинать лечить человека? Помогите, научите. Почаще и наглядней пишите, к чему приводит алкоголизм. Алкоголь засасывает, как трясина. Надо бить в набат, если мы хотим сохранить Россию.

Адрес: Яковлевой Надежде Кузьминичне, 650066 г. Кемерово, ул. Ленина, д. 82в, кв. 78.

У ВАШЕГО МАЛЫША – АЛЛЕРГИЯ

В "ЗОЖ" (№15 за 2006 год) мы опубликовали письмо Е.В.Богдановой, в котором она рассказала о лечении своей дочурки, страдающей бронхиальной астмой. Естественно, после публикации на Богданову обрушился поток писем: подобный недуг среди детей весьма распространен. Богданова пыталась отвечать, но вскоре поняла, что труд этот ей не по силам. Она переслала нам ответ одной из своих корреспонденток, некоей Ольге. Первую часть мы опубликовали в предыдущем номере «ЗОЖ». Сегодня — окончание.

При всех видах аллергии хорошо помогают сорбенты. Принимаются между приемами пищи, за 2 часа до или после еды. Они разнообразны, начиная с активированного угля — по 1 таблетке на каждые 10 кг веса 3 раза в день. Назову еще энтеродез, полисорб, лактофильтрум. Курс приема сорбентов 30-40 дней, не больше, иначе возникнет дефицит витаминов и минералов. Принимать по половинной дозе.

• Пейте чистую некипяченую воду. Мы покупаем артезианскую в бутылях. В крайнем случае приобретите хороший фильтр для воды.

• При всех видах аллергии обычно возникает дефицит кальция. Препарат кальцид из скорлупы обычно хорошо переносится. Но при тяжелых формах назначают кальция хлорид особого разведения, его готовят в аптеках на заказ — 0,25%-ный стерильный раствор для внутримышечных инъекций. Внимание! Использование стандартного в ампулах не допускается! Последствия самые тяжелые!

Дальше, если хорошо переносится, можно применить гистаглобулин: 2-3 курса в год дают стойкую ремиссию. Посоветуйтесь с врачом.

• Теперь о травах. Лечение астмы — всегда комплексное. Вводятся травы постепенно и только по одному виду. Малышу заваривается стандартная доза — 1ч. ложка на стакан кипятка, не больше. Выпивается объем в зависимости от возраста.

Крапиву бояться не следует: она входит в состав многих поливитаминных сборов. Для сгущения крови пьют ее настойку или очень крепко заваривают. В любом случае, это прекрасный источник витаминов. Есть специальная противоаллергическая трава — череда. Попробуйте попить ее.

Дальше — отхаркивающая, противовоспалительная, успокаивающая травка, лично нам очень нравится – чабрец, или тимьян. При астме в легких всегда идет какое-нибудь воспаление. Зверобой, эхинацея повышают иммунитет. В холодное время года нужно пить обязательно для профилактики ОРЗ.

В супы, второе, где только можно, понемногу кладите лавровый лист – он обладает очищающим, противоаллергическим действием. При проблемах с кишечником помогут ромашка, календула. Очень полезна валериана.

Далее. Топинамбур нормализует работу поджелудочной железы, которая очень страдает при аллергии. Расторопша — источник жирных кислот, защищает печень от воздействия лекарств. Если позволяет бюджет, включите в рацион оливковое масло.

• Старайтесь избегать гормонов, если они еще не назначались. Иногда достаточно одной дозы, чтобы получить зависимость на всю жизнь. Конечно, бывают разные ситуации, когда только они могут спасти ребенка, но просто так — для профилактики или лечения обычного приступа — не годятся.

Приобретите ультразвуковой ингалятор. Очень полезны ингаляции щелочной минералкой. Ингаляции травами лично я не делала — страшновато.

• О закаливании. Это непременный компонент лечения. Хорошо бы найти грамотного врача, владеющего техникой иглоукалывания и точечного массажа. Правильное использование этих средств порой дает удивительные результаты. Так же как и гимнастика Стрельниковой. Детки постарше порой сами снимают начинающийся приступ с помощью этой методики. Попробуйте в игровой форме, без принуждения показать малышу, как можно "смешно дышать".

• Скажу банальную вещь — думайте и о себе. Чаще отдыхайте, расслабляйтесь, научитесь аутотренингу – ребенку нужна здоровая, спокойная мать. Вы обязаны быть в хорошей форме. А 30 минут в день можно выкроить — для зарядки по утрам и релаксации вечером. Улыбайтесь при любых обстоятельствах. Иначе загоните себя, а загнанных лошадей, извините, пристреливают — больше ни на что они не годны. Не обижайтесь этим словам — я заработала язву на нервной почве, жуткое обострение остеохондроза, тахикардию, лишний вес и варикоз, хотя мне только 26 лет. А всего-то надо было чуть-чуть внимания к себе и своему здоровью!

• Молитесь. Без Божьей помощи трудно и страшно.

Вот и все советы на первое время. Это общие рекомендации, более точные зависят от характера заболевания.

Адрес: Богдановой Е. В., 440018 г. Пенза, ул. Карпинского, д. 22а, кв. 5.

Здравствуй, «ЗОЖ»! Решилась «прийти» на ваши страницы, и не просто, а с благодарностью и своеобразным подарком – песней, которая сложилась благодаря творческому союзу Николая Ивановича Гусева из города Березовский, профессионального композитора, и автора этих строк, педагога дополнительного образования.

За 10 лет нашего творческого союза (я пишу стихи) появилось много песен, и лирических, и о красоте нашей кемеровской земли.

СПАСИБО "ЗОЖ"

Музыка Николая Гусева
Стихи Екатерины Грошевой

Формат газеты этой
Напоминает лето,
А заголовок синий
Нам голубую высь.
Спасибо «ЗОЖ» - газете,
За добрые советы,
Ведь мы, ее читая,
Все вместе собрались.
Рецепты помогают
Нам в жизни
очень сложной.
Порою слово лечит
Нас лучше, чем врачи.
Друзей по переписке
Найти здесь много можно.
Читай газету чаще,
Но только не ворчи.
Болезни нас калечат,
А «ЗОЖ»-газета лечит.
Из кладовой природы
Здоровье мы берем.
Редакция газеты,
Спасибо вам за это.
Мы гимн тебе, газета,
Сегодня пропоем!

«ЗОЖ» выписываю несколько лет. Спасибо вашему коллективу за то, что каждый номер ждешь, как доброго друга.

Адрес: Грошевой Екатерине Ивановне, 652770 Кемеровская обл., г. Салаир, ул. Гагарина, д. 63.

РОССИЯ: ВСЮДУ ВДОВЫ, ВДОВЫ...

Получаю вестник давно, писать, правда, не собиралась, но разбередило мне душу письмо А.Г. Цехместеровой из Ногинска Московской области "Он не пропил только любовь ко мне" в "ЗОЖ" (№ 2 за 2007 год).

Вот настоящая любовь, пронесенная через всю жизнь! Он дорожит каждой минутой общения с ней. А она, несмотря на то, сколько горя и страдания ей принес, просит Бога, чтобы жил, даже если снова будет пить. Муж, заболев и намучившись, понял, что загубил свою жизнь, хотел начать сначала, но было уже поздно. А жене остается отчаяние, жалость, горе и одиночество.

Сколько их, загубивших свою жизнь по собственной воле, иногда по разным обстоятельствам! Как много мужчин гибнет в горячих точках, от рук киллеров и просто убийц у нас в России! Остаются одинокими их жены. Везде вдовы, вдовы, вдовы. Россия — страна вдов.

Я тоже вдова. Нет, мой муж не пил. Он был порядочным и уважаемым человеком. Меня мучает другое. Нашему поколению довелось в детстве быть голодными и холодными, и сейчас, в старости, нам не слаще.

Трудовой путь муж начинал учителем физики, потом стал завучем техникума, директором школы, заведующим отделом пропаганды и агитации обкома партии, возглавлял редакцию газеты "Звезда Алтая". Когда его ученики поступили в Новосибирский университет, мужу пришло благодарственное письмо за хорошую подготовку ребят по физике. Один из его учеников, В.Г. Хорошевский, когда защитил кандидатскую диссертацию, а потом и докторскую, привез и подарил их мужу. Сейчас он член-корреспондент Академии наук. Значит, помнят ученики своих учителей, что вкладывали в них душу.

Муж был пенсионером союзного значения с пенсией 170 рублей. Но получал он эту пенсию 2-3 месяца, а потом умирал с пенсией 791 рубль. Бесплатных лекарств инвалидам в ту пору не давали, упаковка кордарона стоила 237 рублей, а ему их надо было несколько в месяц. Накопления же пропали.

Горько и обидно вспоминать то время, когда я не всегда могла купить продукты, которые требовались больному. Это ли не унижение человеческого достоинства? Невмоготу было видеть мужу, как рушилось все то, что с таким трудом строили. Отменили комсомол, пионеров, октябрят. А что взамен? Ничего. Новое поколение не давало и не дает клятвы "быть честным, дисциплинированным, любить свою Отчизну".

Муж предвидел, что молодежь станет неуправляемой, без моральных принципов. Подростковая преступность растет. У нас минувшим летом 16-летний подросток убил семью журналиста из Омска, завладел автомобилем, чтобы катать на нем своих друзей. За четверых убитых ему дали 10 лет — несовершеннолетний...

Очень тяжело муж переживал, когда людям не платили зарплаты, пенсии, хотя и они были мизерными. Как трудно ему было уходить из жизни в такое время! В подобном положении оказались многие — те, что работали не покладая рук. И живут сейчас их вдовы тоскливо и одиноко.

Почему я пишу? Хочу низко поклониться памяти тех, кто ушел из жизни в тот горький переходный период, поклониться этим великим труженикам, их женам, коротающим одинокую старость.

Пишу не потому, что мне трудно жить на пенсию. Нет, я тоже перестроилась. Около 30 лет проработала в педагогическом училище преподавателем математики. Все годы после смерти мужа занималась репетиторством. Сменила обстановку в доме: купила кухонный гарнитур, кухонный уголок, электроплиту, холодильник, диван-кровать с креслами. Все нормально, но гложет мысль, что, может, не все сделала для любимого человека. Поэтому одиноко.

Идут годы. Говорят: "Время лечит". Нет, оно просто отдаляет. И одиночество остается на всю оставшуюся жизнь.

Вестник поднимает вопрос: "В чем смысл жизни?" Наверное, каждый видит его по-разному. Для меня смысл — дожить до старости с любимым человеком, со здоровыми и счастливыми детьми и внуками.

Часто ночью не спится, встанешь, и родится вот такое стихотворение:

Проходят дни,
недели, годы—
Я все одна. Мне некуда
идти.
Одна переживаю
я невзгоды,
Ведь жизнь прожить —
не поле перейти.
Мне скажут люди:
ты так настроена,
Есть дети у тебя,
и внуки, и родня.
Да, я согласна, жизнь
уж так устроена.
И все ж при этом я одна,
одна.

Адрес: Тишковой Валентине Митрофановне, 649000 Алтай, г. Горно-Алтайск, ул. Чорос-Гуркина, д. 8, кв. 8.

ГОТОВА И СОГЛАСИТЬСЯ, И ПОСПОРИТЬ

Прочитала в "ЗОЖ" (№ 3 за 2007 год) статью "Полюбите одиночество" Галины Валентиновны Брянской. Она пишет о преимуществах одинокой жизни. Хочу во многом с ней согласиться, но и поспорить.

Я тоже давно живу одна, но с какой радостью и нежностью вспоминаю семейное счастье. Я очень жалею, что у меня один сын, из-за проблем не смогла родить еще. Но слава Богу, что он дал мне и этого, долгожданного. Сыну сейчас уже 19 лет.

Вы правы в том, что если в одиночестве человеку плохо, значит, он сам по себе неинтересный человек. Правы и в том, что одиночество – это достойное испытание. Что нельзя унывать, ибо в мире столько интересного, что скучать просто некогда. Я согласна с вами.

Мне в одиночестве
уютно,
К сожалению,
А может, к счастью,
Ведь выхода другого
больше нет.

Я восхищаюсь женщинами, которые стараются, работают, стремятся обеспечить своим детям будущее. Я тоже учила сына в музыкальной школе, на курсах электротехники. Сейчас он работает и заочно учится в техникуме. Я тоже увлекаюсь рукоделием, много читаю. И, как вы пишете, комплекса неполноценности по тому поводу, что я одна, у меня нет и никогда не было. Ведь на все "Его величество случай". Вы правы и в том, что материально вы свободны: можете позволить себе купить хорошую книгу, уделить внимание подругам.

Но ведь вы понимаете, что одиночество – это выбор меньшего из зол. Почему-то вы пишете только о несчастных семьях. А неужели вам не встречалось счастливых, дружных семей? Мне кажется, что все-таки ваша похвала одиночеству – это в какой-то степени бравада. Я не знаю, сколько вам лет, но, исходя из своего опыта (мне 45 лет), я вам скажу: "Семья лучше одиночества". И если бы не несчастье, сколько бы счастливых лет мы прожили с мужем. Женщина рождена, чтобы дарить ласку и нежность. Другое дело, что в жизни бывает не все так, как мы хотим.

Сейчас у моего сына своя жизнь, и я бы, например, была бы рада встретить любимого человека. Хотелось бы побродить по парку, поговорить, посмеяться, порадоваться жизни. Ведь у нас еще такой прекрасный "бархатный" возраст.

Я саксофон...
Я жду, когда меня
возьмут,
Прижмут к губам,
Обнимут нежно руки.
Глаза закроет
музыкант,
И будут лишь дыхание
и звуки.
И будут только руки,
пальцы,
И под ними смогу я
спеть
Все, что захочет он.
Я саксофон,
Я музыканта жду...
Но не приходит он.
Уходят годы...
Жаль... Несыгранных
мелодий.

Я тоже по жизни оптимист, к сожалению, слабой никогда не была. Извините, что мне приходится быть вашим оппонентом. Но согласитесь, сколько ни говори "халва, халва", во рту слаще не будет. Поэтому я считаю: раз выпало тебе судьбой одиночество – надо нести его достойно, не ныть, не плакаться подругам "в жилетку", но быть готовой и к переменам в жизни.

Конечно, если вы в почтенном возрасте, это осознанный выход. Но если молодые женщины поверят вашей проповеди, сложат крылья, будут искать в жизни другие радости – для общества это вредно. Ведь у нас умирает больше людей, чем рождается! И если мы превратимся в племя "амазонок", то это будет путь в никуда.

Буду рада получить письма. Интересно, что думают люди по этому поводу. Но признаюсь честно, я была бы рада письму мужчины из Кисловодска, которого тронуло мое письмо. Тогда бы кончилось и его, и мое одиночество. Желаю всем людям веры, надежды и любви.

Я иду по солнечному
лучу.
Я иду и смотрю –
Куда хочу.
Позади остался
Карниз окна,
Впереди лишь солнце
И даль видна.
Я иду по солнечному
лучу
И надеюсь встретить,
Кого хочу.

P.S. Я почтовый работник. Мне нравится вестник "ЗОЖ", и я стараюсь, чтобы подписчиков у вас было больше. Успехов вам! Задела за живое меня статья "Полюбите одиночество". В ней много позитивного, но пропагандировать одиночество, я считаю, не следует. Наоборот, люди должны стремиться создать семью, тогда и наше общество будет лучше.

Адрес: Бородиной Галине Ивановне, 357748 Ставропольский край, г. Кисловодск, до востребования.

"ЗОЖ": Спасибо, Галина Ивановна, за письмо и за позицию. Конечно же, нам следует рассматривать одиночество как ситуацию вынужденную и, скажем так, случайную. Скорее всего, Галина Брянская имела в виду первую категорию женщин.

Статистика — упрямая вещь, как и факты. Известно: мужчины в России живут по времени значительно меньше женщин. Стало быть, для многих одиночество неизбежно. Не рвать на голове волосы, не стенать, превращая жизнь в мрачную историю, не отравлять существование себе и окружающим – такова, наверное, позиция Брянской. А вообще мы с удовольствием продолжим тему.

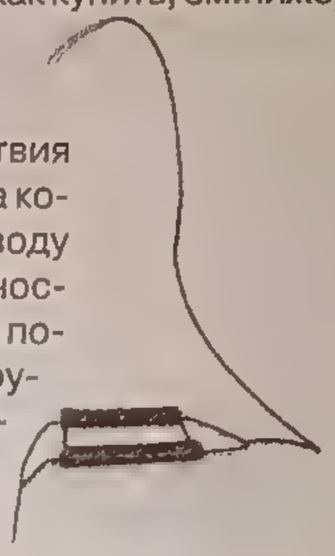
НОВИНКА! КОМПАКТНЫЙ АВТОДУШ

Не занимающий много места в сумке и в багажнике. Для тех, у кого есть под рукой аккумулятор 12 В, эта новинка для Вас. Теперь Вы не только сможете помыть машину, но и получить удобство шикарных квартир. Просто воткните разъем в прикуриватель, нажмите «пуск», и напор воды смоет надоевшую грязь с автомобиля. Освежит Ваше тело в летний зной, поможет вымыть посуду после пикника или дорожки на даче. Для душа подойдет любая емкость с водой, от канистры (горлышко не менее 50 мм) до тазика. Используйте автодуш на природе, на речке, около дома, на даче и получайте высокий комфорт. Цена на автодуш – **1198 руб.** + удобная сумка в подарок.

(Как купить, см.ниже).

ДУШ ПЕРЕНОСНОЙ: НЕ СКАЗКА И НЕ СОН

«Вот и славненько, – скажете Вы, что у меня есть душ «СТЕП». И БУДЕТЕ, несомненно, правы. За городом или на даче, в доме, если у Вас нет горячей воды, в сложных полевых условиях, чтобы принять душ или просто помыться, не надо громоздких, сложных приспособлений, просить соседа полить Вам из ковшика. Оригинальная разработка переносной душ «СТЕП». Несомненные преимущества, экономичный расход (около 10 литров на человека), очень низкая стоимость – **749 руб.** (Как купить, см. ниже). Для работы не требует наличия электричества и напора воды в кране. Принцип действия довольно прост: переступая на коврике, Вы тем самым качаете воду из емкости. Кроме того, переносной душ «СТЕП» поможет Вам: помыть машину и садовый инструмент; полить грядки теплой водой; опрыскивать кустарники и деревья; вымыть окна.



Заказать товары можно по почте: Вы пишете разборчиво заявку (индекс, адрес, Ф.И.О., кол-во и название) и отправляете ее по адресу: **302961 г. Орел, МСЦ, а/я 13 (МКБ), отд. «Товары – почтой».** Главное – никакого обмана: оплата при получении на почте. Чтобы получить заказ быстрее, сделайте его по **тел./факс: 8 (4862) 36-90-35, 49-50-77; по эл. почте: med@ortes.ru на сайте: www.med.ortes.ru** Цена включает в себя упаковку, доставку, страховку, за исключением почтового сбора. Просим отнестись с пониманием: для жителей 4-5-го пояса цена увеличивается на 70 руб.

Мы гарантируем качество продукции в соответствии с законодательством РФ.

Мы строго придерживаемся правил единой международной Конвенции о Почтовой и Дистанционной Торговле.

Юридический адрес: 302025 г. Орел, Московское ш., 137, ООО «Торгпочта». ОГРН 1055742019816

КАЛЬЦИЙ ПРОТИВ РАКА!

Стоит произнести слова «страшная болезнь», и всем ясно, о какой болезни идет речь. «Канцерофобия» – так по-научному называют навязчивый страх человека заболеть раком. А может кто-либо сказать, что рака он не боится? Исследованиям, или, вернее, войне ученых и врачей с раком, уже более 100 лет. Битва идет с переменным успехом. Погибающих на этом поле боя по-прежнему миллионы... Страх человека перед грозным заболеванием огромен. Мало мы знаем о том, как и почему развивается это заболевание.

«Знал бы, где упасть, соломки б подложил» – гласит мудрость народная. Любой врач скажет, что той самой соломкой является профилактика заболевания. И кое-что в профилактических целях мы можем сделать для себя. Лауреат Нобелевской премии немецкий ученый Отто Варбург доказал: процесс развития злокачественных опухолей начинается тогда, когда организм испытывает избыток кислот и недостаток кислорода в тканях и крови.

Что же может помочь в этой борьбе? Природа предусмотрела простое средство – обыкновенный кальций! Это единственный элемент, отвечающий за кислотно-щелочное равновесие внутри организма. Наукой доказано, что недостаток кальция является первопричиной возникновения более сотни болезней! В этом списке и грозный остеопороз, и заболевания желудка, и нервные, и сердечно-сосудистые, и самые-самые страшные... Кальций – вообще уникальный элемент. Он – основа наших костей, зубов, он необходим для поддержания иммунитета, кроветворения, обмена веществ.

О том, что кальций следует принимать профилактически, знают многие. Но какой предпочесть? В природе существует несколько видов кальция. Наиболее близкий по своей структуре и химическому составу к костям и зубам человека – это кальций, из которого состоит обычная яичная скорлупа. Она использовалась веками в народной медицине как средство от многих болезней. Кроме кальция скорлупа содержит более 20 важных для здоровья микроэлементов. В ней есть фосфор и магний, калий и селен...

Когда-то скорлупу люди собирали, очищали от пленок, толкли в ступках. Теперь же самим ее «заготавливать» нет необходимости, тем более что обеспечить стерильность дома сложно. В аптеках есть недорогой отечественный препарат «Кальцид», который изготавливают при строгом контроле качества из яичной скорлупы с добавлением витамина С и D_3. Витамины помогают кальцию усвоиться быстрее и полностью. Противопоказания у «Кальцида» минимальны – индивидуальная непереносимость компонентов.

«Кальцид» не панацея, не лекарство, но это та самая «соломка», которую подстелить никому не помешает, ведь он способен защитить нас от стольких болезней и, возможно, от «канцерофобии»!

БАД СЭЗ № 77.99.03.915.Б.000168.10.03 от 08.10.2003 г.

БОРьба с болью в суставах

У меня болят суставы на ногах, а недавно начали болеть и на руках. Врач поставил мне диагноз: остеоартроз. И сказал, что боли в спине того же происхождения. Но про спину я знаю давно: у меня остеохондроз шейного и грудного отделов. Прав ли он и что делать?

С.М. Остапова, г. Люберцы

Мы попросили ответить на этот вопрос научного сотрудника «Фармацевтической компании Экомир» Оксану Татаренко:

Ваш врач абсолютно прав. Остеоартроз и остеохондроз – самые распространенные дегенеративные заболевания суставов конечностей и позвоночника. При этом страдает и хрящевая, и костная ткань. Эти болезни хронические изначально, их суть в преобладании процессов разрушения тканей кости и хряща над их синтезом. Больные страдают от боли, отека, деформации сустава и нарушения его двигательной функции.

Сейчас существует много средств для борьбы с симптомами этих заболеваний. Но, несмотря на это, их частота растет каждый год, поражая все более молодых людей. Дело в том, что, борясь с симптомами, мы никак не затрагиваем причину заболевания. Боль отступает, но ткань суставов продолжает разрушаться. А потом боль возвращается с новой силой.

На сегодня доказано, что **одной из основных причин остеоартроза является недостаток бора.**

Выявлена закономерность: **чем выше содержание бора в костной ткани, тем меньше риск заболевания остеоартрозом. Во всем мире бор признан необходимым для человека микроэлементом. Его можно назвать «микроэлементом здоровья суставов».** Без него не усваивается такой важнейший микроэлемент, как кальций.

Если бор вводить в организм в виде неорганических соединений, то большая его часть просто не усвоится, а то, что попадет в кровь, сразу же будет выведено почками.

В 1997 году было установлено: бор из фруктов усваивается в виде **фруктоборатов, органических соединений бора с фруктозой.** Фруктоза является проводником бора в организм. Она транспортирует его прямо к костно-хрящевым тканям.

Что же делает бор? Он активирует клетки, которые синтезируют коллаген в костной и хрящевой тканях. Таким образом, бор приостанавливает разрушение и способствует восстановлению этих тканей изнутри.

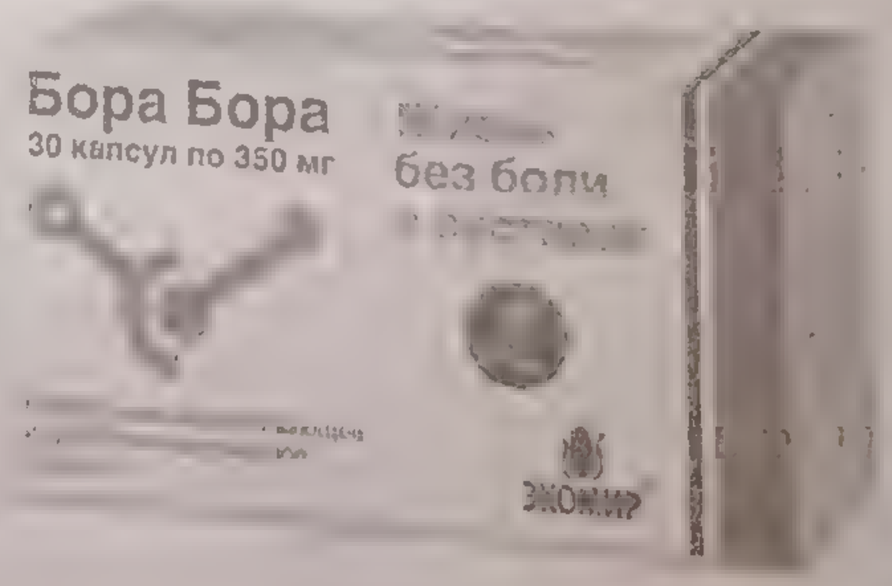
Бор улучшает усвоение кальция. Доказано, что простой прием препаратов, содержащих кальций, почти не влияет на его содержание в костной ткани. Кальций просто не всасывается. Бор является проводником кальция, создает условия для его проникновения в организм и удерживает в костной ткани за счет связывания с коллагеном.

Таким образом, бор структурирует и восстанавливает костную и хрящевую ткань!

Если Вам поставили диагноз: остеоартроз, Вам необходимы препараты, содержащие органическую форму бора. В России его содержит нелекарственный растительный препарат, который называется «Бора Бора».

Каждая капсула содержит 2 мг бора в составе фруктобората. Для закрепления действия бора на костную ткань в «Бора Бора» входит витамин D_3. В препарат также включены семь растительных экстрактов: куркумин, экстракты имбиря и босвелии, бромелайн и другие. В такой комбинации они усиливают друг друга и оказывают мощное противовоспалительное действие. Эти компоненты позволяют снять боль и отек и восстановить двигательную функцию. А действие бора в сочетании с витамином D_3 предотвращает прогрессирование болезни, восстанавливая ткани сустава.

Благодаря натуральному составу вы можете принимать «Бора Бора» долго, не опасаясь неблагоприятного воздействия. «Бора Бора» – это биологически активная добавка к пище, поэтому она совместима с обезболивающими препаратами и позволяет снизить их дозу.



СЭЗ № 77.99.03.003.Т.000987.06.05 от 07.06.2005 СГР № 7[illegible] 3.У 2262.[illegible] 6

«БОРА БОРА» – ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ В СУСТАВАХ!

Продается только в аптеках

Не является лекарственным средством. Перед применением изучите инструкцию.

По РФ осуществляется доставка наложенным платежом.

Информационная линия – 8-800-200-8000 (звонок бесплатный)

ЭКОМИР ®
WWW.EKOMIR.RU

ТАБЛЕТКА ОТ ДАВЛЕНИЯ

Аптеки забиты лекарствами. На каждую болезнь их десятки. Врач выписывает одно, соседка говорит, что ей помогло другое, а провизор советует попробовать третье. Не говоря уж про рекламу, сулящую панацеи от всех недугов. Что, так и испытывать на себе все подряд, пока не найдешь нужное? Даже если пренебречь ущербом здоровью, который может нанести такой эксперимент, не позволят особо разбежаться весьма больно кусающиеся цены. Поэтому лучше всего приходить в аптеку во всеоружии, четко зная, что нужно именно вам. Для начала попробуем разобраться, что представляют собой многочисленные препараты от давления. О том, чем они отличаются друг от друга, кому и как следует их правильно и с пользой применять, корреспонденту "ЗОЖ" Сергею Кифуряку рассказала кандидат медицинских наук врач Александра ПОСКРЕБЫШЕВА.

Гипертония – это болезнь, от которой надо лечиться постоянно и, увы, пожизненно. И главная цель лечения — не сиюминутное снижение давления, а поддержка его на постоянном уровне, предупреждение повышения. И если кто-то рассчитывает добиться результата, пройдя курс инъекций **дибазола**, то это грубейшая ошибка в первую очередь врачей, до сих пор так его применяющих. Ведь этот препарат перестает действовать вскоре после того, как больной вернется домой из поликлиники, где ему сделали укол. И если ночью с ним случится инсульт, то не стоит винить препарат, который просто не рассчитан на то, чтобы поддерживать постоянное давление.

Этот пример привела, чтобы стала понятнее суть проблемы. Гипертония – это не столько волнующие человека цифры на тонометре, а система осложнений в организме: изменения в сердце, сосудах, в органах, где эти сосуды находятся, – в мозге, почках, глазах. И когда мы выбираем тот или иной препарат для лечения, надо учитывать два существенных момента. Каких "зайцев" можно одновременно убить одним выстрелом – одной таблеткой? И как избежать возможных побочных явлений, чтобы не получилось, что, излечивая гипертонию, мы ухудшаем течение другого заболевания? Поэтому самому больному, в идеале с помощью лечащего врача, надо хорошо знать особенности своего заболевания, чтобы выбрать тот путь лечения, что подходит именно ему.

К сожалению, многие традиционные таблетки, которые до сих пор позволяют себе назначать врачи поликлиник и которые на слуху у больных, этим требованиям не соответствуют. Так что **папаверин**, тот же **дибазол, папазол, сульфат магния** вообще нельзя считать гипотензивными лекарствами. И лечиться ими – только терять время. Устарели столь популярные еще недавно **адельфан** и **кристепин**. Это трехкомпонентные препараты, а чем больше составляющих, тем выше риск побочных эффектов. Одним из их обязательных компонентов является **резерпин**. Это нейролептик, применяющийся при лечении психических заболеваний. Ввели его в состав лекарств от гипертонии в результате ложно понимаемой теории Павлова. Считается, что, когда кора головного мозга занята какими-то острыми проблемами, подкорка начинает творить всякие гадости, в частности повышает давление. Вот так и пытались успокоить нервную систему. Но в данном случае это себя не оправдало. Негативное воздействие на мозг превышает возможную пользу.

Не стоит применять и внешне эффективный, но очень небезопасный **клофелин**. Из уголовной хроники и детективов все, наверное, наслышаны о его использовании в сочетании со спиртным в криминальных целях. И совсем не обязательно запивать его водкой. Бывает достаточно утром принять таблетку, а вечером на дне рождения выпить бокал шампанского... И еще есть у клофелина опасная особенность. Его надо принимать строго регулярно, ведь даже одна пропущенная таблетка может привести к так называемому синдрому отмены: резкому скачку давления, с которым бывает трудно справиться и врачам "скорой".

Нередко при лечении гипертонии применяются мочегонные средства – диуретики. Показаны они в первую очередь женщинам-гипертоникам в климактерическом возрасте, которые по утрам, особенно если с вечера съели что-то соленое или выпили много воды, замечают у себя признаки отечности: припухшие глаза, кольцо не налезает на палец... Популярный **фуросемид** принимать не советую. Резко ухудшится качество жизни, поскольку трудно будет далеко отойти от туалета. Гораздо лучше использовать недорогой и действующий мягче **гипотиазид** – 1-2 таблетки в день натощак. У женщин в менопаузе он ко всему прочему задерживает кальций и тем самым предохраняет от остеопороза, нередко вызываемого гормональными изменениями в этот период жизни. Не рекомендую только принимать его больным диабетом.

Но наиболее эффективный препарат этой группы – **арифон** (аналоги **индапамид**, **индап**).Он несколько иной по структуре и не опасен больным диабетом. Принимают его раз в день, что тоже удобно.

Если гипертония у больного отличается повышенным верхним давлением, отягощена ишемической болезнью сердца, тахикардией или аритмиями, носит почечный характер, помогут лекарства из группы **бета-блокаторов**. Скажу сразу, что они весьма действенны. Однако многих может сму-

тить довольно длинный список возможных побочных эффектов. Между тем все эти эффекты предсказуемы и, если правильно подобрать препарат, негативных воздействий можно избежать. Например, они вызывают снижение пульса. Но ведь при тахикардии, ИБС – это наша цель. Просто надо правильно подобрать дозу: пульс должен составлять от 50 до 60 ударов в минуту. А если врач перестраховывается и назначает меньше и тот же пульс при этом остается 80 ударов в минуту, то означает это только одно: больной зря переводит деньги на лекарство, результата оно не даст.

Некоторые препараты из этой группы противопоказаны больным астмой и обструктивным бронхитом. Но не все. Сейчас появились так называемые селективные бета-блокаторы, не имеющие этих недостатков, и, наверное, есть смысл только их и применять. Это **конкор (бисопролол), локрен (бетаксолол), метопролол, карведилол (дилатренд)**. Они, кроме всего прочего, как показали исследования, снижают риск инфаркта, предупреждают приступы стенокардии. Опять же, принимать их несложно: метопролол — 2 раза в день, остальные по разу в день.

А вот входящий в эту же группу **атенолол** себя не оправдал, не доказал, что способен не только лечить, но и снижать смертность больных.

С вышеназванной группой успешно конкурируют по степени целебности так называемые **ингибиторы АПФ**. Правда, есть у них одна особенность: на мужчин они действуют эффективнее. У женщин, конечно, давление тоже снижают, но вот защитные свойства почти не проявляют. К тому же их ни в коем случае нельзя принимать при беременности. Это популярный и наиболее дешевый **капотен, эналаприл (энап), фазиноприл**. Первый принимают 3 раза в день, остальные — по 5-10 мг 2 раза в день. Общий недостаток – сухой кашель, появляющийся при их приеме у некоторой части больных.

Подобен этим лекарствам **козаар (лозартран)**. Вот он-то кашля не вызывает.

Но при незначительных отличиях цена его заметно выше.

Препараты, о которых пойдет речь ниже, хоть и относятся к одной группе, действуют совершенно по-разному. Например, **верапамил (изоптин, финоптин)** снижают преимущественно верхнее давление и урежают пульс, а вот **коринфар** расширяет сосуды, снижает нижнее давление и порой даже вызывает тахикардию. Вокруг этого лекарства, широко назначавшегося больным в начале 90-х годов, возник целый скандал. В ряде московских немедицинских изданий появились статьи, утверждающие, что это препарат-убийца, а принимать надо совсем другое средство. Эти публикации оказались не вполне добросовестной рекламой. Но цель была достигнута – больные стали массово предъявлять претензии врачам, дескать, что же это вы, убийцы в белых халатах, с нами творите?! Так или иначе, но этот скандал заставил еще раз проанализировать действие коринфара. И действительно, оказалось, что это лекарство в определенных обстоятельствах вызывает увеличение смертности больных. В результате было принято решение не применять его при лечении хронических заболеваний, а использовать лишь для купирования гипертонических кризов или приступов стенокардии – таблетку под язык. Тут он действует отменно. Поэтому

Гипертоникам желательно иметь в домашней аптечке коринфар. Однако пользоваться им можно только в случае крайней необходимости.

больным иметь коринфар в домашней аптечке желательно, но пользоваться только в случае крайней необходимости.

Впрочем, сейчас есть и усовершенствованные варианты этого препарата. Они необходимы, если надо снизить нижнее давление, расширить сосуды и пульс при этом редкий или хотя бы нормальный. Причем действуют они на организм достаточно мягко и, главное, не одномоментно, как их предшественник, а от половины дня до суток, и соответственно принимают их 1-2 раза в день. Один из самых лучших в этом ряду **норваск (амлодипин)**. Он достаточно дорогой. Его отечественный аналог – **амлотоп** куда дешевле и при этом ничуть не хуже. Обычная доза приема – 10 мг раз в день.

Почему-то у нас мало применяются таблетки **дилтиазем**. Они, если можно так выразиться, действуют средневзвешенно между этими двумя видами препаратов. То есть все у них в меру, да и побочных эффектов немного. Я бы при необходимости лечения препаратами этой группы выбрала именно их.

Увы, гипертония редко бывает сама по себе, а чаще соседствует с другими недугами. Есть такое распространенное, к сожалению, сочетание, которое на Западе, где любят громкие определения, называют "смертельный квартет". Это гипертония, диабет, нарушение липидного обмена и ожирение по мужскому типу, когда жир не откладывается на бедрах, а выпирает живот. На все звенья этого "квартета" одновременно могут воздействовать препараты **физиотенз** и **альбарел**. Однако многим местным врачам они практически не известны. А между тем, эти лекарства – прямые "потомки" пресловутого клофелина, из которого плохие свойства убрали, а хорошие оставили и дополнили.

Назову еще одно лекарство, необходимое гипертоникам-мужчинам, страдающим к тому же аденомой простаты. Название у него для русского уха неблагозвучное – **кардура (доксазозин)**. Но главное, что эта самая кардура хорошо помогает, заметно облегчая жизнь таким больным.

Хочу еще раз подчеркнуть: в борьбе с гипертонией крайне важна постоянность и регулярность приема лекарств. Это ведь как при гриппе – аспирином температуру сбить можно, но вирус-то останется... Так что не стоит жить от криза до криза. Правильно выбранное лечение способно ощутимо повысить качество жизни больного, сделать ее по-настоящему полноценной.

В НЕСКОЛЬКО СТРОК

Два слова о Фонде "ЗОЖ". Думаю, среди подписчиков вестника много добрых людей, которые всегда помогут. И если в "ЗОЖ" будет опубликован счет, я первый переведу на него часть своей пенсии. Пусть недосмотрим или придется занять, но буду очень рад, если мои рубли и копейки помогут кому-то встать на ноги, сделать операцию, вернуться к жизни. С маленького ручейка начинается река. Уверен, что наша река будет полноводной. Я — за Фонд.

Адрес: Адаеву Анатолию, 632083 Новосибирская обл., г. Куйбышев, 1-и кв-л, д. 13, кв. 45.

●

Поведал мне как-то знакомый, что выписывает газету, которую не выбросишь по прочтении, а обязательно надо подшивать. Пытался он сделать это с помощью дырокола, но такую подшивку листать неудобно, да и читать тоже. Зная, что мне знакомо переплетное дело, попросил переплести два годичных комплекта газеты в одну книгу. Заказ я выполнил, знакомый остался доволен. Так и я узнал про "ЗОЖ". А с февраля прошлого года сам стал подписчиком.

Адрес: Афанасьеву Виктору Александровичу, 442500 Пензенская обл., г. Кузнецк, ул. Сызранская, д. 20б, кв. 3.

●

Читая письма о смысле жизни, приходишь к выводу, что главное для многих — вырастить детей, передать им свои жизненные ценности и материальные блага (если они есть). И невольно спрашиваешь себя: "А как же тогда быть одиноким, бездетным, больным? Какой смысл жизни у них?" Впрочем, и тем, кто не одинок, тоже бывает несладко. Хорошо ведь известно, что больнее всего ранят именно близкие.

Мой смысл пребывания на земле — находить радость в каждом подаренном дне, искать в своей жизни волю Творца, служить Ему на земле, среди людей.

Адрес: Дульневу Ю.В., 443034 г. Самара, ул. Металлистов, д. 50, кв. 1.

●

Так сложилось, что за полтора года мне пришлось трижды лежать в больнице. Спасибо докторам — выходили.

У меня обнаружили коллоидные друзы обоих глаз. Обратилась к любимой газете "ЗОЖ". Нашла интервью с главным врачом НИИ глазных болезней Маргаритой Николаевной Лебедевой. Позвонила ей. Внимательно и терпеливо выслушав меня, она посоветовала обратиться к специалисту по данному заболеванию — профессору О.К. Переверзиной, дала номер ее телефона. Такое участие к человеку "со стороны" показалось мне чудом. Еще больше я поразилась тому, что Ольга Кузьминична по телефону дала мне такую подробную консультацию, какую я не получила от врачей своей поликлиники.

Адрес: Романовой Л.И., 455034 Челябинская обл., г. Магнитогорск, ул. Тевосяна, д. 35, кв. 47.

●

Я признаю официальную медицину, но в сочетании с народной, то есть с рецептами вестника. Убедился: в таком тандеме лечение получается более эффективным. В последнее время чаще стал пользоваться простыми методами исцеления, взятыми из "ЗОЖ".

Адрес: Устинову Дмитрию Ивановичу, 141980 Московская обл., г. Дубна, ул. Карла Маркса, д. 19, кв. 73.

ДЕРЕВЕНСКИЕ ИСТОРИИ

С БУТЫЛКАМИ... НА ШЕЕ

Тут нам Лидия Алексеевна Кудрявцева прислала письмо аж в 8 страниц. Озаглавила "Деревенские истории."

Автор до 18 лет прожила в деревне Богданово, в 30 километрах от Торжка Тверской области. Истории вроде как забавные, но смех сквозь слезы. Одну из таких историй мы сегодня предлагаем читателям.

Нам, ветеранам труда, местное правительство выделило земли под огород по 2,8 сотки, и мы на них умудряемся все сажать, ухаживаем, поливаем, рыхлим — одним словом, работаем на себя, как мы говорим. Посадили весной огород, а он (огород) почти в черте города. Добираемся автобусом, а чтобы было где брать воду для поливки, вырыли котлованы. В них вода есть, пока идут дожди, а так сухо.

У нас на каждом секторе есть бригадир. Им сколько-то платят, они ведут какой-то учет, да и ладно. Вот бригадир пришел на свой участок, у него будка, столик и скамейка перед будкой. Сидит, что-то пишет и вдруг слышит: "Помогите!" Он немного напугался: на поле-то почти

НАШИ РЕЦЕПТЫ РАБОТАЮТ

РАЗВЯЗАЛА УЗЛЫ СОЛЕВОЙ ПОВЯЗКОЙ

Хочу рассказать, как благодаря рецепту Анны Горбачевой в письме "От белой смерти — к белому спасению", опубликованном в "ЗОЖ" (№ 20 за 2002 год и №25 за 2005 год), вылечила застарелую болезнь щитовидной железы с тремя узлами и уплотнениями.

Дважды внимательно прочитав статью, я подумала: а почему бы не рискнуть и не полечить солевыми повязками свою щитовидку? Сделала все так, как рекомендовала Горбачева, за исключением того, что накладывала солевую повязку не горячей, а теплой.

Делала я вот что: вскипятила 1 л воды и высыпала туда 90 г обычной поваренной соли. Получился 9%-ный раствор. Затем взяла хлопчатобумажную ткань, неоднократно поношенную и постиранную, сложила ее в 4 слоя по размеру щитовидки. (Если брать марлю,

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ВЫБРАЛА САМЫЙ ПРОСТОЙ СОВЕТ

Хочу поблагодарить вас за то, что вы есть. Большое всем спасибо! С помощью вашей газеты я вылечилась от ногтевого грибка. Мне пришло действительно много писем, а в них были полезные советы, даже лекарства. Начала лечиться самым простым способом. Вычистить всю грязь из-под ногтей, закапать уксу-

"ЗОЖИК" ОТ 12 до 18

КАК МЫ ОБМАНУЛИ КОЗОЧКУ

Мне, Тоне, 8 лет, брату Николаю — 13, сестренке Лизоньке — 6. Нам бабушка Люся часто читает из "ЗОЖ" разные заметки. И я тоже хочу рассказать историю.

Когда бабушку вдруг положили в больницу, маме пришлось кормить, поить и доить бабушкину козочку Зайку. С первого раза мама ей не понравилась. Зайка вставала на задние ноги и старалась растоптать нашу маму, бодала ее рогами. Обижала маму до слез, до синяков.

никого нет, где-то вдалеке мужчина на своем участке работает. Но пошел на крик, а кричала женщина оттуда, где котлован. Там кусты, березки, но все же пошел. И что увидел? Женщину по самую шею в котловане. Держится за какую-то корягу, а котлован глубокий. Попытался бригадир — дед 75 лет ее вытащить, но не может и говорит: "Ты подожди. Я пойду за помощью". Докричался до того мужчины. Тот подошел, увидел такую картину, как схватился за живот и давай хохотать. Стали вытаскивать эту бабку и видят — на шее у нее веревка (как коромысло), а к концам веревки привязаны 2-литровые полиэтиленовые бутылки из-под минеральной воды.

Оказывается, она пришла за водой для полива, набрала воды, повесила на шею и стала набирать в другие две бутылки, которые держала в руках. Но бутылки на шее перетянули, и она "нырнула" в котлован. Вот так и живем, ветераны. Ей-богу, я выражу желание не только свое, но всех нас, что жить бы нам хотелось иначе. Но ничего: смех, правда, получается сквозь слезы и от безысходности. Вот бы узнать — помогает ли он здоровью. А вообще все хорошо, там мы на своих участках встречаемся, общаемся. Нормально.

Адрес: Кудрявцевой Лидии Алексеевне, 680007 г. Хабаровск, ул. Кубяка, д. 3а, кв. 49.

то ее нужно сложить в 8 слоев). Эту повязку окунала в теплый солевой раствор и прикладывала к щитовидке. Повязка не должна быть слишком влажной, но и не слишком сухой.

Чтобы она быстро не остывала, я слегка прикрывала ее сухим хлопчатобумажным полотенцем. Один край клала на подбородок, другой на грудь. Старалась, чтобы между повязкой и полотенцем оставалось воздушное пространство. А когда повязка все-таки остывала, то я в солевом растворе немного ее подогревала.

И так с солевой повязкой сидела каждый день по 3-4 часа вечером перед телевизором. Закончив процедуру, повязку хорошенько стирала или заменяла другой. Мне хватило 10 дней.

Адрес: Байновой Александре Николаевне, 625530 Тюменская обл., Тюменский р-н, дер. Железный Перебор, ул. Новая, д. 4.

сом 40% и мазать фукорцином. За 2 месяца у меня все как рукой сняло, стали расти новые розовые ногти.

Пожалуйста, опубликуйте мое письмо в газете. Не оставляйте без внимания.

Адрес: Еремеевой Зое Михайловне, 142440 Московская обл., г. Ногинск, пос. Кр. Электрик, ул. Школьная, д. 1, кв. 7.

"ЗОЖ": Как видите, без внимания не оставили...

Потом мама догадалась, что нужно переодеться в бабушкину одежду. Так мы обманули нашу Зайку. Мама покрылась бабушкиным платком, надела ее куртку, гамаши, резиновые галоши, и Зайка сама подошла к маме, стала добрая. Больше козонька маму не обижала.

А наша бабушка, Людмила Михайловна Копнина, очень бережно хранит "ЗОЖ". У нас есть подшивка газеты на каждый год, начиная с 2001-го.

Адрес: Худиной Антонине, 607700 Нижегородская обл., пос. Шатки, ул. Солнечная, д. 1.

ВОКРУГ СВЕТА

В СЧИТАННЫЕ СЕКУНДЫ

Ученые из института технологии в штате Массачусетс (США) создали лекарственную жидкость, которая в считанные секунды останавливает кровотечение. Раствор состоит из белковых веществ, которые при нанесении на рану сразу же образуют защитную пленку. Жидкость испытана на животных и теперь проверяется на человеке.

Исследователи надеются, что новая жидкость сможет заменить существующие способы остановки кровотечения.

ЭЛЕКТРОТОК — КАК ЛЕКАРЬ

Благодаря электрическому току быстрее заживляются раны.

Ученые из университета в Абердине (Шотландия) разработали новый метод затягивания ран.

Исследователи обнаружили, что при прохождении тока высвобождаются вещества, которые активизируют и притягивают здоровые клетки. Эти клетки располагаются по краям раны, тем самым ускоряя ее заживление.

БЕЗ КОЛЕЦ

В клиниках и больницах в кабинетах частных врачей (праксисах) Германии новыми правилами запрещено врачам, медсестрам, лаборантам носить на работе часы, браслеты, кольца, так как под ними могут скапливаться возбудители болезней, и даже при тщательной дезинфекции нет гарантии, что они будут уничтожены.

ВЕСТОЧКА АЛЬЦГЕЙМЕРА

Быстрая потеря веса в старости — весточка Альцгеймера, знак приближения слабоумия.

К такому выводу пришли американские ученые из университета им.Вашингтона в Сан-Луисе (руководитель исследования — профессор Давид Джонсон). На протяжении 6 лет они наблюдали 450 сеньоров (пожилых людей), сопоставляя их вес и умственные способности.

В БРАКЕ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ

В браке живут не только веселее и интереснее, но и дольше — по сравнению с теми, кто всю жизнь прожил холостяком.

Ученые из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе изучили медицинские данные 67000 американцев.

За 8 лет в группе одиноких умерло на 58% больше, чем в группе женатых, живущих вместе со своим брачным партнером. Разведенных и состоящих в браке, но живущих раздельно, умерло за это же время на 27% больше, чем в группе женатых. Они как бы "посередине".

ЗАБЫВАЮТ О ГЛАВНОМ

Многие беременные женщины продолжают думать о диете и забывают думать о главном: что передаст она из своего тела ребенку?

"Эти женщины худы, продолжают "держать вес", потребляют мало калорий ("калории" стало страшным словом!), мало балластных веществ и железа", — с горечью констатирует диетолог д-р Эмма Дербишир из университета в Манчестере (Англия).

И последствия не заставляют себя ждать: малокровие в последнюю треть срока беременности, младенцы с недостаточным весом.

Юлий КОСТИНСКИЙ.
(По страницам зарубежной печати).

Что и говорить, давненько не появлялась эта рубрика в "ЗОЖ". А между тем в редакционной почте все больше писем, авторам которых нужна индивидуальная консультация специалистов, совет врача, адресованный конкретному человеку. Сегодня наши добрые помощники, специалисты разных направлений, статьи которых зожевцы не раз читали в вестнике, отвечают на вопросы читателей. Мы же, в свою очередь, постараемся как можно чаще давать им слово на страницах "ЗОЖ". Итак...

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ГЛАЗНЫХ ТРАВАХ

Беспокоит глаукома. Зрение падает. Есть ли какие-либо народные методы избавления от этого недуга?

Адрес: Абдеевой З.М., 450099 Башкортостан, г. Уфа, ул. Бикбая, д.30, кв. 143.

•

Посоветуйте, как лечить атрофию зрительного нерва.

Адрес: Атрашковой Марине Викторовне, 140006 Московская обл., г. Люберцы, ул. Космонавтов, д.32, кв. 7.

•

У меня катаракта обоих глаз. Левым не могу читать, писать. Ощущение такое, будто бы все буквы и цифры стянуты в один узел. Помогите!

Адрес: Морозовой Л.И., 423457 Татарстан, г. Альметьевск, пр-т Строителей, д.33, кв. 28.

Нашим читателям отвечает главный врач Научно-исследовательского института глазных болезней Российской академии медицинских наук, врач высшей категории Маргарита Николаевна ЛЕБЕДЕВА.

— Уже не раз на страницах "ЗОЖ" я рекомендовала народные, испытанные способы лечения болезней органов зрения. Наряду с лекарственными препаратами не стоит отказываться и от простых, пришедших к нам из копилки народной мудрости, рецептов. Знаю по своему многолетнему опыту: если больной проявляет терпение, строго соблюдает дозировку, время приема того или иного настоя или отвара, результат непременно скажется.

Глаукома — очень неприятное заболевание. Бесспорно, врач-офтальмолог назначит медикаментозное лечение — капли, инъекции. Я же посоветую несколько простых, но достаточно действенных рецептов.

Если у вас острый приступ глаукомы, неплохо сделать горячую ножную ванну, точечный массаж: точки между большим и указательным пальцами на обеих руках массируйте в течение трех минут.

Посоветую спать так, чтобы голова была высоко, полностью исключить из рациона кофе, крепкий чай, алкоголь. Принимайте в любом виде чернику — 2-3 раза в день. Эта ягода предотвращает приступы глаукомы, улучшает зрение. Равно как и клюква, и сок из нее.

Регулирует внутриглазное давление витамин B_6 — его рекомендую принимать от 50 до 75 мг в день. А суточная доза витамина С — не менее 5 г. Недостаток этого витамина вызывает повышение внутриглазного давления.

Посоветую также попить такой настой:возьмите по 35 г душицы, травы омелы белой, 30 г дурнишника обыкновенного. 2-3 ст. ложки смеси залейте в термосе 0,5 л кипятка, настаивайте 1-2 часа, процедите. Пейте на здоровье по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Натощак перед обедом и перед сном принимайте 1 стакан воды с растворенным в ней 0,2 г мумиё. Курс — 20 дней.

И еще один совет. Скоро появится крапива, зацветет ландыш. Попробуйте сделать такие примочки: 1/2 стакана листьев крапивы и 1 ч. ложка цветков ландыша (не больше, ведь это растение занесено в Красную книгу!) измельчить и залить 1 ст. ложкой кипяченой воды. Настоять ночь в темном месте, добавить 1/2 ч. ложки питьевой соды. Полученную массу прикладывать к глазам. Через одну-две процедуры вы должны почувствовать облегчение.

Теперь об атрофии зрительного нерва. Могу порекомендовать в первую очередь прием витаминов — морковь на жировой основе, петрушку, красные перцы. Чтобы глаз насытился полезными веществами, приготовьте водный настой астрагала. Для этого 2 ст. ложки сухой измельченной травы залейте 1,5 стакана холодной кипяченой воды, настаивайте 4 часа. А затем пейте по 1/4 стакана 3-4 раза в день. В астрагале содержится очень полезный для глаз селен, вот почему я и советую этот настой.

Весна уже пришла, значит, на столе должны быть обязательно салаты, борщи, супы из свежих листьев крапивы двудомной. Полезно готовить сок и пить его по 0,5 стакана в день.

Катаракта. И в этом случае придут на помощь, как я их называю, глазные травы.Хорошо пить зеленый чай — никаких тут ограничений нет. Можно высушить ростки картофеля, настоять их на водке (1 ст. ложка на 200 мл) и пить по 1 ч. ложке 3-4 раза в день.

Еще один настой для питья готовится из цветков календулы лекарственной. 3 ч. ложки сухих измельченных цветков залейте в термосе 0,5 л кипятка. Примерно 2 часа пусть настаивается, затем процедите и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день. Кстати, этим настоем можно промывать глаза.

Мой любимый рецепт: медовые капли. Для их приготовления берем натуральный пчелиный мед без примесей сахара, смешиваем его в соотношении 1:3 с дистиллированной водой. Процеживаем через марлю и капаем по 1-2 капельки в каждый глаз утром и вечером в течение года без перерыва. Раствор этот надо хранить в холодильнике.

И, конечно же, мята. Используйте ее в пищу, а сок мяты, смешанный с медом и водой (1:1:1), закапывайте в глаза утром и вечером — тоже по две капельки.

* * *

ПОМНИТЕ О ДИЕТЕ

Два года назад мне сделали операцию по поводу осложненной грыжи. Наложили колостому. Практически все это время — неустойчивый стул. Из-за плохого аппетита похудела. Что надо предпринять для

...ализации пищеварения? Может ли затянуться ко-...ома? Обязательно ли пользоваться калоприем-...ком?

Владимирская обл. **Шишкарева Г.Н.**

Мне поставили диагноз — парапроктит. Назначили лечение. Пока заметного улучшения нет. Сказали, надо укреплять местный иммунитет.

г. Белгород. **Грядаев А.П.**

Вот что советует хирург, колопроктолог с 35-летним стажем, кандидат медицинских наук, заведующий отделением колопроктологии ФГУ "Поликлиника №1" УД Президента РФ Анатолий Иванович ВАНИН:

— Чтобы повысить аппетит, советую пить капустный сок — по 1/4 стакана за 30 минут до еды. При наличии колостомы надо соблюдать диету. Ограничьте жирную, жареную пищу, грубую растительную клетчатку. Овощи и фрукты ешьте после кулинарной обработки — варки, тушения. Их объем — до 3 стаканов в день. Хлеб — белый, черствый. Целесообразен прием дицетела — 1 таблетка во время еды. При несварении пищи показан прием ферментных препаратов — мезима, панкурмена, креона — после консультации гастроэнтеролога.

При неустойчивом стуле принимайте по пакетику смекты (3 г) в 1/2 стакана воды. Выбросы кала в калоприемник должны быть 1-2 раза в сутки. При постоянном выбросе поголодайте 1-2 дня. Исключите цельное молоко, сладости, газообразующие продукты и напитки. Жидкости (с первыми блюдами) надо принимать до 6 стаканов в день.

Колостома сама не "затягивается". Ее закрывают при отсутствии противопоказаний к этой небольшой операции. Калоприемники применяются с учетом диаметра стомы. При нормальной работе толстой кишки некоторые больные ими не пользуются. Прикладывают марлевые салфетки к колостоме, закрепляя их на животе полотенцем.

Для поддержания иммунитета целесообразно введение в задний проход одной свечи виферона после стула и водной процедуры — 10-минутной сидячей ванны: по 1 ст. ложке соды и морской соли на 5 л теплой воды. Курс — 10 дней.

Из средств, поддерживающих местный иммунитет, рекомендую следующие:

— мумиё — 1 таблетка на 1/2 стакана воды;

— мед (лучше донниковый) — 1 ст. ложка на 1/2 стакана воды;

— масляный раствор прополиса (готовый аптечный прополис на оливковом масле 2:10).

Одно из перечисленных средств вводите в микроклизме на ночь в течение 10 дней.

Внутрь принимайте аэровит (комплевит) — 1 драже в день в течение месяца.

При неэффективности консервативного лечения проводится фистулография и оперативное лечение в специализированном стационаре.

Подготовили
Светлана ПАЛЬМОВА,
Любовь УЛЬЯНОВА.

ИЗ ИНФАРКТА — БЕЗ РУБЦОВ

Инфаркт миокарда — тяжелейшее, смертельно опасное заболевание. При нем происходит серьезное, обычно необратимое поражение сердечной мышцы. Из-за сужения коронарных артерий, питающих сердце, наш главный орган вынужден работать в режиме недостаточного кровоснабжения. А это ведет к частичной гибели сократительных мышечных клеток и замещению их грубой соединительной тканью, в которую кровь уже не поступает. Вот это и есть постинфарктные рубцы, которые не позволяют сердечной мышце полноценно работать, приводят к резкой недостаточности кровообращения.

Институт натуропатии, используя официальные и народные способы лечения, разработал оздоровительный комплекс, который позволяет активизировать восстановление клеток сердечной мышцы и процесс рассасывания рубцовых изменений.

В комплекс, в частности, входят прием мумиё, сока алоэ, корня солодки, прополиса, обязательный массаж (или самомассаж), диета, физические упражнения.

Мумиё. В нашем случае мумиё ценно тем, что усиливает минеральный обмен, повышает проницаемость стенок сосудов и ускоряет регенерацию тканей. Принимать его надо утром натощак и на ночь по 0,15-0,2 г – это кусочек размером со спичечную головку — в течение двух недель.

Советую принимать мумиё в соке алоэ, который усиливает его рассасывающее действие. Для этого 5 г мумиё растворяют в 150 мл сока алоэ и пьют по 1 ч. ложке 2 раза в день в течение двух недель. Возраст алоэ должен быть не менее трех лет. Перед съемом листьев растение не поливать в течение двух недель. Сорванные листья промыть, завернуть в полиэтиленовый пакет и на две недели положить на нижнюю полку холодильника. И только затем из листьев алоэ отжимают сок. Курс повторяют после двухнедельного перерыва.

Прополис и корень солодки. Спиртовую настойку прополиса — она продается в аптеке —принимают в перерывах между приемами мумиё. Норма — 20 капель до еды дважды в день. Причем принимать прополис лучше всего с 2 ст. ложками отвара корня солодки (10 г корня кипятят в 200 г воды в течение 10 минут и настаивают 1 час). Корень солодки замечателен тем, что стимулирует образование в организме нужных гормонов, избавляя тем самым больного от поисков дорогих лекарств — преднизолона, гидрокортизона, АТФ.

К слову сказать, естественное гормонообразование в организме стимулирует еще и холод. Всего лишь две минуты купания в прохладной воде удваивают содержание кортикостероидов.

Массаж. Он важен прежде всего потому, что об-

разующиеся в организме так называемые миогенные вещества активно содействуют регенерации клеток. В нашем случае — регенерации клеток сердечной мышцы и ликвидации рубцовых изменений.

Поэтому, как только позволит врач, нужно начинать массаж (дважды в день) и лечебную гимнастику, приступать к водным процедурам, пешим прогулкам, которые с каждым днем должны становиться продолжительнее.

Питание. Помните о диете. Соль следует заменить сушеной морской капустой. А основной акцент сделать на сырую морковь и грецкие орехи. Это питание для сердца, помогающее его скорейшей реабилитации. Содержащийся в моркови каротин препятствует появлению на стенках сосудов холестерина. Не случайно кардиологи в первые же после инфаркта дни назначают своим пациентам прием морковного сока — по 100 г 2-3 раза в день. В дальнейшем дневная норма моркови должна составлять не менее 150 г и обязательно с добавлением сливочного масла.

Что касается грецких орехов, то при коронарной болезни и инфаркте миокарда — это незаменимое сосудорасширяющее средство. Дневная норма — 5-6 штук.

В заключение замечу: чем раньше вы начнете выполнять упомянутые выше процедуры, тем больше шансов остановить прогрессирующий кардиосклероз и даже повернуть процесс вспять.

Валентин ДУБИН, старший научный сотрудник Института натуропатии.

г. Москва.

ЗОЛОТО — МЕТАЛЛ ОЧЕНЬ ДАЖЕ ЛЕЧЕБНЫЙ

Какие муки могут причинить боли в суставах, многие знают по себе лично. Особенно тяжело поддаются лечению ревматоидный артрит, болезнь Бехтерева, подагра. Из эффективных средств лечения ревматологи иногда применяют инъекции в суставы препаратов солей золота. Но эти лекарства как очень дорогие, так и обладают большим количеством противопоказаний. Прибегают к ним крайне редко.

Для лечения артритов я рекомендую попробовать кремгель на золотой воде, который легко сделать самостоятельно. Гель этот совершенно безопасен. Противопоказанием может быть лишь индивидуальная аллергия на золото. Практика показывает, что это средство в некоторых случаях способно творить чудеса. Проходят не только боли, но иногда рассасываются даже ревматоидные шишки на суставах.

Чтобы приготовить средство, понадобится золотой предмет, вода и крахмал. Сначала надо сделать золотую воду. Для этого в эмалированную кастрюльку налить 1 стакан питьевой воды, положить туда же золотой предмет (желательно как можно более высокой пробы), например, кольцо, кулон, монету и тому подобное, и поставить на огонь. Кипятить до тех пор, пока половина воды не выкипит. И так приготовить две порции.

Далее из полученной воды и крахмала следует сделать кисель. Одну порцию воды остужают и разводят в ней крахмал. Другую порцию воды снова доводят до кипения и постепенно вливают в нее разведенный крахмал, помешивая, как обычно, когда готовят кисель.

Полученный кисель и будет золотым противоартритным гелем. Хранить его следует в холодильнике, чтобы не портился, около недели. Затем лучше сделать новый гель.

Пользоваться просто. Предварительно подогретый гель наносят на больной сустав, слегка втирая. Обертывают полиэтиленовой пленкой или компрессной бумагой и снова обертывают теплой тканью. Держат так 6-8 часов. Лучше делать компресс на ночь, чтобы утром снять повязку.

Эффект может наступить уже через 2-3 процедуры, но чаще через 8-10 дней. Делать компрессы можно до 20 дней подряд, а потом следует перерыв, не менее 30 дней. В большинстве случаев боли утихают на несколько месяцев. Если появляются снова — лечение повторяется.

В особо тяжелых, трудноизлечимых случаях могу посоветовать метод, который намного усиливает действие геля.

Для осуществления этого метода потребуется постоянный магнит, который можно извлечь, например, из ненужного громкоговорителя, из испорченного радиоприемника или телевизора.

После того как золотой гель будет нанесен на сустав и покрыт пленкой, следует, слегка прикасаясь магнитом к пленке, круговыми движениями двигать его по всей поверхности сустава. Такой магнитный массаж делают 2-3 минуты на мелких суставах (фаланги пальцев); 5-7 минут на средних (локтевой, лучезапястный); 10-15 минут на крупных (коленный, плечевой, голеностопный). Магнитное поле способствует боле глубокому проникновению ионов золота в глубь сустава, что и усиливает лечебный эффект.

Адрес: Родимину Евгению Михайловичу, 119296 г. Москва, а/я 97.

"ЗОЖ": Да, да, это тот самый Родимин, автор ряда изобретений в области альтернативной медицины. Он член Всероссийской ассоциации народной медицины и целителей. Бальзам Родимина помог снизить и артериальное давление, и уровень холестерина многим нашим читателям. Вот его рецепт.

Надо взять растительное сырье, в котором много рутина и кверцетина. Это могут быть трава подорожника, щавеля конского, гречихи, горца птичьего, цветки, листья и плоды боярышника кроваво-красного. Берем в сухом виде 10 ст.ложек любой из этих трав или их смесь в любой пропорции, помещаем в эмалированную посуду. Заливаем 1 л кипятка и кипятим на слабом огне 10 минут. Затем переливаем в стеклянную банку вместе с травой (осторожно, чтобы не лопнула!) и в еще горячий отвар добавляем полтора стакана водки. Сразу же надо банку плотно закупорить, взболтать и поставить в темное место. Через 3 дня бальзам процедить, отделив от травы и разлить по бутылкам. Хранить в холодильнике. Принимать во время еды по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 5 недель. Курс повторяется через 3 месяца. Итого — 3 курса за год. Противопоказаний нет. Но следует иметь в виду, что это средство способствует свертываемости крови при кровотечениях.

НА ЛЮБОЙ ВОЗРАСТ И СЕЗОН

Выход на пенсию – важная веха в жизни каждого человека. Я не стала исключением. Не так просто изменить многолетнюю привычку быть «в обойме», ежедневно ходить на работу, быть нужной и востребованной в коллективе. Хотя, если разобраться как следует, чего больше в моем нынешнем положении, минусов или плюсов?

Главное – появилась возможность общаться с внучкой. Каждый день забираю Светланку из школы, обедаем, гуляем, вместе делаем уроки. И на любимое хобби, разведение сортовых ирисов, время есть. Так что, пожалуй, плюсов-то больше!

И чувствую себя прекрасно для своего возраста. Впрочем, так было не всегда.

Однажды зимой, плавно перетекая из одной простуды в другую и окончательно измучившись по этой причине, я решила: пора что-то делать! Мои размышления о судьбах человечества и своем здоровье прервал телефонный звонок:

– Привет! Узнала? – раздался знакомый голос

– Галка! Не может быть!

Моей радости не было предела. Еще бы: собственной персоной школьная подруга, которая живет в Германии.

– Конечно, ты меня уже ждешь? – Галина всегда славилась умением принимать решения быстро, причем не только за себя, но и за всех вокруг.

– Да, вот только, – замялась я, – не боишься заразиться? Болею…

– Как тебе не стыдно? Неужели считаешь, что какая-то инфекция способна помешать роскоши человеческого общения? – возмутилась подруга.

Нам с простудой пришлось объявить безоговорочную капитуляцию и готовиться к неожиданному визиту.

На фоне меня, с распухшим носом и красными глазами, Галка смотрелась настоящей красавицей. Ей удалось сохранить девичью фигурку, да и энергии у нее ничуть не меньше, чем без малого сорок лет назад. Воспоминаниям и новостям: дети, внуки, увлечения, путешествия – не было конца. В какой-то момент Галина порылась в сумке и вынула таблетки.

– Что такое? Плохо себя чувствуешь? – встревожилась я.

– Совсем наоборот! «Селмевит» именно для того, чтобы чувствовать себя хорошо, – ответила она.

– «Селмевит»? Что-то из Германии?

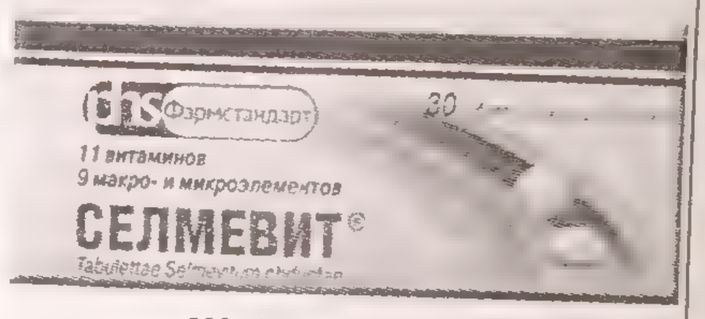
– Ты меня не перестаешь удивлять. Мне это сокровище зять отсюда привозит, когда в командировку едет – а ты даже не знаешь! Это же витаминно-минеральный комплекс, который борется с нашей хандрой, плохим самочувствием и многими болезнями. В его состав входит специальный микроэлемент – селен, а также необходимые для организма минералы и витамины-антиоксиданты. Селен противостоит образованию свободных радикалов в организме, которые активно участвуют в процессе старения.

Обычно здоровый организм сам справляется со свободными радикалами. Но, если защитные силы организма ослаблены, то ему не удается нейтрализовать избыток агрессивных частиц. В этом случае требуется помощь.

Помощь может прийти со стороны антиоксидантов и селена, которые созданы самой природой в процессе эволюции. Антиоксиданты + селен способствуют очищению и оздоровлению организма, обновлению и омоложению клеток.

Если пить «Селмевит» регулярно – самочувствие улучшается и иммунитет повышается. Я с тех пор, как его принимаю, забыла, что такое бессонница! Но это единственное, о чем я забыла, потому что при приеме «Селмевита» память улучшается. Рекомендую! – подытожила подруга.

Я последовала ее совету – и не пожалела ни разу. Все было именно так, как сказала Галина: я забыла, что такое бессонница, напряжение, стресс. За эту зиму ни разу не заболела простудой. Не за горами дачный сезон. На все лето – к своим любимым ирисам! Но перед этим обязательно зайду в аптеку – «Селмевит» теперь со мной в любое время года.



ООО «Фармстандарт». Тел. +7 (495) 970 00 30
ОАО «Фармстандарт-УфаВИТА», Р 200.114.8

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ВРЕМЯ ЖИТЬ СПОКОЙНО

Современному человеку не надо объяснять, что такое стресс - все мы неоднократно подвергались его воздействию, так как наиболее частые стрессогенные факторы - эмоциональные перегрузки, а также подавленные эмоции окружают нас в повседневной жизни. Почти у каждого из нас есть свои излюбленные способы борьбы со стрессом, проверенные годами, – и не надо от них отказываться. Но теперь все лучшие традиционные средства против стресса можно найти во флаконе нового препарата **Пассифит**.

Что такое успокоительное средство Пассифит?
Это сироп, содержащий сбалансированный состав экстрактов лекарственных растений – валерианы, хмеля, мяты, чабреца и боярышника.
Все эти растения широко известны в традиционной медицине как эффективные успокаивающие средства. Кроме того, валериана и боярышник нормализуют работу сердца, снимают мышечные спазмы, хмель и чабрец уменьшают боль, а мята - улучшает пищеварение.

Каковы преимущества Пассифита?
Главный плюс нового препарата - оптимальное соотношение эффективности и безопасности. Все активные компоненты имеют растительное происхождение, а композиция подобрана таким образом, что компоненты дополняют и усиливают действие друг друга. Следует отметить, что в состав сиропа Пассифит не входят экзотические травы, чужеродные для россиянина. Нет в сиропе и искусственных консервантов, а содержание спирта - как в кефире - менее 3%.

Как принимать Пассифит?
Этот препарат одинаково эффективен и в качестве «скорой помощи», и в качестве курсового средства.
Понервничали, разволновались - 1-2 чайные ложки сиропа Пассифита помогут Вам «взять себя в руки».
Долго ворочаетесь в постели, не можете заснуть - примите 2 чайные ложки сиропа Пассифит за полчаса до сна. Курс можно продолжать в течение 4 недель.
Ну, а тем, кто находится в состоянии постоянного стресса или нервной возбудимости, рекомендуется принимать по 1 чайной ложке Пассифита 3 раза в день.
Только по каким признакам распознать эту повышенную нервную возбудимость или хронический стресс?

Вы уверены, что Вам необходим Пассифит? Проверьте!
К сожалению, большинство людей не может правильно определить ту грань, за которой начинается настоящий стресс. Пожалуйста, прочитайте перечисленные ниже признаки, каждый из них сигнал к тому, что вам, возможно, показано принимать седативные средства, например, Пассифит или, дополнительно, проконсультироваться у врача:

- Вы постоянно плохо себя чувствуете, но при этом определить, что конкретно у Вас болит, трудно.
- То «ощущаете» желудок или сердце, то ноет спина или болит шея. Кстати, подобные боли называются психосоматическими, и очень часто от них избавиться помогают растительные седативные и спазмолитические средства.
- Вы ощущаете постоянное недовольство окружающими. Муж раздражает неаккуратностью и непонятливостью, дети грубят. - Нередко оказывается, что мы, находясь в состоянии стресса, неадекватно реагируем на мелкие неурядицы. Дело доходит до скандалов и разводов, а нужно всего лишь вовремя принять успокоительное.
- Разговаривая с подругой, которую давно не видели, вы не можете поведать ей ни об одном радостном событии. Потеря чувства счастья, умения радоваться и устраивать праздники - неизменные спутники стресса.
- Открывая холодильник, вы ловите себя на мысли: «А что бы такого съесть вкусненького?» Подобные мысли – это индикатор того, что вы не голодны, а просто хотите «заесть» какие-то проблемы. Поверьте, для здоровья гораздо полезнее лечиться травами, а не шоколадом! Кстати, о стрессе свидетельствует и обратный симптом - постоянное отсутствие аппетита.

Если эти «симптомы» Вам не знакомы – поздравляем! Вы счастливый человек, которому удалось избежать стресса. Но если ситуации узнаваемы – **попробуйте Пассифит! Будьте здоровы!**

Р №002590/01
ОАО «Фармстандарт-Лекарства»
тел.(495) 970 00 30

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ЗАПОР "ОТОПРЕМ" БЕЗ ТАБЛЕТОК

В "ЗОЖ" (№ 1 за 2007 год) Э. Ф. Грачев жалуется, что его замучили запоры. Мне эта беда понятна. От нее почти три года страдал муж. Когда он в очередной раз лежал в больнице, одна женщина дала рецепт, который стал для него спасением. Главное – никаких клизм и таблеток!

Надо 0,5 кг кураги и 0,5 кг чернослива смешать с 50-граммовой пачкой травы сенны. Она продается в аптеке. Все пропустить через мясорубку, добавить мед по вкусу. Получится литровая банка смеси. Держите ее в холодильнике и принимайте на ночь по 1 ст. ложке.

Я мужу давала это лекарство через день, иногда через 2. Результат – отменный! Очень благодарна той женщине. Жаль, не знаю ее имени.

Адрес: Афанасьевой Татьяне Ф., 141435 Московская обл., Химкинский р-н, пос. Новогорск, 5-й кв-л, д. 2, кв. 3.

РЖАНОЙ ХЛЕБ ИЗЛЕЧИТ КАТАРАКТУ

Поделюсь рецептами моей бабушки-целительницы. Вот как она лечила катаракту.

Пекла ржаной хлеб и, пока он горячий, вырезала на нем сверху дырку и "вворачивала" в нее стакан кверху дном. Стакан внутри запотевал, образовывались капли, которые по одной-две бабушка и закапывала в больной глаз каждый день. Катаракта постепенно исчезала.

От экземы и разных кожных болезней бабушка промывала холодной водой листья березы и сушила их в тени. В стеклянную посуду клала слой сливочного масла в 1 см, а сверху слой в 1 см листьев березы. Потом снова слой масла, слой листьев и опять масло. Закрывала посуду крышкой и замазывала щели жидким тестом. Ставила на водяную баню на сутки в таком режиме: 2 часа греется, 2 часа остывает. Затем отжимала в банку состав через марлю, закрывала крышкой. Хранила в холодильнике. Обрабатывала мазью больные места. Бабушка говорила, что листья березы особенно целебны, если их собрать до Петрова дня (середина июня).

Адрес: Григорьевой Ирине, 654041 Кемеровская обл., г. Новокузнецк, а/я 9043.

30+30 И ВИТИЛИГО ПОБЕДИЛИ

Уж чем только мы не мазали эти белые пятна на коже! Помог рецепт Шевченко — смесь водки с маслом (30+30). Пятна, особенно первое время, мазать нужно как можно чаще. Если нет такой возможности, то хотя бы утром и вечером.

Одной порции смеси хватает надолго, перед употреблением ее надо тщательно взбалтывать. Мы держали смесь во флакончике, так удобнее ее хранить и взбалтывать.

Когда смесь закончится, сделайте новую и продолжите лечение. В дальнейшем можно иногда смазывать места бывших пятен с целью профилактики.

Адрес: Беспаловой Галине Андреевне, 655131 Хакасия, с. Калинино, ул. Зеленая, д. 94.

ВМЕСТО ШАМПАНСКОГО — НАСТОЙ ТАВОЛГИ

Литровую банку плотно набиваем цветками таволги, пересыпаем в 5-литровую емкость, заливаем 4 литрами воды комнатной температуры, закрываем крышкой и настаиваем 2-3 суток. Затем цветы отжимаем.

Отдельно варим сироп: на 0,5 литра воды 1 кг сахара. Готовый сироп остужаем и вливаем в настой. Добавляем сок 1-2 лимонов, 8-10 штук немытых изюминок. Закрываем банку и ставим в теплое место на 1-2 дня. После этого плотно закупориваем банку, выводим шланг, конец которого опускаем в банку с водой.

Если все сделано правильно, настой начинает интенсивно бродить. Напиток по цвету и вкусу напоминает шампанское, только целебный.

Адрес: Вардугиной Е.К., 659150 Алтайский край, Заринский р-н, ст. Голуха.

МАСЛО «ХРЕНОВОЕ», НО ЛЕЧИТ ХОРОШО

После выхода на пенсию я работала в магазине. Пальцы были исколоты плавниками и костями свежей рыбы. Образовались гнойные нарывы. Я размачивала хозяйственное мыло и прикладывала на ночь к нарывам, обернув руки полиэтиленом. Мыло гной вытягивало, и раны заживали.

Рецепт от злоупотребления алкоголем: 1 ч. ложку сухих измельченных корней любистока и 2 лавровых листа залить стаканом воды, настоять в теплом темном месте 2 недели, периодически встряхивая. Процедить, дать выпить больному. Вызывает отвращение к спиртным напиткам.

Очень часто при приготовлении еды я использую хрен: он от многих болезней спасает. При малокровии, кашле, например, полезен и с гипертонией помогает справиться: 200 г хрена заправить лимонным соком и медом — по чуть-чуть. Смешать со 100 г сливочного масла. Попробуйте. Вкус странный, но смесь полезна: возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, борется с образованием камней в почках, мышечными болями.

Адрес: Голуб Антонине Петровне, 622048 Свердловская обл., г. Нижний Тагил, ул. Ленинградская, д. 96, кв. 25.

ВЕРНУТ ЗДОРОВЬЕ КОРНИ ПОДСОЛНУХА

Расскажу о проверенном и эффективном рецепте, благодаря которому многие знакомые избавились от болей в суставах, остео-

хондроза, артрита, радикулита...

Полный стакан измельченных корней подсолнечника залить 3 л воды и кипятить 5 минут. Остудить, процедить, корешки убрать в прохладное место, можно положить в холодильник на нижнюю полку. А отвар выпить за 2 дня.

Выпили, припасенные корешки снова заливайте 3 л воды, но теперь кипятить их нужно уже 10 минут, ну, а дальше остудить, процедить и снова припрятать в прохладное место. Отвар также выпиваете за 2 дня.

Те же корешочки в третий раз заливаете 3 л воды, а кипятите уже 15 минут, но теперь уже выбрасываете. В общем, 1 стакан корней можете использовать три раза. Таким образом, нужно выпить 5-6 стаканов отвара. Принимать отвар можно хоть до еды, хоть после.

Отвар корней подсолнечника хорошо снимает головные боли, усталость, лечит гипертонию, ослабление слуха и зрения, помогает при нервных перегрузках, а также отлично очищает и омолаживает организм, выводит камни из почек, желчного пузыря.

А для растирок и компрессов рецепт другой. Стакан дробленых корней залить 1,5 л воды, кипятить 10-15 минут, настоять два часа, хорошенько укутав.

Хорошо помогает и такая растирка: на дно трехлитровой банки положить 2 пачки крапивы, 2 пачки полыни горькой, а на полынь до половины банки доложить сабельник. Залить спиртом или водкой по "плечики". Настаивать три недели в темном месте. Процедить, отжать, втирать в больные места или делать компрессы.

Этот состав можно и пить: 1 ст. ложку развести в 200 г воды и принимать три раза в день за 30 минут до еды.

Адрес: Грозиной Анне Геннадьевне, 393250 Тамбовская обл., Рассказовский р-н, г. Рассказово, а/я 15.

ПОЛЫНЬ И ВАРИКОЗУ ПОКАЖЕТСЯ ГОРЬКОЙ

Каждый раз с интересом читаю газету и очень благодарна людям, готовым помочь другим. В свою очередь, поделюсь рецептом ванн для лечения варикоза, который опробовала на себе.

В эмалированное ведро налейте воды, доведите ее до кипения, бросьте туда пучок чернобыльника (полыни черной) и кипятите 5-7 минут. Затем остудите отвар до терпимой температуры. Выньте траву и влейте в ведро 15 ст. ложек яблочного уксуса. Делайте ванночки в этом отваре 2 раза в сутки в течение двух недель. Каждый день готовьте новый отвар.

Татьяна Заболотская.
Владимирская обл.

БЕЗ ПЕРХОТИ

В "ЗОЖ" (№ 3 за 2007 год) Мария Мелехова спрашивает, как избавиться от перхоти. Хотела написать лично Марии, но решила, что рецепт может пригодиться многим зожевцам.

Заварите 1 ст. ложку ромашки в полстакане кипятка, немного остудите, добавьте 1 ст. ложку меда и 1 желток. Втирайте состав в кожу головы, после чего наденьте целлофановый пакет и обвяжите голову платком или полотенцем. Через полчаса все смойте. Моему внуку потребовалось три процедуры, чтобы полностью избавиться от перхоти.

Адрес: Карельской Татьяне Петровне, 188471 Ленинградская обл., Кингисеппский р-н, пос. Усть-Луга, мкр Судоверфь, д. 47, кв. 41.

РЕВМАТИЗМ ПРОШЕЛ ПОСЛЕ ВАНН С ПЧЕЛИНЫМ ПОДМОРОМ

Позвонила мне знакомая – молодая мама. Ее годовалый ребенок заболел стоматитом. Я дала ей простой рецепт, который когда-то давно подсказала мне детский врач, когда мои дочки болели стоматитом.

В 150 г кипяченой, охлажденной до комнатной температуры воды выпустить белок домашнего куриного яйца. Хорошенько взбить до пены. На палец намотать вату, макнуть в этот раствор и хорошенько протереть рот ребенка. Намотать новую вату и снова повторить. Так 2-3 раза за один прием. Таких процедур надо делать 5-7 за день, до еды и после еды, а также на ночь. Раствор оставлять на другой день нельзя.

Когда я заканчивала первый класс, у меня сильно заболели ноги, не могла ходить. Поставили диагноз – ревматизм. Пролежала месяца два в больнице, но улучшений было мало.

Моей бабушке посоветовали попарить меня в подморе. Она сходила к пчеловодам и принесла несколько ведер сухих пчел.

Парили меня так. Брали 2-2,5 литра пчел. Пересыпали их в 20-литровый чугунный чан (тогда больших кастрюль не было). Заливали водой и ставили на несколько часов в русскую печь напаривать. Ближе к вечеру, когда мама с бабушкой освобождались от работы, они брали деревянное корыто и наливали в него половину этой воды. Меня заматывали в простыню и сажали в это корыто. По мере остывания воды добавляли горячую из чана. Так парили меня около часа, пока всю воду не выливали в корыто. Потом меня вытаскивали, закутывали в сухую простыню и одеяло. А воду из корыта выливали обратно в чан. На следующий день ее снова нагревали и процедура повторялась Через 3-4 раза меняли пчел и воду. Меня купали ровно месяц, и я встала на ноги. Пчел ушло примерно 3-4 ведра.

Спасибо Николаю Семеновичу Жойдику за рецепт сока из одуванчиков в "ЗОЖ" (№12 за 2006 год). Дай Бог ему крепкого здоровья! Меня сильно изжога мучила. Но когда я попила сок, она пропала.

Валентина Николаевна.
Приморский край.

ПОВЕРИЛА В ПСОРКУТАН

В течение 8 лет эндокринологи безрезультатно лечили мне зоб. Удалять боялись — сердце слабое. Заведующая кафедрой медакадемии предложила мне... выписать

"ЗОЖ" и пользоваться народными средствами. По ее рекомендации с 2003 года стала подписчицей вестника. Соседи по двору тоже выписывают его постоянно и советуются с участковым врачом по применению некоторых рецептов.

Лечу по "ЗОЖ" свои многочисленные болезни, а их в один букет не соберешь. Проживаю в Казахстане, и когда в 1965 году у меня обнаружился псориаз, поехала в санаторий Сары-Агаш, где принимала лечебные ванны. После третьей ванны болячки побледнели, а через 12 дней вообще исчезли. Все тело очистилось, но я продолжала ездить в этот санаторий еще два года.

Однако через 30 лет болезнь снова заявила о себе. И я опять поехала в Сары-Агаш. Принимала ванны весь сезон, но в этот раз почему-то без толку. Видимо, состав воды за столько лет изменился, и теперь она уже не лечит псориаз. Медсестра, которая делала ЭКГ, сказала, что она сама избавилась от псориаза с помощью мази псоркутан, купленной в аптеке.

Вернувшись домой, купила мазь и начала лечение. Сначала появилось раздражение на коже, болезнь вроде даже и обострилась. Но медсестра предупреждала об этом, и я продолжала лечение по инструкции. Когда закончила 2,5 тюбика, тело совершенно очистилось. С тех пор прошло 11 лет. Надеюсь, что избавилась от псориаза навсегда.

Мне 78 лет. В 2005 году умер сын, и я осиротела. Но... живу и борюсь теперь уже одна со всеми болезнями по рекомендациям "ЗОЖ".

Адрес: Ломовой Таисии Денисовне, 100022 Казахстан, г. Караганда, ул. Волочаевская, д. 47, кв. 30.

ИСКОРЕНИЛ РЕВМАТИЗМ КУПЕНОЙ

В "ЗОЖ" (№2 за 2007 год) прочитал статью "Чудодейственная купена" Н.В.Скляровой и решил поделиться своим опытом лечения. С помощью корня купены лекарственной я избавился от ревматизма, радикулита и отложения солей. Рецепт простой: корень купены надо натереть на мелкой терке и насыпать в маленький стаканчик, добавив немного воды, чтобы образовалась кашица. Получившимся "гелем" следует смазывать проблемные места.

Заготавливать корень впрок можно с весны до осени, а хранить его, засыпая песком, как морковку.

Адрес: Мерёкину Николаю Николаевичу, 442214 Пензенская обл., Каменский р-н, с. Головинщино, ул. 1-я Набережная, д. 17.

Я БЫЛА ГОТОВА ПЕТЬ ПРОПОЛИСУ ОДУ...

"ЗОЖ" выписываю с 2000 года. Мне 60 лет, 37 из них проработала в школе учителем математики, директором, потом завучем. Каждый номер вестника жду с нетерпением. Вначале быстро просматриваю, а потом уже внимательно читаю каждую страницу.

У нас с мужем трое детей, трое внуков. Все болячки лечим по рецептам "ЗОЖ". Особенно помогают примочки 9%-го раствора соли, настойка золотого уса. Муж пьет настойку чеснока от атеросклероза, обливается холодной водой, делает гимнастику – и все по рекомендациям вестника.

А пишу вам вот по какому поводу. В "ЗОЖ" (№ 22 за 2006 год) Валентина Федоровна Коваленко просит совета, как избавиться от кашля и першения в горле, мучающих ее 15 лет. Мне эта проблема близка. Кашель был такой, что доходило до рвоты, болели мышцы живота, из глаз ручьем текли слезы.

Лечилась я и у терапевтов, и у кардиолога, была у ЛОРа, сделала 10 сеансов ингаляций и прогреваний, пила отвары и настойки. Ничего не помогало. И вот наконец мне повезло. В сборнике по народной медицине я все-таки нашла рецепт, благодаря которому избавилась от мучений. Это средство рекомендуется для лечения хронического фарингита, при ощущении инородного тела в глотке, скоплении вязкой слизи и в то же время сухости в горле.

Рецепт такой: смешать 1 часть экстракта прополиса и 2 части персикового масла. Этим составом на протяжении 10-15 дней раз в день смазывать слизистую носоглотки, предварительно очистив ее.

Параллельно с этим лечением необходимо делать ингаляцию: 60 г прополиса и 40 г пчелиного воска поместить в эмалированную миску, поставить ее на кастрюлю с кипящей водой. Дышать паром 2 раза в день по 10-15 минут 10-15 дней.

Кроме этого, я медленно жевала кусочек прополиса величиной с ноготь. Даже спать ложилась с ним за щекой. Прополис надо брать высокого качества, такой, чтобы вызывал во рту жжение и небольшое онемение языка. Облегчение почувствовала уже на третий день. А после 10 дней такого лечения кашель прошел совсем. Поначалу казалось, что в доме наступила мертвая тишина. Я была готова петь прополису оду.

Адрес: Мирошниченко (Гордеевой) Юлии Григорьевне, 346130 Ростовская обл., Миллеровский р-н, 1-е п/о, х. Туроверово-Глубокинский, ул. Абрикосовая, д. 3.

ГЕМАТОМА "ПЕРЕСЕЛИЛАСЬ" НА ЛЕПЕШКУ

Однажды я попала в автомобильную аварию, и у меня на бедре появилась обширная гематома. После 11 дней на больничном вышла на работу, но гематома не рассосалась. Врач в нашем фабричном здравпункте посоветовала слепить лепешку и прикладывать к гематоме.

Взять по 1 ст. ложке водки и меда и немного муки. Замесить тесто, как для пельменей, скатать лепешку и приложить к гематоме. Поверх лепешки наложить повязку из нескольких слоев марли, смоченной в разогретом парафине, и держать ее 20-30 минут. После процедуры на лепешке увидите фиолетовое пятно — это кровь из гематомы. У меня она рассосалась быстро.

Адрес: Михайловой Валентине Александровне, 100604 Казахстан, Карагандинская обл., г. Жезказган, ул. Мочалова, д. 5, кв. 2.

ВКУСНЫЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ ГИПЕРТОНИКОВ

Купила "ЗОЖ" (№ 2 за 2007 год). Как всегда, есть что принять на вооружение и над чем призадуматься. По совету Т.А. Ивановой завела картотеку, чтобы быстрей найти нужный рецепт. Поддерживаю Валентину Дмитриевну Алексееву, которая предложила открыть фонд взаимопомощи при вестнике. У меня много лишних лекарств. И выбросить жалко – срок годности еще не истек, и отдать некому. Я, например, очень нуждаюсь в глюкометре. Старый – ему 15 лет – сломался, а новый при моей мизерной пенсии купить не могу.

С особым вниманием прочитала в "ЗОЖ" (№ 2 за 2007 год) беседу с врачом Александрой Поскребышевой "ТЭЛА: как избежать беды". У меня тоже расширение вен. Лечилась всеми доступными средствами. Когда красно-синяя сетка на бедрах и ногах начинает гореть огнем, смачиваю кожу неразведенным яблочным уксусом, растирание которым также хорошо снимает судорогу. У меня диабет 2-го типа, и часто сводит руки и ноги. По совету "ЗОЖ" насушила серебристой полыни, перетерла ее в порошок. По мере надобности развожу простоквашей и натираю проблемные места. Это средство действительно эффективно от боли при судорогах.

От бессонницы и ночных кошмаров спасаюсь не снотворными, а осиновыми полешками, которые кладу под голову и в ноги.

После перенесенного инсульта в состоянии сильного волнения я начала заикаться. А вылечила себя настоем лесной костяники.

1 ст. ложку мелко нарезанных листьев залила 200 мл кипятка, закрыла и дала настояться 8 часов. Пила по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

А теперь предлагаю свои рецепты. Они не только эффективны, но и вкусны.

От головной боли поможет перцовый суп. 100 г черного перца горошком всыпать в литр воды, варить час на слабом огне. Пока он кипит, приготовить 0,5 кг свежей или мороженой рыбы — нарезать крупными кусками, обжарить на сухой сковородке без масла по 3 минуты с обеих сторон. Положить в перцовый бульон и добавить нарезанную кубиками картошку. За 5 минут до конца приготовления всыпать мелкой вермишели и обжаренные на растительном масле 2-3 крупные луковицы. Посолить по вкусу.

Гипертоникам и сердечникам советую почаще баловать себя пирожками с калиной. Свежую или мороженую калину промыть и просушить. 1 ст. ложку ягод положить на лепешку ржаного дрожжевого теста, завернуть пирожком, обернуть свежим капустным листом. Лист предварительно надо ошпарить кипятком и отжать. Положить пирожок на противень, смазанный растительным маслом, и выпекать в духовке до появления хлебного запаха. Приятного аппетита!

Адрес: Терёшкиной Марине Алексеевне, 650033 г. Кемерово, а/я 3092.

ВОЛОСЫ ВЫРОСЛИ, ХОТЯ И НЕ СКОРО

"ЗОЖ" выписываю шестой год. Уж очень он выручает меня и мою семью. По его советам избавилась от пониженного давления, от отеков после укуса ос, от трещин на пятках, от ужасных болей в коленных, плечевых и тазобедренных суставах, научилась быстро справляться с ушибами и еще много, много чего.

Часто в рубрике "Отзовитесь!" просят помочь при гнездовом облысении. Такая беда была и у нас в семье. У внука в 8 лет стали появляться эти гнезда. Обратились к врачам, начали различные обследования, пили цинксодержащие препараты, а волосы продолжали выпадать. Тогда я вспомнила рецепт от облысения ведущего специалиста Ботанического сада Тбилиси Н.А. Кахеладзе. Она делала мазь из чеснока и грецкого ореха. Я добавила еще корень лопуха, потому что он является лучшим средством для ращения волос.

Мазь готовится так: на 1 стакан очищенного чеснока брала 1 стакан очищенных грецких орехов, все хорошо размалывала до однородной массы, добавляла 3 ст. ложки корней лопуха, перемолотых в муку. В мази не должно быть комочков. Хранят ее в холодильнике, в тепле мазь прокисает. Обязательные условия лечения (иначе ожидаемого эффекта не будет): волосы надо все время стричь "под ноль"и ежедневно, лучше на ночь, втирать 1-2 ст. ложки мази в кожу головы, завязывать пленкой, сверху хлопчатобумажной тканью — и так до утра. Голову утром мыть детским или дегтярным мылом, но не шампунем.

Мы лечили своего внука 4 года, он уже сам мазал голову ежедневно. И вот в седьмом классе у него все пятна заросли, и волосы стали просто роскошными. И все же одно маленькое пятнышко осталось. Даст Бог, и оно зарастет.

Еще мы с внуком ходили в церковь.

Мазь вреда никакого не принесет, это точно. Если кому-нибудь еще рецепт поможет избавиться от недуга, буду очень рада.

Адрес: Пономаревой Л.М., 690016 г. Владивосток, ул. Расковой, д. 5, кв. 35.

БОЛЬ В КОЛЕНЕ ПРОГНАЛА

Поделюсь своими рецептами лечения. От боли в коленях ходить не могла. Спаслась так:

> смешав по 1 ч. ложке соли, соды и меда, добавила 7 капель йода и накладывала эту смесь на распаренные колени (в бане или ванной). Тепло потом укутывала. Через 10-15 минут смывала. Мне хватило 5 сеансов — уже 6 лет, как колени не болят. Геморрой рассасывается, если после туалета приложить на секунду смесь на ватном тампоне, приготовленную из 2,5 г ментола, 1,5 г анестезина, 1,5 г новокаина и 100 мл 70%-ного спирта. Если этих компонентов нет, то подойдет настойка меновазина.

Не бойтесь краткого жжения – оно приятно. Процедуру надо проводить 2 раза в день в течение 7-10 дней.

При воспалении уха этой же смесью можно смазать вокруг него и укутать. При ангине — ваткой на спице следует промазать гортань и шею от уха до уха, а пожилым людям — на ночь больные ступни, при бессонице же — протереть шею.

Адрес: Чувашовой Антонине Евстальевне, 606008 Нижегородская обл., г. Дзержинск, а/я 17.

1,5 месяца назад упала и получила травму руки. Перенесла операцию, 4 пальца не работают, беспокоит боль. Как разработать сухожилия, избавиться от болей в нервных окончаниях народными средствами? Что предпринять, чтобы швы и келоидные рубцы рассосались? Мне 43 года.

Адрес: Зайцевой Любови Александровне, 346871 Ростовская обл., Неклиновский р-н, с. Вареновка, ул. Социалистическая, д. 167.

* * *

Мужу 32 года. Беспокоят липомы по всему телу. Откликнитесь, кто смог избавиться от них народными средствами.

Адрес: Мадиковой Елене Николаевне, 352823 Краснодарский край, Туапсинский р-н, с Кривенковское, ул. Зеленая, д. 4, кв. 11.

* * *

Диагноз: гидроцеле. Подскажите народное средство лечения. Болен муж.

Адрес: Волобоевой Валентине, 628405 Тюменская обл., г. Сургут, ул. Федорова, д. 69, кв. 135.

* * *

Помогите набрать вес. Мне 18 лет, вешу 43 кг. Пробовала принимать дрожжи и молочные продукты, но результата нет. Врачи отклонений не нашли.

Адрес: Марине, 450005 Башкортостан, г. Уфа, ул. Мингажева, д. 138, ком. 108.

* * *

Диагноз: лимфосаркома. Откликнитесь, кто сталкивался с таким недугом.

Адрес: Василенко Надежде Михайловне, 665076 Иркутская обл., Тайшетский р-н, р.п. Юрты, ул. Больничная, д. 5, кв. 2.

* * *

Страдаю защемлением нерва левой ноги. Нога постоянно мерзнет. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Байгутлиной З.М., 457020 Челябинская обл., г. Пласт, ул. Березовая, д. 18, кв. 2.

* * *

Откликнитесь, кому удалось вылечить застарелый геморрой.

Адрес: Тихонькову В.М., 361004 Кабардино-Балкария, г. Прохладный, ул. Свободы, д. 240, кв. 146.

* * *

Внучке 5,5 года. Диагноз: очаговая склеродермия, бляшечная форма. На теле возникают пятна бордово-розового цвета. Откликнитесь, кто сталкивался с подобным.

Адрес: Гуменюк Наталье, 629730 Ямало-Ненецкий АО, г. Надым, ул. Таежная, д. 11, кв. 18.

* * *

Внучке 1 год, беспокоит сильная стрептококкостафилококковая инфекция. Все тело покрывается сыпью, зеленый понос со слизью. Антибиотики не дают результата. Помогите!

Адрес: Платоновой Р.Ф., 433513 Ульяновская обл., г. Димитровград, ул. Автостроителей, д. 66, кв. 57.

* * *

Ребенок с рождения страдает диатезом, состояние кожи то улучшается, то ухудшается. Что предпринять?

Адрес: Лыковой Наталье, 634040 г. Томск, ул. Ивановского, д. 5, кв. 59.

* * *

Диагноз: арахноидит. Мучают головокружения, головные боли, ухудшение памяти. Как поступить? Мне 39 лет.

Адрес: Абдуманаповой Заире, 368514 Дагестан, Сергокалинский р-н, с. Сергокала, ул. Чкалова, д. 11.

* * *

Как вылечить артроз мизинца руки?

Адрес: Колодиной Светлане Николаевне, 393670 Тамбовская обл., г. Жердевка, ул. Первомайская, д. 151, кв.12.

* * *

Страдаю невритом лицевого нерва. Уколы, иглоукалывания, массаж и таблетки не помогли. Есть ли народные методы лечения?

Адрес: Голевой Валентине Никитичне, 117437 г. Москва, ул. Профсоюзная, д. 118, кор. 2, кв. 67.

* * *

Брата беспокоят боли в икрах. Пройдет 50 шагов — садится. Подошвы мерзнут и летом и зимой, ничем не может их согреть, из-за этого возникает бессонница. Что предпринять?

Адрес: Штейнбрехер А.И., 658980 Алтайский край, Ключевский р-н, с. Ключи, ул. Карла Маркса, д. 84, кв. 2.

* * *

Как справиться с мозолями, которые в народе называют "куриная лапка"? Ужасная боль, в обуви ходить невозможно.

Адрес: Рачковой Галине Петровне, 694760 Сахалинская обл., Невельский р-н, г. Горнозаводск, ул. Чайковского, д. 7, кв. 6.

* * *

Откликнитесь, кто избавился от дерматомиозита.

Адрес: Самойловой Тамаре, 664043 г. Иркутск, б-р Рябикова, д. 59, кв. 10.

* * *

Можно ли вылечить фарингит?

Адрес: Ерыкаловой Надежде Ивановне, 301265 Тульская обл., Киреевский р-н, г. Липки, ул. Дзержинского, д. 2, кв. 3.

* * *

Откликнитесь, кто страдал диареей. Мучаюсь 5 лет. Отнимаются ноги, беспокоит отечность в коленях. Перенесла операцию по удалению желчного пузыря и кисты яичника.

Адрес: Леонтьевой Галине Витальевне, 157802 Костромская обл., г. Нерехта, ул. Зеленая, д. 18, кв. 2.

* * *

Малышу почти годик, с рождения болеет дисбактериозом. Чем ему помочь?

Адрес: Кулыгиной С.И., 353680 Краснодарский край, г. Ейск, ул. Ломоносова, д. 3.

* * *

Диагноз: синдром раздраженного кишечника. Можно ли избавиться от этого недуга народными средствами?

Адрес: Трояновой Тамаре Федоровне, 660017 г. Красноярск, ул. Карла Маркса, д. 133, кв. 43.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто столкнулся с заболеванием седалищного нерва (ишиас).

Адрес: Пуценко Г.Б., 664049 г. Иркутск, мкр Юбилейный, д. 106, кв. 30.

* * *

Страдаю ишемической болезнью сердца. Часто бывают сердцебиения. Посоветуйте народные средства лечения.

Адрес: Яковлевой Валентине Николаевне, 352625 Краснодарский край, Белореченский р-н, с. Великовечное.

* * *

В течение 10 лет беспокоит обильное потоотделение. Врачи не нашли причину этого недуга. Мне за 70. Что предпринять?

Адрес: Тропыниной Ирине Евгеньевне, 127437 г. Москва, ул. Достоевского, д. 1/21, кв. 134.

Дочери 32 года, диагноз: хронический эндометрит. Не может родить ребенка. Помогите советом.

Адрес: Пашковой Ирине Викторовне, 628452 Тюменская обл., Сургутский р-н, пос. Солнечный, ул. Строителей, д. 33, кв. 11.

* * *

Как избавиться от жировика под бровью величиной с горошину, а также от шишки на большом пальце ноги?

Адрес: Сохадзе Таисии Павловне, 404263 Волгоградская обл., г. Палласовка, ул. Мира, д. 12, кв. 6.

* * *

Беспокоит увеличение подчелюстной железы с одной стороны. Физиотерапия, назначенная врачами, не помогла. Откликнитесь, кто с этим сталкивался.

Адрес: Ивановой Т.А., 357500 Ставропольский край, г. Пятигорск, пр-д Быстрый, д. 2.

* * *

Сильно хрустят кости рук и ног. Кальций и творог не помогли. Как поступить?

Адрес: Ильиных Людмиле Васильевне, 456440 Челябинская обл., г. Чебаркуль, ул. Калинина, д. 8, кв. 19.

* * *

Сыну 4 года. Ослаблен иммунитет, часто болеет отитом. Страдает аденоидами III степени. У меня варикоз и "звездочки" на ногах, беспокоит целлюлит. Помогите!

Адрес: Будянской Елене, 121359 г. Москва, ул. Академика Павлова, д. 12/2, кв. 60.

* * *

Как народными средствами избавиться от веснушек?

Адрес: Журавлевой М.А., 171660 Тверская обл., г. Красный Холм, ул. Новонабережная, д. 6а.

Беспокоит внутричерепное давление. Невропатолог говорит, что причина в остеохондрозе. Таблетки не помогают. Может быть, кто-то подскажет массаж?

Адрес: Пантелеевой Л.С., 445044 Самарская обл., г. Тольятти, а/я 2928.

* * *

В мае 2006 года сын, внук и невестка попали в аварию. Сильнее всех пострадала невестка: ноги не двигаются, не может обходиться без катетера, беспокоят боли в ногах. Откликнитесь, кто пережил такую беду и сумел встать на ноги. Ей 36 лет.

Адрес: Прядильщиковой Ольге Павловне, 160017 г. Вологда, мкр Тепличный, д. 18, кв. 67.

* * *

Муж получил травму шейного отдела позвоночника. Перенес 3 операции. Руки, ноги, мочевой пузырь и кишечник самостоятельно не работают. Мы добились того, что ноги зашевелились, он смог сидеть. А как быть дальше? Помогите! Может, кто-то подскажет, как лечиться по методике Дикуля?

Адрес: Ореховой Ольге, 352580 Краснодарский край, Мостовский р-н, ст-ца Ярославская, ул. Пушкина, д. 7.

* * *

Беспокоит псориаз подошв и ладоней. На них образуются мокнущие трещины, кожа облезает. Если долго ходить, то ноги очень устают, а в трещинах появляется кровь. Что предпринять?

Адрес: Зуевой Елене Васильевне, 601273 Владимирская обл., Суздальский р-н, с. Павловское, ул. Центральная, д. 29, кв. 5.

* * *

Мучают киста почки и полипы мочевыводящих путей. Можно ли избежать операции?

Адрес: Савенко Нине Ивановне, 140305 Московская обл., г. Егорьевск, ул. Владимирская, д. 5б, кв. 44.

* * *

Дочери 38 лет, болеет крапивницей. Высыпания по всему телу, лицо не затронуто. Замучилась от изнурительного зуда. Чистотел, крапива и забрус не помогают, от таблеток болит желудок. Чем ей помочь?

Адрес: Морозовой Раисе Семеновне, 357825 Ставропольский край, г. Георгиевск, ул. Вокзальная, д. 3, кв. 1.

* * *

Мне 34 года. 8 лет страдаю эпилепсией. В правой затылочной части головы обнаружили кисту, но в ней ли причина эпилепсии — не выяснили. Прописали комплекс таблеток, который помогает. Хотелось бы пообщаться с людьми, страдающими подобным недугом или с их родственниками. Как вы лечитесь? Чем была вызвана ваша эпилепсия? Принимал ли кто-нибудь золотой корень? Посоветуйте ваши средства борьбы с этим недугом.

Адрес: Полозову Андрею Викторовичу, 676285 Амурская обл., г. Тында, ул. Дина Рида, д. 19, кв. 2.

* * *

Дочь беспокоят вульгарные угри по всему телу и лицу. После лечения в больнице наступает временное улучшение. Ей 23 года. Помогите советом!

Адрес: Желтовой Л.Е., 301760 Тульская обл., г. Донской, мкр Центральный, ул. Заводская, д. 11, кв. 63.

* * *

Подскажите народное средство лечения полипа в носу. Нос закладывает, дыхание затрудняется.

Адрес: Гродель Нине Степановне, 220117 Беларусь, г. Минск, ул. Рафиева, д. 48, кв. 59.

* * *

Диагноз: атеросклероз сосудов головного мозга. Мучают шум и звон в голове, плохой слух. Головных болей нет. Откликнитесь, кто сталкивался с такой напастью.

Адрес: Бут Валентине Ефимовне, 658848 Алтайский край, Славгородский р-н, с. Селекционное, ул. Восточная, д. 37.

* * *

Помогите избавиться от полипов в матке. Дочь перенесла операцию, но полипы появились снова.

Адрес: Макаренковой Валентине Николаевне, 414042 г. Астрахань, ул. Железнякова, д. 3.

* * *

После вторых родов на протяжении четырех лет у меня сильно выпадают волосы. Лысею. Когда нажимаю пальцем на кожу головы – возникают болевые ощущения. По всему телу лопаются мелкие сосуды, вены сильно выделяются. Помогите советом! Мне 30 лет.

Адрес: Ильиной Надежде, 414011 г. Астрахань, ул. Тропическая, д. 14.

* * *

Муж 20 лет проработал кочегаром. 10 лет назад у него появилась светобоязнь. Иногда перед глазами будто появляется сверкающая дуга. Это постепенно проходит, если минут 15-20 посидеть в темноте или плотно зажмурить глаза. Можно ли ему помочь? Принесет ли результат лечение уриной?

Адрес: Филипповой Ларисе Олеговне, 689300 Чукотский АО, с. Лаврентия, ул. Дежнева, д. 46, кв. 28.

* * *

Страдаю циррозом печени, хотя спиртным не увлекаюсь. В животе постоянно скапливается жидкость. Как поступить?

Адрес: Кадочниковой Алле Андреевне, 404507 Волгоградская обл., г. Калач-на-Дону, ул. Пролетарская, д. 3.

ПОЧТАЛЬОНША ВАЛЯ

Очень много на свете хороших людей, о которых можно, даже нужно говорить и писать. Так вот, живет на земле замечательная женщина, которая носит почту у нас в деревне. Работа эта нелегкая. Метель, пурга, дожди и грязь, собаки злые — все это ее. А люди ждут письма, пенсию, ждут Валю, как Бога...

И вот она появляется, всегда с доброй улыбкой. Валя успевает везде, разнося почту, и в любую трудную минуту готова протянуть свою руку. Спаси, Господи, ее и ее семью.

Пока жена с почтой нашей ходит, муж Вали, Анатолий Костень, дома, в огороде работает или со скотиной возится. Хочется поблагодарить Валю, пожелать здоровья, счастья и любви этой замечательной паре. Пусть долго-долго живут и не стареют никогда.

Адрес: Мамонтовой Г.И., 636940 Томская обл., Первомайский р-н, дер. Ежи.

«ЗОЖ»: Неплохо было бы и адресок «почтальонши» Вали сообщить. Мы бы ей письмишко бросили, с весной поздравили. Да мало ли чего...

ТОСКУЮ ПО ДЕРЕВНЕ

У меня сейчас такое состояние, что ничего не болит, а жить не хочется. Посоветуйте рецепт, если есть такой, от тоски, от боли в сердце и страха за дальнейшую жизнь.

Мне 50 лет. Всю жизнь провела в деревне, работала, занималась хозяйством и огородом, ходила по земле и встречала зарю. Очень люблю цветы, у меня их много было. Но вот по воле детей переехала. Поселилась за 8000 км от дома. Живу в квартире (дети — отдельно), работаю с утра до вечера, зарплаты не хватает, кругом суета. Я задыхаюсь от обиды и одиночества.

Приехать в никуда, чтобы убедиться, что ты никому не нужна? Нет у меня теперь ни радости, ни веры, ни средств, чтобы вернуться, и даже прописки. Что делать? Подскажите.

Адрес: Кокшаровой Татьяне, 620135 г. Екатеринбург, ул. Стачек, д. 57, кв.30.

«ЗОЖ»: Что значит «по воле детей», Татьяна? А ваша воля на что? И вряд ли кто-то даст вам совет: что делать? Опять-таки только ваша воля: либо обратно в свою деревню, либо терпите — авось все утрясется.

ПЕРВЫХ НЕТ И ОТСТАЮЩИХ

Мне 35, на здоровье не жалуюсь, так как дружу со спортом.

А рассказать хочу о пробеге, который вот уже 11 лет благодаря группе энтузиастов здорового образа жизни проводится в нашем городе в конце зимы по трассе, соединяющей два районных центра — Асино и Первомайское. Если 8-10 лет назад в этом мероприятии участвовало 7-10 человек, то в последнем "Сибирском марафоне" на старт вышли 200 земляков — от мала до велика. И пусть дистанция немарафонская, всего лишь 13 км, но этого достаточно, чтобы выплеснуть излишки адреналина в мирных целях во благо своего здоровья.

Это надо видеть: со старта с громкими возгласами вырывается разноцветная, пышущая клубами пара ватага, где "первых нет и отстающих". Ощущения у всех замечательные, особенно если день выдастся морозный и солнечный, как чаще всего и бывает. Победа не главное, главное – участие. Тем не менее каждый стремится пробежать достойно, проверить силы, проявить характер и выдержку, преодолеть дистанцию и финишировать с хорошим настроением уже в соседнем районе. Здорово! А затем традиционно накрывается праздничный стол с ароматным чаем и сладостями, организуется концерт с песнями, звучат стихи, теплые, добрые слова. Словом, все, что нужно для души. Наши гости из Томска с восхищением говорили: "Такого радушного приема нигде еще не видели".

Адрес: Бокатанову Александру Александровичу, 636840 Томская обл., г. Асино, ул. Садовая, д. 1, кв. 3.

ОТОМСТИЛА!

Еще до перестройки в Кызыле работала птицефабрика и продавали суточных цыплят. Моя сестра с мужем купили 30 штук и на ночь оставили в кухне, поставив коробку на стол. Наутро сестра первым делом побежала смотреть, как себя чувствуют цыплята. Глядь, а в коробке среди пищащих комочков лежит котенок. Не разобравшись спросонок, сестра схватила котенка и потащила на берег. А кошка Мурка за ней бежит, мяукает. Сестра бросила котенка на камень и сильно ударила. Она ушла, а кошка осталась облизывать своего детеныша.

Когда сестра сосчитала цыплят, оказалось, что все 30 целы. Зря только пристукнула котенка. Он, наверное, их грел. Ну, посетовала и забыла.

На следующее утро сестра увидела рядом с кроватью, где она спала, какой-то белый ворох. Вгляделась, а это мертвые цыплята, все 30! Подумать только! Дождавшись, пока хозяева уснут, кошка перетаскала по одной свои задушенные жертвы из кухни через большую комнату в спальню. Ни одного цыпленка она не съела, но задавила всех. Отомстила!

Адрес: Бахаревой У.М., 668416 Тува, Каа-Хемский р-н, с. Сизим.

«НЕПОСЕДЫ» ИЗ ПЛОТНИКОВО

Хоть и не беспокоят меня болезни, но каждый номер вестника читаю от начала до конца. Нам, пенсионерам, бывшим почтовым работникам, в качестве подарка ко Дню пожилого человека Совет ветеранов почтамта выписывает "ЗОЖ".

И еще у нас в поселке есть клуб ветеранов "Непоседы", а при нем — хор ветеранов. Один-два раза в неделю мы собираемся на репетиции в Доме культуры. Поем хором песни, есть и вокальные группы — мужская и женская. Выступаем с концертами, ездим по деревням. Кроме этого, ходим в спортивный зал. У нас в поселке замечательный спортивный комплекс, и нам, пенсионерам, два раза в неделю бесплатно предоставляют помещение. Там мы полтора – два часа занимаемся зарядкой, играем в волейбол. Сколько радости и веселья получаем от этих занятий! Идем домой немного уставшие, но очень довольные, а возраст наших спортсменов — от 62 до 82 лет.

В ДК справляем юбилеи и праздники, поем, танцуем, играем, готовим "капустники" и чувствуем себя молодыми и красивыми.

Адрес: Ворониной Галине Павловне, 652383 Кемеровская обл., Промышленновский р-н, пос. Плотниково, ул. Юбилейная, д. 38, кв. 11.

ТИХОНА СПАСЛА ЧИСТОТА

Я работаю ветеринарным врачом в питомнике для служебных собак. "ЗОЖ" выписываю 7 лет, рецептами из него лечу не только близких, но и своих четвероногих подопечных.

Случай, о котором хочу рассказать, произошел больше 10 лет назад. Жил у нас кот Тихон. Бело-рыжий, беспородный, но с ха-

окером, гордый, чистоплотный. Нужду справлял строго в унитаз, при этом умудрялся даже не замочить лап. Ни очередь, образовавшаяся за дверью, ни охи страждущих – ничто не могло отвлечь его от процесса. Шерстка у кота всегда была ухоженной, а грудка – белоснежной. Меня даже спрашивали, чем я его мою. Однажды Тихон заболел. Ему становилось все хуже и хуже, никакое лечение не помогало. Он настолько ослаб, что даже не сопротивлялся внутривенным инъекциям. Шкурка его потускнела, передвигался с трудом. По всему было видно – дело близится к концу. И я решила: раз он умирает, то пусть войдет в мир иной чистым.

Взяла его на руки, включила теплую воду и хорошенько помыла с шампунем. Потом протерла полотенцем и положила на солнечный участок на полу.

Чудеса стали происходить буквально на глазах. Немного полежав, котик поднялся и побрел ко мне. Хотел запрыгнуть на диван, но сил явно не хватало. Я подняла его и положила к себе на колени. Он затих, а минут через 10 я услышала сперва тихое, а потом все более громкое мурлыканье, а потом уже во весь голос он заявил о своем желании жить!

С тех пор я все анализирую произошедшее. Я не смыла с кота никаких токсинов, из-за которых он мог оказаться на грани гибели — просто освободила его от грязи, от которой он не мог избавиться сам. Тихон будто сказал мне: "Я чистый, а значит, здоровый".

После того случая котик наш жил долго и счастливо.

Адрес: Ивановой Надежде Викторовне, 614030 г.Пермь, ул. Кабельщиков, д. 17, кв. 355.

КОНЮХ ТЕТЯ МАША ИЗ ВЕРХНЕЙ ШАХТАМЫ

Я родилась в поселке Верхняя Шахтама, где были две молибденовые шахты. В 50-е годы прошлого столетия недалеко от шахты, из которой вывели лошадей, находилась конюшня. Рядом с ней стоял домик конюха тети Маши Чинизубовой. Самые дорогие ей люди, муж и сын, погибли на фронте. А животных она очень любила, с нежностью разговаривала с ними. Детьми мы любили бегать на конюшню, помогали кормить лошадей сеном.

С каждым годом лошадей в конюшне становилось все меньше, многие из них на поверхности теряли зрение. А жеребцу по кличке Васька повезло. Он стал работать – возить по поселку грузы. Причем так твердо знал время шахтерского обеда — 12 часов дня, что если гудок на обед заставал его в дороге, он медленно разворачивался и уверенно шел в конюшню. Извозчик ничего не мог поделать, ругался, размахивал перед мордой жеребца руками, стегал бичом — все было тщетно. Тетя Маша каждого нового извозчика предупреждала о характере Васьки.

Когда жеребец постарел, судьба его была предрешена. Тетя Маша обратилась к директору рудника и предложила выкупить старого "шахтера". Даже коллектив шахты поддержал ее в этом. И директор оставил ей лошадь.

Летом Васька сопровождал хозяйку в лес за грибами и ягодами. Мог часами стоять у крылечка дома грустный, издавая тихое ржание. Тетя Маша выходила из дома, он оживлялся, лизал ей руки, клал голову на плечо.

Зимой в поселке скот поили из речки. Пробивали прорубь, ставили колоду – такое деревянное корыто для воды. Тетя Маша вешала на руку ведро, другой рукой держалась за Васькину гриву, и они шли на водопой. По льду Васька шел медленно, потому что "вез" державшуюся за его хвост тетю Машу. У проруби останавливался и ждал, когда ему поставят ведро с водой. Напившись, лошадь поворачивалась хвостом к хозяйке, чтобы везти ее обратно. Эта картина всегда веселила жителей поселка. Говорили: "Вот как дружно живут горняки-пенсионеры". А они, казалось, оба были счастливы, что помогают друг другу. Когда у Васьки выпали зубы и он не мог жевать сено, она парила ему зерно, варила кашу и даже в день пенсии покупала для него печенье. Когда жеребец пал, шахтеры помогли тете Маше схоронить его недалеко от домика. Только после этого она уехала в город к племянникам.

Адрес: Белокрыловой А.М., 612660 Кировская обл., Котельнический р-н, пос. Комсомольский, ул. Свободы, д. 13.

НА УРОК ПО ВЫБОРУ

47 лет работаю в школе учителем физкультуры. Все свои силы, знания и жизненный опыт отдаю воспитанию молодого поколения. Хочу, чтобы все дети были здоровыми, крепкими, сильными, добрыми и трудолюбивыми.

Расскажу случай из школьной жизни. Однажды молодые учителя никак не могли прийти к единому мнению, какой предмет – самый важный. Одни говорили – математика, другие – литература, третьи – физика.

Я выдвинул свой вариант решения вопроса. В коридоре построили в шеренгу 8-й "Г" класс и предложили ребятам по звонку пойти на тот урок, который им по душе. Итог таков: одна девочка отправилась на урок музыки, один юноша — в кабинет труда, а 27 учеников устремились в спортзал на физкультуру!

Немного о моих детях и внуках. Дочь работает учителем в школе села Аромашево Тюменской области. Младший внук после окончания Тюменского военного училища служит в Чечне. Старший внук — в органах УВД. Живем как единая, дружная семья. Любовь к работе плюс преданность семье – это и есть смысл жизни.

Как сказала Мать Тереза:

Жизнь – это красота, восхищайтесь ею.

Жизнь – это любовь, наслаждайтесь ею.

Жизнь – это здоровье, берегите его.

Жизнь – это счастье, сотворите его.

Жизнь прекрасна, не губите ее.

Жизнь – это жизнь, боритесь за нее.

Адрес: Козлову Юрию Александровичу, 625001 г. Тюмень, ул. Луначарского, д. 40.

КРЫСЫ И КАРТОШКА

В погребе у меня появились крысы. Я решил их вывести, но не тут-то было — приманки съедали и хоть бы что. Применил такой метод. В 3-литровую банку наливал воды чуть больше 0,5 л, сверху доливал подсолнечного масла для запаха и клал в погребе с наклоном 30°. Крыса на запах залезала, а обратно по наклонной плоскости вылезти не могла. Вот так я их ловил.

А однажды прихожу в погреб, в банке вместо крысы лежат три большие картофелины. И это надо же додуматься: другая крыса, чтобы товарку выручить, закатила в банку картошку, и пленница по клубням вылезла.

Адрес: Фролову Владимиру Павловичу, 624741 Свердловская обл., г. Нижняя Салда, ул. Рабочей молодежи, д. 139, кв. 3.

Год назад я потеряла подругу — Ольгу Георгиевну Коровину, ей было далеко за 80. Прекрасный человек и педагог, она всю жизнь писала стихи. Увы, не добилась особого признания, но стихи ее, на мой взгляд, замечательные. Вот одно из них.

Ольга КОРОВИНА

МОЛИТВА

Великий Боже! Дай мне силы
Самой закончить путь земной,
Не быть обузой до могилы,
Чтобы не мучились со мной.
И не лишай до расставанья
Рассудка, здравого ума,
Чтоб я за все свои деянья
Была ответственна сама.
Не дай мне Бог лишиться зренья,
Сердцу застыть и зачерстветь.
Не дай в отчаянье забвенья
Надежде прежде умереть.

Адрес: Аладышевой Александре Ивановне, 127206 г. Москва, ул. Вучетича, д. 24, кв. 14.

НЕПОГОДА

Мне 47 лет. Иногда бывает тяжело, но я говорю себе: "Не жалей себя! Уныние — грех. Не унывай!" Верю, что все преодолею.

Горизонта синева все гуще,
Дождь роняет первую слезу.
Мой кораблик заблудился в тучах,
Что несут зловещую грозу.

Я люблю шторма, дожди и грозы —
Мощь разбушевавшихся стихий,
Шум воды морской й стрелы молний.
Ну не по душе мне полный штиль!

А в грозу и дышится мне легче,
Боль мою уносит непокой.
Я живу, когда душа трепещет,
Парусом взвиваясь над водой.

Адрес: Адониной Ольге Анатольевне, 162603 Вологодская обл., г. Череповец, ул. Архангельская, д. 46а, кв. 82.

ПОКИНУТАЯ ДЕРЕВНЯ

Как на кладбище, было здесь тихо,
И из труб не курился дымок,
И собаки не лаяли лихо,
Не звучал костромской говорок.
И дома, наклонившись понуро,
Словно ждали хозяев назад,
И стояли черемухи хмуро,
От дождей закрывая фасад.
А наличники сложным узором
Воскрешали талант мастеров.
Не охватишь, бывало, и взором
Всю деревню на 40 домов.
Здесь трава шелковистою гривой
На просторе одна разрослась,
Изумрудной волною крапива
До окошек почти добралась.
Болью сердце мое встрепенулось.
Так затронула душу беда!
Лишь сирень мне тепло улыбнулась,
И махнула рукой лебеда.

Адрес: Лец (Машировой) Любови Александровне, 157341 Костромская обл., Нейский р-н, с. Кужбал.

УЛЫБАЙТЕСЬ ЧАЩЕ, ЛЮДИ!

Я проснулась, потянулась,
А потом и улыбнулась
Солнцу, небу и цветам,
Птицам, людям и садам.
Как люблю я просыпаться,
Когда солнышко встает,
Ранним утром наслаждаться,
Ведь душа моя поет!
Как хочу я всем на свете
"С добрым утром!" прокричать.
Пусть всем людям солнце светит.
И "люблю" еще сказать!
От такого настроенья
Сердце просится в полет.
Ведь такое наслажденье
Это утро мне дает!
Улыбайтесь чаще, люди,
И уже наверняка
Все тогда добрее будем,
Будем жить так лет до ста!

Адрес: Хайрединовой Нине Петровне, 197341 г. Санкт-Петербург, пр-т Испытателей, д. 15, кор. 1, кв. 584.

ЕСЛИ...

Если, просыпаясь на рассвете,
За окном услышишь птичек пенье,
Значит, ты живешь на этом свете,
Значит, далеко еще до тленья.
Если, по лесной идя тропинке,
Красоту природы замечаешь.
Если ты и в маленькой тростинке
Буйство разнотравья различаешь,
Значит, ты романтик по природе,
И душа еще не зачерствела.
Поешь гимны при любой погоде
И не ищешь сытости для тела.
Для тебя леса и рек теченье.
И шумливый пенистый прибой,
И сердец прекрасное горенье
Навсегда останутся с тобой!

Адрес: Кобелевой Валентине Ивановне, 690105 г. Владивосток, ул. Багратиона, д. 6, кв. 29.

Чужие куры лучше

А ЕЩЕ БЫЛ СЛУЧАЙ

Были у нас куры, а петуха пришлось зарубить. Он очень сильно клевался, никому проходу не давал. Весной мои курочки-сиротиночки гуляли одни. Пронюхал про это соседский петух. Однажды утром смотрю — несется петух во всю прыть к нашему двору, а за ним еле успевает, бежит соседская курица, мол, постой, куда ты? Петух остановился, повернулся и такую ей трепку задал! Курица, обиженная, помчалась к своим товаркам, а петушок важно так пошагал к нам. Так соседский петушок и гулял с нашими курами до самой осени. Вот и пойми их, мужиков, чего им надо.

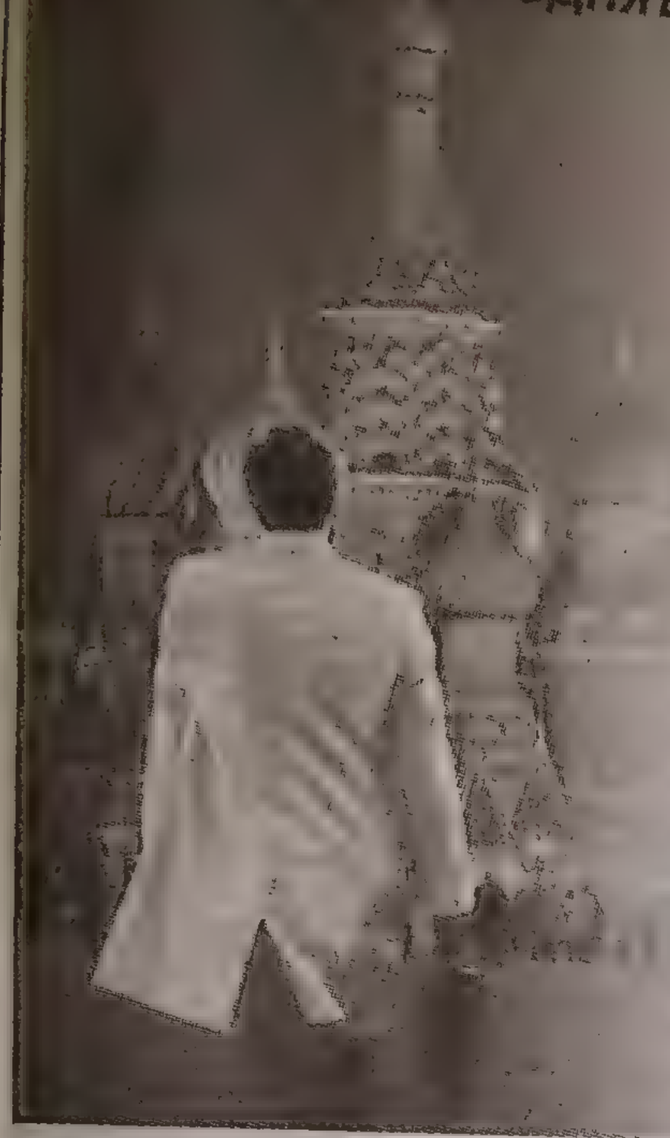
А еще у нас была коза Белка. Избалованная. Траву щипать сама не хотела. Надо было ей подавать прямо в рот. Если я гладила овечек, у нее возникала ревность, начинала меня бодать. Собак не боялась, с любой могла справиться. Когда ее доила, приходилось разговаривать, песни петь, а то и стоять не будет.

Однажды смотрю, два петуха сцепились, дерутся не на жизнь, а на смерть. Кричу: "Белка, разними этих драчунов!" Белка мигом подбежала и давай рогами орудовать. Петухи разбежались в разные стороны, а она, довольная, ко мне: дескать, давай в награду кусочек сахара.

А. В. Логунова,
Нижегородская обл.
Рис. И. Челмодеева.

КРЕМЛЕВСКИЕ СПАСАТЕЛИ

СЕГОДНЯ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ИХ УСЛУГАМИ МОЖЕТ КАЖДЫЙ



С довоенных времен официальные приемы в Кремле имели строгий регламент, в который обязательно включался банкет с набором элитных спиртных напитков. Это не было тайной – накрытые столы даже показывали по телевизору. О том же, что в течение полувека происходило на следующее утро в покоях вождей, знали только охранники и двое-трое проверенных врачей.

Как известно, у Сталина были серьезные проблемы с сосудами: он страдал повышенным давлением и варикозной болезнью ног. Застолья отражались на его здоровье не лучшим образом – и вождь, мало доверявший врачам, на десятилетия ввел в кремлевскую моду сеансы очищения крови с помощью **пиявки** – разумеется, не простой, прудовой, а медицинской. Гипертония и мигрень отступали, узлы на ногах становились меньше, уходила боль. Обо всем этом свидетельствуют воспоминания его дочери Светланы Аллилуевой.

Метод гирудотерапии, известный еще египетским фараонам, как эстафету, приняли и следующие генсеки: помимо удивительной способности растворять тромбы и снимать боли, ферменты пиявки многократно усиливают иммунитет, выводят токсины и... отлично снимают похмельный синдром! Правда, в этом качестве пиявка использовалась в достаточно узких кругах.

Зато широко известна непревзойденная способность пиявок противодействовать развитию варикоза на любой его стадии. Это свойство пиявки и использовали ученые, разработавшие очень популярное сейчас средство предупреждения варикозной болезни ног – крем «**СОФЬЯ** С ЭКСТРАКТОМ ПИЯВКИ».

Пиявочные ферменты в креме сохраняют все свои уникальные качества: тонизируют и укрепляют стенки вен, снимают боль, улучшают кровоток, пробуждают к жизни «спящие» капилляры. А комплекс из 15 лекарственных растений, среди которых – лесной орешник, конский каштан, лопух, облепиха, дополняет и усиливает действие пиявки.

Высокую эффективность крема подтвердили и клинические испытания, проведенные НЦ сердечно-сосудистой хирургии им. А.Н.Бакулева. Неудивительно, что уже почти шесть лет крем «**СОФЬЯ** С ЭКСТРАКТОМ ПИЯВКИ» остается одним из самых любимых и пользующихся доверием у миллионов россиян.

P.S. Недавно в аптеках появились усиленные варианты крема «**СОФЬЯ** С ЭКСТРАКТОМ ПИЯВКИ» – с гинкго билоба и софорой японской.

Серт. соотв. РОСС.RU.ПК08.В00211

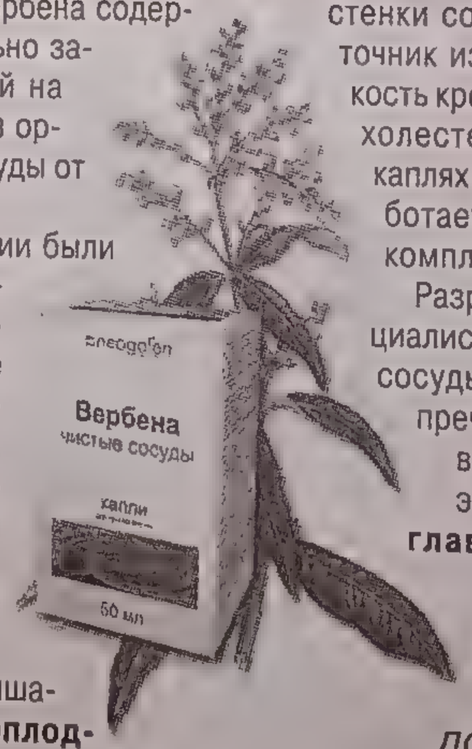
Как сохранить в чистоте 100 000 км кровеносных сосудов?

Кровеносные сосуды – это **дорога жизни**. По ней к каждой клетке нашего организма идут питательные вещества, кислород, энергия. И протяженность этого пути в организме человека (включая разветвленную сеть капилляров) – даже трудно себе представить – 100 000 километров!

А теперь подумайте: как трудно организму в современных условиях сохранить кровеносные сосуды в порядке и чистоте! Стенки сосудов травмируются, на них откладывается холестерин, который превращается в бляшки и тромбы. Что за этим следует, известно каждому... Как же поддержать здоровье сосудов, чистоту дороги жизни?

В Швейцарии – стране, занимающей первое место в Европе по продолжительности жизни, такое средство было найдено. Это лекарственное растение **вербена**, которая обладает способностью очищать сосуды даже при выраженном атеросклерозе и тромбах. Вербена содержит компоненты, которые буквально захватывают холестерин, осевший на стенках сосудов, и выводят его из организма, спасая кровеносные сосуды от катастроф.

На основе вербены в Швейцарии были разработаны специальные капли – «Вербена – чистые сосуды». Их натуральные, высокоэффективные компоненты выверены со знаменитой швейцарской точностью. Действие очистителя сосудов – вербены – дополнено экстрактом **гинкго билоба**, который восстанавливает кровообращение при возрастных изменениях сосудистой системы. Трава **готу кола** улучшает кровоснабжение мозга, **черноплодная рябина** снижает давление и укрепляет стенки сосудов. **Клевер луговой** – источник изофлавоноидов – снижает вязкость крови и предупреждает отложение холестерина. Обратите внимание: в каплях «Вербена – чистые сосуды» работает не один компонент, а целый комплекс!



Разработанные швейцарскими специалистами капли «Вербена – чистые сосуды» позволяют держать в безупречной чистоте и отличном тонусе всю нашу сосудистую систему. А это, по мнению медиков, – **главное условие долголетия.**

КАПЛИ «ВЕРБЕНА – ЧИСТЫЕ СОСУДЫ» – ДОРОГА ЖИЗНИ ДОЛЖНА БЫТЬ ЧИСТОЙ!

СПРАШИВАЙТЕ В СВОЕЙ АПТЕКЕ.

СОГР 77.99.23.3.У.10679.9.05.

Подробную информацию можно получить по телефонам: **Москва** 678-13-10, 648-41-40, 980-22-80, 456-45-79, 786-34-00, 194-97-80, 616-83-12, 614-57-58. **Армавир** 2-73-78. **Архангельск** 29-07-94, 21-24-52. **Астрахань** 39-44-88 . **Барнаул** 42-69-34, 47-25-47, 36-56-02. **Благовещенск** 51-33-33, 55-55-55. **Брянск** 41-48-28, 66-16-26. **Великий Новгород** 77-87-81. **Вилючинск** 3-16-25. **Владивосток** 22-44-36, 40-44-04, 31-96-83. **Владикавказ** 44-38-49, 74-73-47. **Волгоград** 93-82-78, 93-82-79. **Вологда** 21-98-61, 72-30-31, 51-98-61. **Воронеж** 39-02-82, 39-61-99. **Екатеринбург** 371-17-36, 374-79-59, 371-45-25, 371-85-53, 375-85-70, 355-37-67. **Елизово** 2-96-84. **Зеленоград** 535-55-10. **Иваново** 33-51-84. **Ижевск** 36-50-00, 50-55-05, 78-12-78. **Иркутск** 29-16-58. **Йошкар-Ола** 63-54-45, 64-01-25. **Казань** 253-09-93. **Калининград** 36-02-01, 36-07-01, 77-70-03, 35-37-16, 64-37-37, 95-50-44. **Кемерово** 56-06-00, 53-90-90. **Киров** 54-54-45. **Корсаков** 2-14-14. **Кострома** 35-58-83, 35-58-93. **Котлас** 2-65-10, 3-06-96. **Краснодар** 221-07-91, 255-78-04. **Красноярск** 52-94-77, 65-10-23. **Курск** 58-05-24, 2-74-04. **Ленинск-Кузнецкий** 8-256-536-38. **Магадан** 62-20-36. **Махачкала** 91-27-07, 61-66-65, 64-67-79, 67-88-23, 68-10-36, 67-55-01. **Мурманск** (8152) 45-72-68. **Нижний Новгород** 33-43-92, 77-98-20. **Новокузнецк** 8-23-54-77-72. **Новосибирск** 33-81-80. **Норильск** 48-36-80, 42-41-10. **Омск** 33-91-70, 23-00-71, 23-00-59, 52-26-75. **Оренбург** 20-52-83, 58-76-72. **Пенза** 32-00-32. **Пермь** 233-48-44, 38-38-58, 28-08-18, 49-44-44. **Петрозаводск** 56-10-51, 72-25-11. **Петропавловск-Камчатский** 5-90-11, 23-63-53 . **Псков** 46-85-06. **Пятигорск** 32-13-08, 39-49-78. **Ростов-на-Дону** 291-62-71, 240-38-00,269-79-89. **Салават** 6-18-26. **Самара** 242-33-28, 275-87-00, 992-62-84, 228-04-04, 279-21-21, 279-20-50, 270-54-04, 996-00-60. **Санкт-Петербург** 703-45-30, 603-00-00, 301-09-29, 545-23-72, 596-22-22, 517-66-33, 575-59-08, 327-04-76, 312-34-41, 347-75-01, 786-71-88, 571-94-66, 380-68-13, 336-40-76, 227-59-61, 320-72-72. **Саранск** 23-07-47. **Саратов** 73-62-88, 28-22-66, 28-22-67. **Свободный** 2-26-05, 2-60-06. **Сельцо** 74-24-28. **Смоленск** 38-49-44. **Сочи** 64-52-14. **Ставрополь** 95-65-82, 29-33-57, 28-24-70. **Стерлитамак** 24-25-66. **Тамбов** 56-53-44, 56-66-66. **Тверь** 32-06-84. **Тольятти** 50-88-50, 40-33-84, 38-00-38, 60-03-03, 37-64-33. **Томск** 52-44-52, 55-96-55, 43-00-44. **Тула** 42-87-55, 47-68-00, 34-34-58, 35-19-48. **Тюмень** 37-34-40. **Улан-Удэ** 46-45-05, 43-44-59 **Ульяновск** 32 99-53. 52-43-43, 56-68-14. **Уссурийск** 33-95-08, 34-21-61. **Уфа** 79-86-05,52-43-45,52-16-80,51-68-12,76-62-76 ,74-07-07, 92-56-92. **Хабаровск** 33-39-91, 41-11-58, 31-82-99. **Чебоксары** 45-15-45, 64-80-65 **Челябинск** 232-33-13, 792-83-83, 256-06-51, 798-37-38. **Чита** 33-42-28, 32-57-39. **Южно-Сахалинск** 42-38-55, 42-46-87, 50-01-15, 72-62-48. **Якутск** 35-82-15, 35-76-79, 42-05-61, 42-25-25. **Днепропетровск** 370-24-91, 774-20-53. **Донецк** 345-37-36, 345-73-00. **Запорожье** 289-00-22. **Ивано-Франковск** 77-05-70, 77-61-67. **Киев** 501-04-98, 237-00-36. **Кировоград** 067, 24-03-79, 24-97-03. **Одесса** 733-60-11, 777-77-48, 22-01-75 **Львов** 67-09-70. **Ровно** 22-79-42. **Севастополь** 65-01-19. **Симферополь** 51-04-87. **Ужгород** 267-16-01. **Феодосия** 4-04-37. **Харьков** 759-40-43. **Черкасы** 36-00-74. **Ереван** 53-12-24. **Алма-Ата** 71-02-22, 66-24-10, 79-26-66, 70-58-56, 71-21-71 **Караганда** 73-39-68. **Костанай** 54-16-65, 54-78-86, 54-24-22. **Кишинев** 40-66-84, 40-66-85. **Павлодар** 53-70-41. **Вильнюс** (370-5) 231-15-98, 238-90-30 **Рига** (371) 737-34-36. **Витебск** (375)29-712-17-85. **Бишкек** (312)47-25-46, 65-85-00. **Баку** (412)449-92-68. **Германия г.Кель** (7854) 98-35-35, 98-35-36. **Доставка по почте наложенным платежом:** 117461 Москва, б-я 4, тел. 398-21-82, e-mail: postline@bk.ru 192242 Санкт-Петербург, а/я 300, ООО «Ареал», тел. (812) 948-22-98, 774-40-63, e-mail: postbook@areal.com.ru

СуперПСОРИ-крем

Новейшая отечественная разработка специального косметического крема для ухода за проблемной кожей с повышенной сухостью при псориазе, нейродермите и дерматитах различного происхождения.

Крем изготовлен на основе фитоэкстрактов, дегтя и нафталанской нефти, которые способствуют смягчению эпидермиса кожи, снижению ее сухости и уменьшению образования трещин и бляшек. Нежный крем имеет специфический запах, который достаточно быстро исчезает.

Крем наносить утром и вечером на предварительно очищенные участки кожи (желательно протереть их ваткой с 3%-й перекисью водорода), а уже затем втереть крем.

ООО «Лаборатория проблем волос и кожи «Гарни» разрабатывает и производит кремы для профилактики и ухода за кожей тела, рук и ног серии «Супер»:

«АнтиПот» – для снижения потливости ног. **«АнтиМозолин»** – крем против мозолей и натоптышей. **«СуперВен»** – успокаивающий крем. **«СПА»** – антибактериалный скраб для ног и нежный для рук. **«СуперДЭО»** – дезодорирующие кремы для ног. **«Горчичный»** – разогревающий крем; **«Мгновенный эффект»** – кремы с витаминами для рук и ног; **«СуперНогти»** – для укрепления ногтевой пластины, снижения ломкости, особенно после искусственного наращивания.

Желаем Вам здоровья!

Производство ООО «ЛПВК «Гарни», тел. 740-85-40.

Наши кремы можно приобрести в аптеках города Москвы:

ул. Ясеневская, д. 31	8-906-718-69-99
ул. Миклухо-Маклая, д. 37	330-29-10
ул. Голубинская, д. 5	423-00-44
Варшавское шоссе, д. 124	314-76-05
ул. Адмирала Лазарева, д. 24	950-55-71
пр-т Вернадского, д. 111	433-50-87
ул. Ген. Рычагова, д. 9	154-35-78
Магазин косметики и бытовой химии – ул. Широкая, д. 9	8-916-521-61-73
ул. Белореченская, д. 43	658-08-43
ул. Велозаводская, д. 6б	675-84-84
Для оптовиков: в ООО «Фора-Фарм»	772-99-77

Сертификат соответствия: «СуперВен», «АнтиПот», «СуперДЭО» – РОСС RU.ПК08.ВО2770; «СПА» для ног РОСС RU.ПК08.ВО3564, для рук РОСС RU.ПК08.ВО3565; «Мгновенный эффект» – РОСС RU.АЕ17.ВО3672; «Горчичный» «СуперПСОРИ-крем» РОСС RU.АЕ17.ВО3334; «АнтиМозолин» РОСС RU.АЕ17.ВО2357; «СуперНогти» РОСС RU.АЕ17.ВО3334

СКИПАР®

ZELDIS

ПОМОЖЕТ!

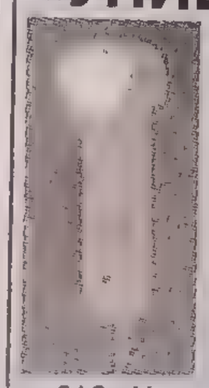
Ванны, изготовленные на основе 100% сосновой живицы и обогащенные целебными травами:

- Очищают лимфатические и кровеносные сосуды
- Восстанавливают иммунитет и обмен веществ
- Нормализуют тонус нервной системы
- Ведут к омоложению организма
- Выводят шлаки и способствуют **похудению**

Приобретайте эмульсии и растворы для ванн **Скипар®** в аптеках и аптечных сетях вашего города: **36,6** - (495) 797 63 66, **Ригла** - (495) 730 2 730, **O_3** - (495) 980 03 33, **Имплозия** - (8469) 96 00 60, **Наша Аптека** - (4922) 36 70 68, **Невис** - (812) 703 45 30, **Фармаимпекс** - (3412) 51 12 22, **Ваше здоровье** - (383) 227 74 00, **Спрэй** - (4912) 96 21 21. **www.skipar.ru**

Товар сертифицирован. Сертификат соответствия 7197539 лицензия №77-01-001312

«УНИВЕРСАЛ» – ЛЕЧИТ СЕРДЦЕ



Можно ли реально помочь себе при гипертонии?
Г.Яшин, Москва.

При гипертонии, ишемической болезни сердца и стенокардии очень **хорошо помогает** прибор «Геска-У». Целебный спектр его состоит из **четырех (!) целителей** – красного и синего света, инфракрасных лучей и магнитного поля. Уже после 1-го сеанса (10 мин.) нормализуется давление, проходят головные боли. Прибор также хорошо лечит суставы. Цена: 2900 руб. Рекомендуем ознакомиться с инструкцией.

ЗАО «Медтехника почтой»: м. «Динамо», Ленинградский пр-т, 33а (Трансагентство). **Доставка** по Москве – 100 руб. **739-06-02.** Высылаем **налож.** платежом (почт. расходы – 6 %.) 119313 Москва, а/я 13 или duny@yandex.ru

Серт. соответствия. РОСС RU.АЮ66.В08253 Рег. уд. МЗ № ФС 022а2004/1062-04 о 28.12.04

МЫ ПОМОЖЕМ ВАМ РАЗБУДИТЬ В СЕБЕ ЗДОРОВЬЕ!

Замучили скачки давления, жестокие головные боли, сердцебиения, плохо с памятью? Не помогают никакие лекарства, а от гормонов аллергия? А у дочери увеличивающаяся миома и узлы в щитовидной железе? Не отчаивайтесь, выход есть – **ГОМЕОПАТИЯ**. В нашем центре лечение проводится **только натуральными** препаратами, наши доктора-гомеопаты (имеют опыт работы не менее 15 лет) обследуют весь организм и подберут индивидуально для Вас комплексное лечение. В практике наших врачей есть опыт излечения от таких заболеваний, как остеохондроз, тяжелые формы артритов, сезонных аллергических заболеваний.

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР ДАРЛИНГ

Наш адрес: Москва, м.«улица 1905 года», Большой Предтеченский пер., д. 31.
Тел. (495)205-8516, (495) 648-8298 www.darling-med.ru
Предъявителю купона – скидка 10%.

Ⓟ За содержание рекламы редакция ответственности не несет.
Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Газета «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ»
Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственная за выпуск Светлана ПАЛЬМОВА.
Учредители: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», А. М. Коршунов, И. Н. Кочеткова
Издатель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Генеральный директор Анатолий Коршунов
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ №7712424 от 15.04.02.

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2007
Использование материалов любым способом (включая доведение до всеобщего сведения через электронные сети) без письменного разрешения редакции не допускается.
Подлежит распространению только в РФ и странах СНГ.
For distribution only in Russian Federation and CIS countries
Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.
Ⓟ - печатается на правах рекламы.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса».
125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.
Общий тираж 2.753.064 экз. Тираж «Медиа-Прессы» 861.705 экз.
Заказ № 705206.

Адрес редакции: 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/13/6
Контактные телефоны редакции и издательства:
739-57-05, 687-06-45, 615-39-26, 687-06-50, 682-50-03.
Отдел подписки: 261-62-93
Издается с ноября 1992 г. два раза в месяц
Объем 5 п.л. Цена свободная.
Срок подписания в печать 22.03.2007 в 22.00.
Номер подписан в 22.00.
Интернет: www.ZOJ.ru E-mail:mail@zoj.ru

4 607161 020012 07012

Российская научно-пол... газета ...

Медицина / Здоровье / Жизнь

Айболит

№22 (160) 2002

ОКТЯБРЬ-НОЯБРЬ

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «...»

Прочти!

ИДЕТ ПОДПИСКА НА ГАЗЕТУ

Подписаться можно во всех отделениях связи России по каталогу агентства «Роспечать» (красного цвета, стр. 2)

Подписной индекс: **53995**

А также по каталогу центральных газет и журналов ООО «Межрегиональное Агентство Подписки» (стр. 7)

Подписной индекс: **99061**

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ В НОЯБРЕ:
4 (с 16 до 20 час.)
6 (с 11 до 13 час.)
11 (с 8 до 10 час.)

Капризы погоды

КАК ВЕСТИ СЕБЯ, ЧТОБЫ МЕНЬШЕ ЗАВИСЕТЬ ОТ НИХ.

Большинство людей испытывают дискомфорт, если температура воздуха в течение суток меняется на 15°С и более, относительная влажность на 30%, атмосферное давление растет или падает со скоростью больше 1 мм рт. ст. в час, а скорость ветра превышает 12-15 метров в секунду.

Наиболее тяжело реагируют на резкое падение атмосферного давления, особенно когда оно сопровождается повышением влажности воздуха до 80% и более, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, больные атеросклерозом сосудов головного мозга, а также «шагнувшие» в климактерический период. Они плохо переносят пасмурные дни. Низкая облачность, сумрак, туман, пониженная освещенность вызывают у многих из них головную боль, возбуждение или депрессию.

Больные ревматоидным артритом часто реагируют на похолодание, особенно если оно сопровождается понижением давления.

Важно знать, как вести себя, чтобы меньше зависеть от капризов погоды. Специалисты советуют прежде всего обратить внимание на сбалансированность питания. Включайте в рацион побольше богатых витаминами овощей, фруктов, творога, увеличьте долю растительного масла. А вот копчености, сало, жирное мясо ограничьте. Продумайте режим дня. Упорядочив время пробуждения и отхода ко сну, сразу же заметите результаты: улучшится самочувствие, уменьшатся утомляемость и раздражительность. Простой и доступный способ оздоровления - ежедневные прогулки.

Немаловажны и регулярные водные процедуры. Особенно благоприятное действие оказывает на метеочувствительных людей гигиенический душ.

И еще: в неблагоприятные дни выбросьте из головы заботы и обиды. Опыт показывает: ничто так не провоцирует метеопатологическую реакцию организма, как угнетенное психическое состояние.

А.Д. Ефименко, кандидат физико-математических наук

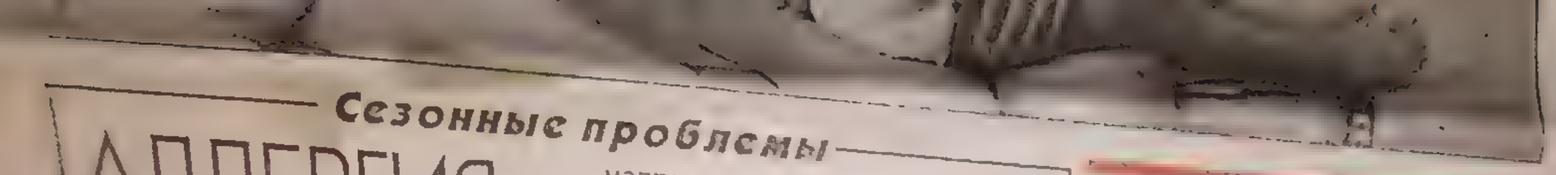
Сезонные проблемы

АЛЛЕРГИЯ

например на запястье, и подержите 20 минут. Затем уберите и посмотрите, есть ли высыпания,

Актуальная тема

Гипертонию уловить



рессию.

Больные ревматоидным артритом часто реагируют на похолодание, особенно если оно сопровождается понижением давления.

Важно знать, как вести себя, чтобы меньше зависеть от капри-

обиды. Опыт показывает: так не провоцирует метеопатологическую реакцию организма, как угнетенное психическое состояние.

А.Д. Ефименко, кандидат физико-математических наук

Сезонные проблемы

АЛЛЕРГИЯ НА ХОЛОД

Поздняя осень и зима для многих становятся настоящей мукой: на морозе или в промозглую погоду руки часто покрываются сыпью и начинают невыносимо зудеть.

Такое состояние длится недолго и проходит, как только человек попадает в теплое помещение. Но неприятностей приносит немало. Это - аллергия на холод.

Есть несколько видов аллергических реакций на холод. Самая простая и распространенная - чисто холодовая аллергия, не связанная с какими-то другими заболеваниями. Она проявляется через несколько минут после воздействия пониженной температуры в виде высыпаний на открытых участках кожи: на лице, руках, нередко на губах после питья холодных напитков. Высыпания плотные, розового или белесоватого цвета, нестерпимо зудят, как после крапивницы, через несколько часов бесследно исчезают. Аллергия на холод может быть при нарушениях функций щитовидной железы, красной волчанке и протекать гораздо тяжелее. Иногда она наследственная. При этом сопровождается чувством жжения, а не зуда, и является больше реакцией организма на ветер, чем на холод.

Но даже самая безобидная форма холодовой аллергии небезопасна. Во-первых, сильный зуд выбивает человека из колеи на несколько часов. Во-вторых, появляются головные боли, понижается артериальное давление. В-третьих, при общем переохлаждении организма может появиться так называемый отек Квинке. Поэтому очень важно определить характер такой аллергии. Воспользуйтесь обычным кусочком льда. Положите его на кожу, например на запястье, и подержите 20 минут. Затем уберите и посмотрите, есть ли высыпания, появился ли зуд?

Но тест с кусочком льда пригоден для подтверждения только самой простой формы холодовой аллергии, не связанной с другими заболеваниями.

Для подтверждения более сложных видов аллергической реакции на пониженную температуру нужно поместить больного в комнату, где температура воздуха всего 4°С, на 20-30 минут. При наличии заболевания обязательно появятся симптомы - сыпь, отеки.

Холодовая аллергия чаще всего бывает у молодых людей, причем у женщин, и нередко начинается после перенесеных инфекционных заболеваний. К ней нельзя привыкнуть. Если аллергию не лечить, то аллергические реакции станут еще тяжелее.

Что же делать при первых признаках холодовой аллергии? Можно сразу принять любой антигистаминный препарат - тавегил, супрастин. Кларитин оказывает более продолжительное действие и не дает снотворного эффекта. В межсезонье и зимнюю непогоду одевайтесь теплее. Шарфы, капюшоны, защищающие от ветра, длинные теплые перчатки должны стать частью вашего гардероба.

Перед выходом на улицу наложите на лицо, руки тонкий слой любого жирного крема - он частично защитит кожу от воздействия холода.

Однако если аллергическая реакция на холод появляется постоянно, надо обязательно выяснить, не связана ли она с каким-либо другим заболеванием.

ОСЕНЬЮ И ЗИМОЙ СПЕЦИАЛИСТЫ РЕКОМЕНДУЮТ АЛЛЕРГИКАМ ПЕРЕД ВЫХОДОМ ИЗ ДОМА ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫПИТЬ ТЕПЛЫЙ ЧАЙ И УТЕПЛИТЬСЯ ПО МАКСИМУМУ: ЗАКРЫТЬ ЛИЦО ШАПКОЙ И ШАРФОМ, НАДЕТЬ ПЕРЧАТКИ.

Актуальная тема

Гипертонию уловить не просто...

После 35-40 лет должно повышаться - в разумных пределах. Считалось, что к пятидесяти годам иметь 140-150 на 90 - норма, и нередко терапевты просили пациента не беспокоиться. Если услышите эту чушь от своего врача, подыщите себе другого.

Медики пока не пришли к единому мнению о причинах возникновения гипертонии. Одни считают, что все дело в наследственной предрасположенности, другие - в психическом перенапряжении. Сходятся они в одном: лишний вес и чрезмерное накопление поваренной соли в организме рано или поздно вызовут повышение давления.

Еще недавно была популярна теория «возрастного давления», которое после 35-40 лет должно повышаться - в разумных пределах. Считалось, что к пятидесяти годам иметь 140-150 на 90 - норма, и нередко терапевты просили пациента не беспокоиться. Если услышите эту чушь от своего врача, подыщите себе другого.

В мире принята единая градация систолического (или «верхнего») и диастолического (или «нижнего») давления. Оптимальным считается давление менее 120 мм ртутного столба - систолическое и менее 80 - диастолическое. Нормальным - менее 130 и 85 соответственно. За верхние границы нормы приняли 130-139 мм рт. ст. и 80-85 мм рт. ст. Диагноз первая стадия гипертонической болезни ставят, когда «верхнее» давление стабильно поднимается до 140-159, а «нижнее» - до 90-99 мм рт. ст.

Коварство болезни заключается в том, что человек, у которого давление на протяжении многих лет неизменно было в норме (скажем, 130/80), перестает за ним следить и однажды, почувствовав себя плохо, удивляется словам врачей: «Похоже, у вас гипертония - 140 на 90!». Неудивительно: изменение давления на начальной стадии гипертонии уловить непросто, тем более что ее проявления - боль в затылке, в глазах, дрожание рук - обычно списывают на усталость и нервы, а пьющие люди часто принимают эти симптомы за обычное похмелье и «лечатся» привычным способом - случается, с летальным исходом.

Понятие «кровяное давление» указывает на то, под каким давление кровь течет по артериям. Сердце, сокращаясь, проталкивает ее в трубочки-артерии. Если общий объем крови значительно уменьшился (например, из-за травмы), давление снижается, иногда до угрожающего жизни предела. Бывает, ослабленное болезнью сердце не в силах проталкивать нормальное количество крови, тогда давление тоже падает. Если же объем крови увеличивается, давление растет.

А увеличивается он, когда в ней слишком много соли из-за плохой работы почек или применения лекарств, задерживающих в организме соль. Это для сердца нежелательно: оно перенапрягает сердечно-сосудистую систему. Кроме того, на величину давления может влиять тонус стенок артерий. Расположенные в них нервные окончания по сигналу из мозга или других органов расширяют сосуды (давление крови снижается) или, наоборот, сужают (давление повышается). Сужаются они и по другим причинам. Причиной сужения артерий часто бывает артериосклероз, когда на стенках сосудов откладываются соли или холестерин. Большие сосуды уплотняются, теряют эластичность, и в результате давление крови возрастает.

Сейчас продается множество тонометров - приборов для измерения давления: от простейших ручных до сложных электронных. К последним многие терапевты относятся скептически: они капризны, их показания зависят даже от того, насколько глубоко дышит человек.

Положитесь на обычный тонометр - с манжетой, манометром и фонендоскопом. Главное - научиться правильно им пользоваться.

(Окончание на стр. 5)

Давление стало повышаться?

- Всыпьте в стакан 1 ст. ложку кукурузной муки, налейте доверху горячей воды и оставьте на ночь. Утром, не размешивая гущу, выпейте только воду.
- Натрите 1 лимон или 1 апельсин на терке вместе с кожурой, смешайте с 2-3 ст. ложками сахара и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день после еды в течение 2-3 недель.
- Тщательно вымойте несколько клубней картофеля, срежьте кожуру, залейте картофельные очистки кипятком и поварите в течение 10 минут. Дайте настояться до остывания, процедите и пейте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день перед едой. Дозу картофельного отвара по желанию можно увеличить.
- Протертую с сахаром клюкву (1:1) принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

Кошмарики

САМОГОН ОКАЗАЛСЯ... ДУРНЫМ

Две девушки и парень из деревни Ужалье Спасского района Рязанской области возвращались с дискотеки. У них с собой была бутылка самогона. Выпили, посидели и решили поиграть в смертельно опасную игру: выйти на проезжую часть дороги, лечь поперек и ждать появления автомобиля. Кто вскочит последним - у того самые крепкие нервы, тот и победит.

Проиграли все. Никто не успел спастись, когда из темноты на них вылетела машина. Разве мог водитель предположить, что посреди дороги ночью будут лежать три человека?

Самогон оказался настолько дурным, что смел у молодых людей инстинкт самосохранения.

... И СХВАТИЛИСЬ ЗА ГОЛОВУ

Недавно жители Центральной России, которые попали под первый дождь, выпавший после торфяных пожаров, поутру схватились за голову. Схватились и ужаснулись: у них в руках остались клочья их собственных волос. Кому-то из мужчин прогулки под дождем обошлись еще дороже: на голове показалась вполне отчетливая плешь, а мужская сила стала уменьшаться.

Причина недуга специалистам хорошо известна. Это - кислотные дожди, выпадающие после смога. Из-за лесных и торфяных пожаров в нижних слоях атмосферы скапливаются вредные вещества, например окись углерода и оксид серы. Они растворяются в дождевой воде, и с небес льется серная кислота. Последствия прогулок под таким дождичком - аллергии, дерматозы, приступы астмы, облысение, импотенция. Нездоровится в этом случае и живности. Не так давно рыба в Оке всплыла кверху брюхом.

«ЗАГЛЯНИ В СТОЛ, ДУРА!»

Муж Елены, Аркадий, погиб в автокатастрофе. На сороковой день вдова после поминок села писать письмо своей сестре. В письме она жаловалась на то, что семья бедствует, не хватает денег на еду.

Прервавшись на минуту, Елена с изумлением прочитала на бумаге слова, написанные рукой погибшего мужа: «Не ври! Деньги лежат в нижнем ящике моего стола».

Неожиданно рука женщины против воли стала писать: «Загляни в стол, дура!» Почерк принадлежал Аркадию. Действительно, в столе лежала пачка денег.

Но поражало и другое. Муж Елены при жизни никогда не бывал груб с ней, а тем более не называл дурой. Откуда взялись эти ругательства? Или там, за порогом жизни, проявляется двойственная суть человека?

Рис Е. Крана

БОЛЕЗНЬ - ЭТО СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА, КОГДА НЕ ХОЧЕТСЯ ЕСТЬ ДАЖЕ ТО, ЧТО ЗАПРЕТИЛ ДОКТОР.

Намотай на ус

О ДОМАШНИХ ТРЕНАЖЕРАХ

Россия сейчас завалена дешевыми американскими тренажерами, которые преподносят как новинки, сделанные по последнему слову техники.

Их завозят без сопутствующей документации, к ним прилагается только инструкция по эксплуатации с картинкой. Между тем, в Штатах многие из этих тренажеров запретили продавать, признав вредными для позвоночника и диафрагмы.

Россияне бросаются на борьбу за здоровый образ жизни часто без подготовки. Неудивительно, что организм к таким «революциям» не готов и дает сбои в виде резких скачков артериального давления, растяжений и болей в суставах.

Так что, прежде чем купить тренажер, узнайте хотя бы в районной поликлинике у физиотерапевта, какие упражнения надо делать именно вам. К примеру, тот же безобидный на первый взгляд тренажер для пресса может спровоцировать паховую грыжу у мужчин.

Новости

ИНСТИТУТ гриппа в Санкт-Петербурге составил прогноз для всех регионов России на предстоящий сезон конца 2002 - начала 2003 года. Эпидемию в этом году ждут в обычные сроки - в декабре-январе и будет она умеренной. Медики предполагают, что в большей степени эпидемия поразит детское население. Для взрослых предстоящая эпидемия угрозы не представляет.

НЕМЕЦКИЕ ученые нашли новый способ борьбы с импотенцией. Они рекомендуют своим пациентам танцевать, покачивая бедрами, поскольку кровь в момент танца интенсивнее приливает к половым органам. В этом и заключается секрет избавления от проблем с эрекцией. Регулярные упражнения, включающие в себя покачивание бедрами, ничем не хуже, чем действие на организм мужчины таблеток виагры.

ЛЮБИТЕЛИ острой пищи могут быть спокойны за свои мозги: болезнь Альцгеймера им не грозит. К такому выводу пришли американские ученые, которые установили прямую связь между употреблением перца и пряностей и работой извилин.

ГИНЕКОЛОГ из Лос-Анджелеса Лиза Мастерсон объявила миленькие трусики - супероткровенные стринги и танга - опасными для здоровья. Их ношение приводит к вагинальным инфекциям, раздражениям промежности, разрывам тканей и даже геморрою!

МНОГИЕ немецкие врачи бьют тревогу. Оказывается, в носовой слизи содержатся жизненно важные ферменты, отсутствие которых в организме ведет к сердечно-сосудистым и онкологическим заболеваниям. Поэтому врачи, как это ни парадоксально, советуют не сморкаться в носовой платок часто, а иногда ... проглатывать накопившуюся в носу слизь.

УЧЕНЫЕ установили, что женщины живут на 6-7 лет дольше мужчин потому, что у них более глубокий сон. Есть предположение, что искусством глубокого сна они овладевают, исполняя материнские обязанности. Женщина просыпается среди ночи, чтобы кормить ребенка. Потеря сил компенсируется хорошим, глубо-

Рис. В. Александрова

ЕСТЬ ШАНС ВЫЖИТЬ, НО...

В РОССИИ КАЖДЫЙ ГОД ПОЯВЛЯЕТСЯ НА СВЕТ 20 ТЫСЯЧ ДЕТИШЕК, ВЕС КОТОРЫХ ОТ 500 ДО 1000 ГРАММОВ. ОНИ ДЫШАТ, ПОДАЮТ ИНЫЕ ПРИЗНАКИ ЖИЗНИ. НО ИХ БУДУЩЕЕ В ТАКОМ ТУМАНЕ...

Какими они станут через полгода, год, через десять, двадцать лет? Принесут радость своим близким или станут для них трагедией на всю оставшуюся жизнь?

Установлено, чем меньше дети находятся в утробе матери, тем вероятнее, что жизнь их будет сопровождаться постоянными недугами. Пример: сорокалетняя женщина, родившая 12 лет назад после гормональной терапии тройню. Девочка, которая при рождении весила 750 граммов, - умственно отсталая и у нее еще есть физический недуг. Мальчик, весивший 825 граммов, - слепой и не может учиться, как все. Другие специалисты-неонатологи считают бесчеловечным выхаживание таких детей.

Двадцать лет назад пропуском в жизнь служил вес в 1000 граммов. Ныне выживают даже те, кто весят 320 граммов и появились на свет на 23-й неделе беременности. Есть данные о том, что рожденные с весом меньше 500 граммов младенцы, которые умещаются в человеческой ладони, умудряются с помощью специалистов выжить.

Только за последние десять лет число тех, кто весит при рождении от 500 до 1500 граммов, удвоилось. Напомним: нормальным считается новорожденный, он уже дорог своим родителям, а его не торопятся спасать, потому как недотянул до 1000 граммов. Здесь уже возникают не только медицинские проблемы.

В России проблемой 500-1000-граммовых детей начали заниматься в 1985 году. Тогда из тех, у кого вес при рождении был меньше 1000 граммов, выживали всего 17%. Сейчас - 43 %. А рожденные после 28 недель беременности с весом в 1000 граммов выживают в 80-90 процентах случаев.

Конечно, чем больше вес, тем лучше, но выхаживать нужно всех. Хотя есть приказ Минздрава РФ, который диктует: считать новорожденными детей от 500 граммов и начинать оказывать им помощь немедленно. Тогда есть шансы на успех. Правда, сразу такой ребенок не вносится в ста-

Не навреди

ПРИЧИНА АВТОКАТАСТРОФЫ -

Рис. В. Александрова

Не навреди

ПРИЧИНА АВТОКАТАСТРОФЫ - ЦВЕТНЫЕ ОЧКИ

Зеленые, синие, оранжевые солнцезащитные очки могут запросто послужить причиной ... автокатастрофы. Водители в таких очках - всё равно что дальтоники: цветные стекла мешают различать цвета, в том числе на светофоре.

Забракованы и так называемые очки-хамелеоны. При въезде в тоннель такие очки не успевают отреагировать на приглушенный свет. Оказавшись в подземке, водитель в таких очках на несколько секунд просто слепнет.

ИСТОЧНИК БЕДЫ - ЖЕСТКАЯ ВОДА

В Англии учеными зарегистрировано 179 случаев инфекционного заболевания глаз, вплоть до полной потери зрения.

При более детальном исследовании источником бед оказалась ... чрезмерно жесткая вода, представляющая собой идеальную среду для размножения амеб (вредоносных микроорганизмов) на роговице глаза.

Особенно рискуют те, кто использует контактные линзы длительного ношения, рассчитанные на срок от недели до месяца. Так что прежде чем смотреть на окружающий мир «вооруженным» глазом, проверьте, достаточно мягкая ли у вас вода.

ПЛЕСЕНИ, РАЗВИВАЮЩИЕСЯ НА ДОЛГО ХРАНЯЩИХСЯ ЗЕРНАХ РЖИ, ПШЕНИЦЫ, ОВСА, НА ОЧИЩЕННОМ АРАХИСЕ, ЕСЛИ ИХ УПОТРЕБЛЯЮТ В ПИЩУ, МОГУТ ВЫЗВАТЬ ОНКОЗАБОЛЕВАНИЯ У ЧЕЛОВЕКА И ЖИВОТНЫХ. ПЛЕСЕНИ НА ФРУКТАХ И НА ФРУКТОВЫХ СОКАХ ТАКЖЕ НЕБЕЗОПАСНЫ.

находятся в утробе матери, тем вероятнее, что жизнь их будет сопровождаться постоянными недугами. Пример: сорокалетняя женщина, родившая 12 лет назад после гормональной терапии тройню. Девочка, которая при рождении весила 750 граммов, - умственно отсталая и у нее еще есть физический недуг. Мальчик, весивший 825 граммов, - слепой и не может учиться, как все. Другой мальчик - при рождении самый крупный - 935 граммов - сильно заторможенный.

Мать этих несчастных детей сомневается в том, надо ли было спасать ранорожденных ребятишек. Может, права швейцарский врач Кристиане Зайтц, которая считает, что «все дети, появившиеся на свет до 26 недель, имеют какие-либо умственные или физические недуги». И тогда... А что тогда?

Медики пришли к выводу, что больше всего бед обрушивается на тех, кто появляется на свет в течение 23-й и 24-й недели беременности. Эти крохи входят в промежуток, при котором многие погибают, и никто не остается здоровым, выживая. Выходит, что лучше заявить о себе на 22-й неделе беременности? Шансов больше? И еще одно подкрепление данными статистики. Несмотря на всю интенсивную терапию, 98 процентов всех ранорожденных в течение 23-й недели беременности умирают. У тех, кто родился на 24-й неделе беременности, уровень смертности на восемь процентов меньше. А те, кто выжил, почти все страдают тем или иным недугом. Потому некоторые весят 320 граммов и появились на свет на 23-й неделе беременности. Есть данные о том, что рожденные с весом меньше 500 граммов младенцы, которые умещаются в человеческой ладони, умудряются с помощью специалистов выжить.

Только за последние десять лет число тех, кто весит при рождении от 500 до 1500 граммов, удвоилось. Напомним: нормальным считается новорожденный, появившийся на свет через 40 недель беременности, с весом между тремя и четырьмя килограммами.

В России каждый год появляется на свет 20 тысяч детишек, вес которых от 500 до 1000 граммов. Для выхаживания таких детей нужны специализированные клиники, специализированное оборудование, специальные препараты. Такие дети - очень дорогое удовольствие. В нашей стране один день выхаживания такого младенца обходится минимум в тысячу долларов.

Во многих странах детей, родившихся с весом до 1000 граммов, спасают лишь в тех случаях, когда есть на то деньги. Лишь вес более 1000 граммов попадает под действие медицинского страхования.

Боле того, ребенка, родившегося с весом в 500-600 граммов, какое-то время, обычно сутки, просто наблюдают. Ждут, сумеет ли малыш одолеть законы природы. Если сумеет, то начинают выхаживать.

Но представьте себе на мгновение: появился такой комочек на свет, он подает признаки жизни, ности с весом в 1000 граммов выживают в 80-90 процентах случаев.

Конечно, чем больше вес, тем лучше, но выхаживать нужно всех. Хотя есть приказ Минздрава РФ, который диктует: считать новорожденными детей от 500 граммов и начинать оказывать им помощь немедленно. Тогда есть шансы на успех. Правда, сразу такой ребенок не вносится в статистику новорожденных. Должно пройти семь дней после его появления на свет. Прошли семь дней, жив человечек, тогда-то вносят его в статистику. Не прожил, тогда он идет по графе «поздний выкидыш».

Тридцать лет назад ранорожденных детей просто опускали в ведро с холодной водой, чтобы они не могли дышать и кричать.

Господи! Как пережить этот рубеж родителям?

Из материала, подготовленного Ириной Краснопольской и Ириной Соколовой, «Российская газета»

УЧЕНЫЕ установили, что женщины живут на 6-7 лет дольше мужчин потому, что у них более глубокий сон. Есть предположение, что искусством глубокого сна они овладевают, исполняя [illegible] обязанности. Женщина просыпается среди ночи, чтобы кормить ребенка. Потеря сил компенсируется хорошим, глубоким сном. В среднем, продолжительность глубокого сна у женщин составляет 70 минут, у мужчин - только 40.

ПОПАЛИ в «чёрный список» вредных для здоровья продуктов картофельные чипсы. По мнению шведских ученых, при жарке картофеля образуется нервный яд - акриламид, вызывающий раковые заболевания. Достаточно съесть полграмма картофельных чипсов или два грамма картофеля фри в день, чтобы создать себе проблемы со здоровьем.

Сенсация

Разработан новый прибор, помогающий сердечникам ожидать пересадки сердца дома, ведя нормальный образ жизни. Он поддерживает работу левого желудочка, выполняющего работу по перекачиванию крови. Он получил название Jarvic 2000. После операции этот прибор увеличивает работоспособность сердца на 43% в течение 48 часов. Поэтому отпадает необходимость применять препараты, поддерживающие работу сердечной мышцы.

Jarvic 2000 в Британии был вживлен четырем человекам, которым нельзя было имплантировать сердце. Трое из них до сих пор живы, один живет с Jarvic 2000 уже два года.

Jarvic 2000 - устройство небольшого размера. Оно получает энергию от батарейки, которая крепится к телу. Изготовлено оно из титана.

Думай, думай

Летим самолетом

Возрасту сопутствует целый букет хронических заболеваний. Если вы предпочитаете полететь куда-нибудь самолетом, эти строки для вас. Чего же ждать в пути?

Тромбозы вен и артерий

Полет на самолете продолжительностью более 3 часов (поездка на автобусе или автомобиле более 6 часов) сопровождается сгущением крови. Скорость кровотока также падает. Возникает опасность тромбов - закупорки вен и артерий. Поэтому рекомендуется каждые 3 часа вставать и совершать хотя бы несколько шагов в проходе самолета (а при поездке в автобусе или автомобиле с той же периодичностью делать небольшие остановки, чтобы немного походить). Кроме этого необходимо периодически совершать круговые движения стопами. Работающие мышцы сжимают сосуды, и тромбы не успевают образовываться. Если имеется сердечная недостаточность, были инфаркты миокарда, есть расширение вен, рекомендуется с целью профилактики тромбозов за 2-3 дня до поездки начать принимать по 100 мг аспирина в день. Это улучшает текучесть крови. И, конечно же, необходимо пить не менее 2,5-3 л жидкости в сутки.

Изменение кровяного давления

Реакцией на жару или высоту может явиться повышение или же снижение артериального давления. В любом случае, если ваше общее самочувствие ухудшилось, кружится голова, найдите возможность померить давление. Обычно люди, страдающие гипертонией, имеют прибор для автоматического измерения давления. Не забудьте захватить такой прибор с собой. Если вы постоянно принимаете лекарства от повышенного давления, знайте, что в новых климатических условиях иногда необходимо уменьшить или же наоборот увеличить дозу лекарства.

Нарушение ритма сердца

Если вы заметили, что работа сердца стала неритмичной, возникла одышка, немедленно примите лекарство.

Для тех, кому за...

Простуда

Длительная дорога ослабляет защитные силы организма. Причин для простуды немало: купание в непривычно холодной воде, перепады температур в самолете или автобусе, особенно когда на полную мощность работает кондиционер, и многие другие. Поэтому захватите с собой в салон автобуса или самолета легкий свитер или теплую кофточку и запаситесь жаропонижающими и обезболивающими средствами. Если у вас начался кашель с мокротой, это, вероятнее всего, говорит о бронхите.

И последнее: если вы планируете длительный перелет продолжительностью более 9 часов, предварительно посоветуйтесь со своим лечащим врачом.

ТАБЛЕТКА НА ЯЗЫК

Казалось бы, чего проще, положил на язык таблетку, запил водичкой... Однако все не так просто. Прежде чем бежать в кассу аптеки, прочитайте все на коробочке: у лекарств есть противопоказания, они могут не сочетаться друг с другом.

ЛОМАТЬ ИЛИ НЕ ЛОМАТЬ?

Многие таблетки (например, обезболивающие или от давления) лучше усваиваются, если их разломить на части или разжевать. Если раскусить таблетку коринфара, то давление снизится быстрее.

Диазолин (антиаллергический препарат) действует эффективнее, если драже не выпить, а рассосать.

Ацетилсалициловую кислоту лучше растворять в воде.

Активированный уголь принесет больше пользы, если его растолочь и выпить порошок. Но капсулы и гранулы любых лекарств нужно пить целиком!

КОГДА ПРИНИМАТЬ?

Слабительные (сенаде, регулакс) - перед сном или за 30 минут до завтрака.

Противоязвенные препараты (гастрофарм) - за полчаса до еды.

Сердечные средства (кордарон, веропамил) - до еды.

Противодиарейные средства (иммодиум, смекта) и антациды (алмагель, гастал) - за 30 минут до еды или через 1,5-2 часа после.

Обезболивающие - только после еды.

Антибиотики принимают независимо от обедов и ужинов, но исключают из рациона кисломолочные продукты и пищу, богатую железом (говядина, яблоки).

Аспирин раньше назначали по утрам. Но сейчас установлено, что наибольшую пользу он принесет (избавит от тромбов и понизит давление), если принять его с 18 до 19 часов.

ЧЕМ ЗАПИВАТЬ?

Лучше всего водой. И не одним глотком, а несколькими (чтобы в организм попало 100-150 граммов жидкости). Чай, сок и другие напитки при взаимодействии с лекарствами могут вызвать непредвиденную химическую реакцию.

То же самое относится к алкоголю, правда, реакция будет покруче: можете получить сильный удар по почкам и центральной нервной системе.

Многие препараты, раздражающие слизистую желудка (например, некоторые обезболивающие, [illegible]

[illegible]

[illegible] продуктов, содержащих серу (яйца) или фолиевую кислоту (бобы, томаты, печень).

ВМЕСТЕ ИЛИ ВРОЗЬ?

Если вам нужно принять несколько препаратов, не глотайте их сразу горстью.

Между приемами разных лекарство сделайте перерыв хотя бы в 20 минут.

Желудочные препараты плохо всасываются, если принимать их вместе с антибиотиками. А последние, в свою очередь, не принесут пользы, если употреблять их с лекарствами, содержащими кальций, алюминий, железо.

Вы просили рассказать

О ВАСКУЛИТЕ

Моей болячке на ноге поставлен диагноз - васкулит. Я не могу найти о нем никакой информации. Расскажите о причинах этого заболевания и о методах лечения.

Наталья Буянова, Саратов

При геморрагическом васкулите (болезни Шенлейна-Геноха) системно поражаются мелкие кровеносные сосуды кожи, суставов, брюшной полости и почек. Заболевают этим обычно дети и подростки, реже взрослые, после перенесенной инфекции - ангины, тонзиллита, фарингита, после введения вакцин и сывороток, в связи с лекарственной непереносимостью, а также переохлаждением.

Проявляется болезнь в виде мелкоточечных красных, иногда сливающихся высыпаний на коже, периодических суставных болей в области живота. Кожные высыпания располагаются на разгибательных поверхностях конечностей, иногда на туловище, после остается пигментация. Чаще поражаются нижние конечности.

Кожные высыпания могут быть единственным проявлением болезни.

Периодические симметричные полиартриты, при этом обычно крупных суставов, более чем у 2/3 больных сопровождаются болью. Она может быть кратковременной, ломящей или острейшей, обездвиживающей. Артрит нередко заявляет о себе одновременно с появлением сыпи.

В области живота боль обычно локализуется вокруг пупка, но нередко в правой подвздошной области, правом подреберье, симулируя аппендицит, холецистит, панкреатит. Боль усиливается при надавливании. Одновременно у больного западают глаза, заостряются черты лица, становится сухим язык. Больные обычно лежат на боку, прижав ноги к животу, мечутся.

Одновременно с коликой появляются кровавая рвота, жидкий стул часто с прожилками крови. Нередко в процесс вовлекаются почки.

Назначают антигистаминные и противовоспалительные препараты. В тяжелых случаях - гепарин. В острый период болезни необходим строгий постельный режим.

ПРИ ПСОРИАЗЕ СОЖГИТЕ СУХИЕ КОНЦЕВЫЕ ВЕТКИ ШИПОВНИКА И ИЗ ЗОЛЫ И ВАЗЕЛИНА ПРИГОТОВЬТЕ МАЗЬ

Кожные проблемы

● При заболеваниях кожи - мокнущей экземе, крапивной лихорадке, кожном зуде - рекомендуют ванны с настоем листьев грецкого ореха. Для этого 400 г листьев грецкого ореха залейте кипятком, настаивайте в течение 15 минут, процедите. Вылейте настой в ванну, доведите температуру воды до 38,5°. Принимайте ванну 15 минут в течение 6 дней.

● Обсыпанные лихорадкой губы натирайте кусочками сырого чеснока, затем смачивайте эти участки раствором из равных частей уксуса и меда.

● При туберкулезе кожи смазывайте пораженную кожу свежим соком чистотела. Если нет свежего сока, можно использовать сухую траву. 50 г сухого чистотела положите в стеклянную банку и залейте 400 г внутреннего свиного несоленого жира. Банку поставьте на водяную баню, и пусть кипит 2 часа. После этого снимите с огня. Мазь храните в прохладном месте.

Пожалейте себя

ТЕЛЕВИЗОР ВРЕДЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Умеете ли вы смотреть телевизор? Да-да, не удивляйтесь. Чтобы телевизор не нанес ущерба здоровью, очень важно соблюдать определенные правила.

1 Не садитесь слишком близко к экрану. Смотрите телевизор на расстоянии 2-3 метров от него. Телевизор нельзя смотреть в полной темноте. Включите какой-нибудь не очень яркий светильник типа торшера или настольную лампу. В солнечную погоду прикройте окна легкими шторами.

2 Никогда не смотрите телевизор во время еды. Вы даже не подозреваете, какой вред наносите своему желудку. Ведь вы не просто следите глазами за тем, что происходит на экране, но и невольно испытываете какие-то эмоции, переживаете, печалитесь, возмущаетесь. Любое волнение вызывает сбой в работе желудка, в результате чего пища переваривается неправильно. Регулярный просмотр телевизионных передач во время еды может привести к язве желудка или ожирению.

3 Следите за своей позой. Нельзя смотреть телевизор лежа на диване или развалившись в кресле. Рано или поздно у вас начнутся проблемы. Лучше сядьте на стул, не горбитесь и не наклоняйте голову вперед, старайтесь держать ее прямо, на одной линии с позвоночником.

4 Сидеть весь вечер перед телевизором в одном положении тоже плохо. 3-4 раза переставьте стул относительно экрана. Можно сесть поближе или отодвинуть стул немного в сторону. Самое главное, не садитесь под очень острым углом к экрану - это вредно для глаз. Если почувствуете, что глаза начали уставать, поморгайте ими 20-30 секунд или прикройте глаза на короткое время, чтобы рассла-

БОЛИ В

Скорая помощь от природы

единственным проявлением болезни.

Периодические симметричные полиартриты, при этом обычно крупных суставов, более чем у

лекаются почки.

Назначают антигистаминные и противовоспалительные препараты. В тяжелых случаях - гепарин. В острый период болезни необходим строгий постельный режим.

● Засыпанные лихорадкой губы натирайте кусочками сырого чеснока, затем смачивайте эти участки раствором из равных частей уксуса и меда.

● При туберкулезе кожи смазывайте пораженную кожу свежим соком чистотела. Если нет свежего сока, можно использовать сухую траву. 50 г сухого чистотела положите в стеклянную банку и залейте 400 г внутреннего свиного несоленого жира. Банку поставьте на водяную баню, и пусть кипит 2 часа. После этого снимите с огня. Мазь храните в прохладном месте.

4 телевизором в одном положении тоже плохо. 3-4 раза переставьте стул относительно экрана. Можно сесть поближе или отодвинуть стул немного в сторону. Самое главное, не садитесь под очень острым углом к экрану - это вредно для глаз. Если почувствуете, что глаза начали уставать, поморгайте ими 20-30 секунд или прикройте глаза на короткое время, чтобы расслабить глазные мышцы.

5 Многие включают телевизор сразу, как только пришли домой, а выключают его, ложась спать. Пожалейте себя! Перегрузка зрелищными впечатлениями отразится на нервной системе, в результате - тревожный сон, бессонница.

А сколько времени проводят у телевизора ваши дети? Врачи пришли к выводу, что продолжительность просмотра телепередач для детей до 7 лет не должна превышать 30-40 минут, от 8 до 12 лет - 1 часа, от 12 до 14 лет - полутора, а от 14 до 17 лет - двух часов в день.

Выполнять эти правила совсем несложно.

Рис. Н. Воронцова

БОЛИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ (КОЛИКИ)

НАДАВЛИВАЙТЕ ЛЕГКО УКАЗАТЕЛЬНЫМ ПАЛЬЦЕМ В ТЕЧЕНИЕ 5 МИНУТ НА ЭТУ ТОЧКУ; ЖЕЛАТЕЛЬНО ПРИ ПЕРВЫХ ЖЕ СИМПТОМАХ КОЛИК В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ.

ЧТОБЫ ПРИТУПИТЬ АППЕТИТ

ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗМЕРНОГО АППЕТИТА ЛЕГКО ПОМАССИРУЙТЕ ПОПЕРЕМЕННО НА ОБЕЙХ РУКАХ ЭТИ ТОЧКИ В ТЕЧЕНИЕ 30 СЕКУНД. ЭТО ПРИТУПИТ АППЕТИТ И СТАБИЛИЗИРУЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ.

УШИ БОЛЯТ

ВОЗДЕЙСТВУЯ НА ЭТУ ТОЧКУ, ВЫ УСПОКОИТЕ УШНУЮ БОЛЬ. НО ЭТА ПРОЦЕДУРА ДЕЙСТВЕННА ЛИШЬ В ОБЛАСТИ БОЛЬНОГО УХА. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ - ДО СНЯТИЯ БОЛИ.

Сам себе массажист

Скорая помощь от природы

И Верешки, и корешки

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ

Лекарственным сырьем служат листья и верхушки растения, которые собирают в период созревания бутонов. Сушат в тени, храня в закрытой стеклянной или деревянной таре два года. Препараты мяты оказывают болеутоляющее, желчегонное, антисептическое и успокаивающее действие. Они расслабляют гладкие мышцы внутренних органов и усиливают секрецию пищеварительных желез. Неумеренное употребление препаратов мяты может вызвать расстройство дыхания и боли в сердце.

Настой 1: 2 ст. ложки сухих измельченных листьев заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 минут, процеживают. Рекомендуется принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды при стенокардии для улучшения кровообращения в сосудах сердца, а также при судорогах, истерии, мигрени, дискинезии желчевыводящих путей, бронхите, простудном кашле и как жаропонижающее средство.

Этот же настой можно применять наружно в виде компресса при воспалении лицевой части головы.

Настой 2: берут 2 ст. ложки сухих измельченных листьев на 1 стакан кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Принимать рекомендуется по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды при воспалении желудка, энтероколите, гастрите с повышенной кислотностью, судорожном колите, а также для улучшения пищеварения и уменьшения изжоги, рвоты, тошноты.

Настой 3: берут 2 ст. ложки сухих измельченных листьев на 1 стакан кипятка, настаивают 20 минут, процеживают. Рекомендуется полоскать горло при ларингите, рот - при зубной боли, стоматите, катаре зева, промывать носовые ходы при насморке, а также использовать для компрессов при артрите и ревматизме.

Отвар: 2 ст. ложки сухих измельченных листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 15 минут, охлаждают 45 минут, процеживают, добавляют кипяченой воды до исходного объема. Принимать рекомендуется по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день за 15 минут до еды в теплом виде при сахарном диабете.

Чай с мятой полезен при хроническом гепатите.

КОРИАНДР (КИНЗА)

Для лекарственных целей используют плоды кориандра, которые собирают в июле-августе по мере созревания. Трава и плоды этого растения возбуждают аппетит, повышают секреторную и моторную деятельность желудка, усиливают желчеотделение, оказывают ветрогонное, противогеморройное, ранозаживляющее и успокаивающее действие.

Отвар плодов: берут 1 ст. ложку сырья, заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 30 минут, процеживают. Затем добавляют кипяченой воды до исходного объема. Рекомендуется принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды при вялом пищеварении, метеоризме и для улучшения аппетита.

Настойка плодов: 2 ст. ложки сырья заливают 1 стаканом водки, настаивают 7 дней, отжимают и процеживают. Принимать рекомендуется по 1 чайн. ложке 3 раза в день при неврозах, повышенной нервной возбудимости и склонности к истерии.

ОГУРЕЦ

Огурцы обладают слабительным, желчегонным, мочегонным, успокаивающим и болеутоляющим свойствами, улучшают усвоение жиров и белков, повышают аппетит. Полезны при отеках, вызванных сердечной недостаточностью, эндемическом зобе, подагре.

Отвар из зрелых плодов и корней (в равной пропорции) 20 г сухого измельченного сырья заливают 1 стаканом воды, кипятят в течение 20 минут, процеживают и отжимают. Приготовленный отвар доводят кипяченой водой до исходного объема. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день при хроническом гепатите.

Отвар семян: берут 10 г сухих семян, добавляют 1/2 стакана горячей воды и кипятят 15 минут. Отжимают, процеживают, добавляют кипяченой воды до исходного объема. Принимать надо в теплом виде при почечных коликах.

При воспалении верхних дыхательных путей рекомендуется принимать огуречный сок с медом по 2/3 ст. ложки 3 раза в день.

Порошок из сухих плодов без семян применяется как присыпка от ожогов и опухолей вследствие травмы.

Сок и кожуру или эмульсию из свежих семян используют для протирания кожи при сильном загаре, веснушках и угревой сыпи.

Авось пригодится

Гладиолусы от гайморита

Выкопайте из земли две луковицы гладиолуса (неважно, цветет он или нет). Натрите луковицу на мелкой терке (предварительно вымыв и очистив, как обычный лук). Кашицу отожмите через марлю, жидкость слейте в пузырек, добавив 3-4 капли подсолнечного масла. Храните в холодильнике.

Палочки длиной 10 см с намотанной на концы ваткой обмакните в полученный состав. Лежа на спине (нос должен находиться перпендикулярно потолку), вставьте палочки в нос и «слушайте», как проходит жидкость. Если она приближается к горлу, быстро встаньте, наклоните голову вниз и вытащите палочки из носа (иначе может быть ожог слизистой горла). Сразу не сморкайтесь. Первые 3 дня делайте эту процедуру 5 раз в день, следующие 7 дней по 2-3 раза в день. Лучше приурочить лечение к отпуску или выходным, потому что происходит обильный отток жидкости из гайморовых пазух.

Тест-диагностика

Правильно ли вы дышите?

Ответив на вопросы, вы сможете понять, а умеете ли вы... дышать.

1. Курите ли вы?
нет - 5 очков;
да, 5 сигарет в день - 4;
да, 10 сигарет - 3;
более 20 в день - 0.

2. У вас появляется одышка, когда вы быстро ходите?
через несколько метров - 1 очко;
через несколько сот метров - 3;
через несколько километров - 4.

3. Как вы дышите после того, как пешком поднялись на второй этаж?
достаточно равномерно - 2 очка;
задыхаетесь - 1.

4. Когда вы занимаетесь физкультурой, что вас заставляет остановиться, передохнуть?
затрудняется дыхание - 2 очка;
устают мышцы - 4.

5. Сколько времени вы можете задерживать дыхание под водой?
30 секунд - 3 очка;
45 секунд - 4;
более минуты - 5.

6. Умеете ли вы быстро восстанавливать дыхание после интенсивных физических упражнений, нагрузок?
нет - 0 очков;
иногда - 2;
часто - 3.

РЕЗУЛЬТАТЫ:

От 23 до 16 очков. Вы умеете владеть своим дыханием и совершенно спокойно можете заниматься любым видом спорта: баскетболом, волейболом, теннисом, плаванием, серфингом, водными лыжами, подводным плаванием... Выбор за вами!

От 15 до 6 очков. Вам нужно тренировать свое дыхание. Предлагаем вам отличное упражнение: прыгайте со скакалкой каждый день в течение 10 минут. Очень важно научиться правильно дышать, делать полный вдох и выдох.

5 и менее очков. Вы не умеете правильно дышать. Каждое утро и вечер выполняйте следующее упражнение: в положении лежа глубоко вдыхайте и полностью выдыхайте, напрягая пресс. Проделайте это упражнение 20 раз.

ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА В 1/2 СТАКАНА ВОДЫ РАЗВЕДИТЕ 1-2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ПОРОШКА ПОДОРОЖНИКА И ПРИНИМАЙТЕ 3-4 РАЗА ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ

Ушиблись...

● Если на месте ушиба образовалась полость с жидкостью (а это не что иное, как кровь, разлившаяся из лопнувшего сосуда), значит, возникла гематома. Понаблюдайте за ней в течение недели и будьте осторожны: гематома может нагноиться.

● Гвоздичное, горчичное и эвкалиптовое масла благотворно влияют на травмированную часть тела. Они вызывают расширение кровеносных сосудов, ощущение тепла и улучшают кровообращение в коже и подкожной клетчатке.

● При сильном ударе в живот или при падении на живот уложите больного в постель (но голову не следует класть высоко), на живот - пузырь со льдом, дайте проглотить кусочки льда. Консультация хирурга при травмах живота обязательна.

Сам себе гипнотизер

ПРИ УТОМЛЕНИИ

Как снять тяжесть с головы, а также для профилактики сосудистых головных болей.

Примите максимально расслабляющую позу, прикройте глаза... Зафиксируйте внимание на мышцах лица.

Мысленно повторите следующие фразы:

* Начинают расслабляться мышцы моего лица.
* Расслабляются надбровные дуги, расправляются морщины на лбу.
* Расслабляются и слегка тяжелеют веки.
* Расслабляются мышцы щек, жевательная мускулатура (про себя произнесите звук «ы» - язык должен подниматься немного вверх к твердому небу, а нижняя челюсть несколько отвиснуть).
* Мышцы лица как бы растекаются, расползаются.
* Лицо освобождается от напряжения.
* Я начинаю расширять кровеносные сосуды головы, головного мозга.
* Кровеносные сосуды головы, головного мозга немного расширяются.
* Улучшилось кровоснабжение, питание нервных клеток головного мозга.
* Теперь ничто не мешает мне снять неприятные ощущения в голове.
* Я совершенно спокоен.
* Кровеносные сосуды головы расширились.
* Я чувствую приятную прохладу в области лба.
* Кожу лба овевает приятная прохлада.
* Словно легкий ветерок в области лба.
* Приятная свежесть и ясность в голове.
* Я совершенно спокоен.
* Кровеносные сосуды головы расширились.
* Улучшилось кровоснабжение, питание нервных клеток головного мозга.
* Исчезают все болевые ощущения в голове.
* Голова становится свежей, ясной, легкой.
* Я совершенно спокоен.

Постарайтесь выкраивать в

Рис. Е. Крана

Советы доктора — Будь начеку

Для водителей

ПРАВИЛА, СОБЛЮДЕНИЕ КОТОРЫХ ПОМОЖЕТ ДОЛГИЕ ГОДЫ РАБОТАТЬ ВОДИТЕЛЕМ БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И БЕЗ АВТОМОБИЛЬНЫХ ПРОИСШЕСТВИЙ.

Работа водителя не так проста, как кажется на первый взгляд. Тем более водителя-дальнобойщика.

По мнению болгарских ученых, 1 час работы в условиях интенсивного городского движения соответствует 6 часам тяжелого физического труда. А движение по прямой автомагистрали может приводить к своеобразному нервному оцепенению, так называемому шоссейному гипнозу - внимание водителя как бы отключается. Об этом очень важно помнить и соблюдать режим поездки.

лайте повороты и наклоны головой. Это избавит от неприятных ощущений в мышцах шеи, плеч.

Как бы ни было дорого время, какой бы срочности ни был рейс, не забывайте об отдыхе. Помните, что от 40 до 70% автодорожных происшествий случается из-за нарушения внимания и от усталости водителя. По этой же причине водители просто не замечают 30% дорожных знаков, а временами на 10-30 секунд незаметно для себя теряют сознание, как бы отключаясь от реальной обстановки.

Предупредить усталость можно, если правильно сидеть за ру-

можности по пути заехать в кафе, можно взять из дома термос. И хорошо бы через каждые 4 часа поездки принимать пищу, желательно горячую.

Разумеется, очень важно, в каком техническом состоянии находится автомобиль. Не приходится ли дышать угарным газом? Даже если вы отличный водитель и хозяин своего четырехколесного кормильца, без острой необходимости старайтесь не ночевать в кабине, особенно при работающем двигателе. Не курите в закрытой кабине, периодически проветривайте ее, не устраивая сквозняков. При температуре воздуха в кабине более 20°С да еще при наличии табачного дыма внимание водителя снижается.

Напоминаем, что этилированный бензин - яд. Нельзя мыть в нем руки и засасывать его ртом, для этого есть простые и надежные приспособления.

Вот те правила, соблюдение которых поможет вам долгие

Рецепты из конвертов

От полиартрита

меня застарелый полиарт- ... бывает так - идешь, боли так заломит ноги, что ... ступить нельзя. В таких

Рецепты из конвертов

От полиартрита

У меня застарелый полиартрит. Порой бывает так - идешь, и от боли так заломит ноги, что шагу ступить нельзя. В таких случаях я пользуюсь давно проверенным рецептом. Может, он поможет еще кому-нибудь.

Банку, наполненную картофельными цветками или крапивой, заливаю водкой, даю настояться 6-8 часов. Полученной настойкой натираю больные ноги на ночь.

Валентина Павловна, Красноярский край

Болеутоляющая капуста

Многие жалуются на головные боли. Мне уже 58 лет, и от болей в голове я всю жизнь избавляюсь старым бабушкиным методом.

Обкладываю голову капустными листьями и обвязываю платком. Хожу так до прекращения болей. Если голова слишком сильно болит - капустными же листьями обкладываю икры ног, перевязываю их теплым платком и жду облегчения. Оно, как правило, приходит через 25 - 30 минут.

Е. Петухова, Краснодарский край

Сырые яйца от бронхита

Лет десять назад каждую весну и осень я лежала в больнице с жутким бронхитом. Но как-то в поезде при очередном приступе кашля ко мне подсел дедушка и посоветовал простое средство.

Когда в груди что-то скребет и царапает, с утра натощак надо выпить сырое яйцо и минут двадцать после этого ничего ни есть и не пить. Дедушка сказал пить по два сырых яйца три утра подряд, но без соли и хлеба. Я же пью по одному, добавляю немного соли (иначе не могу) и обязательно мою яйцо щеткой и на три минуты кладу в содовый раствор (чтобы не подхватить сальмонеллез).

Вот уже 10 лет на борьбу с бронхитом у меня уходит три дня.

Светлана Романова, Приморский край

...в условиях интенсивного городского движения соответствует 6 часам тяжелого физического труда. А движение по прямой автомагистрали может приводить к своеобразному нервному оцепенению, так называемому шоссейному гипнозу - внимание водителя как бы отключается. Об этом очень важно помнить и соблюдать режим поездки.

Медики рекомендуют при длительности поездки в 3-5 часов после каждого часа работы за рулем делать отдых хотя бы на 5 минут, а после четвертого часа перерыв должен быть более длительный. На остановке нужно выйти и сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Это усиливает кровообращение, возвращает бодрость. Желательно выполнить несколько физических упражнений. Особенно полезны наклоны туловища вперед и назад, пальцами рук коснуться носков обуви.

Чтобы снять напряжение, правой ногой, которая у водителя испытывает большую нагрузку, чем левая, можно раз 10 подняться на носок. Такие движения особенно нужны, если в ногах ощущается усталость, онемение. Сде-

...не забывайте, что от 40 до 70% автодорожных происшествий случается из-за нарушения внимания и от усталости водителя. По этой же причине водители просто не замечают 30% дорожных знаков, а временами на 10-30 секунд незаметно для себя теряют сознание, как бы отключаясь от реальной обстановки.

Предупредить усталость можно, если правильно сидеть за рулем, без напряжения, опираясь на спинку сиденья верхней частью туловища. Руки на руле удобнее держать в положении стрелок часов, показывающих без десяти четыре.

В солнечные летние дни, да и зимой тоже, нужны солнцезащитные очки. Во время движения изредка, не отрывая взгляд от дороги, понемногу переводите его из стороны в сторону, давая глазам некоторый отдых. А во время остановок полезно помассировать веки, посмотреть вдаль - это снимает нагрузку на глаза.

К сожалению, многие водители не только не соблюдают этих рекомендаций, но и часто едят всухомятку. Отсюда гастриты, язвы и другие болезни желудка и кишечника. Но ведь, если нет воз-

...сквозняков. При температуре воздуха в кабине более 20°С да еще при наличии табачного дыма внимание водителя снижается.

Напоминаем, что этилированный бензин - яд. Нельзя мыть в нем руки и засасывать его ртом, для этого есть простые и надежные приспособления.

Вот те правила, соблюдение которых поможет вам долгие годы работать водителем без ущерба для здоровья и без автомобильных происшествий.

Ю. Федоров, врач, Новочеркасск

* Я совершенно спокоен.
* Кровеносные сосуды головы расширились.
* Улучшилось кровоснабжение, питание нервных клеток головного мозга.
* Исчезают все болевые ощущения в голове.
* Голова становится свежей, ясной, легкой.
* Я совершенно спокоен.

Постарайтесь выкраивать в своей суматошной жизни хотя бы несколько минут для расслабления.

Не дай себе... замерзнуть

Самый верный способ замерзнуть - оставить какую-то часть тела открытой.

● Обнаженная голова и размотавшийся шарф обещают простуду, даже если на вас медвежья шуба, а ноги обуты в унты полярника. Шапка, конечно, не панацея от этих бед, но помочь уберечься от простуды может.

● Приверженцев непокрытой головы подстерегают воспаление среднего уха, гайморит, фронтит, головные боли из-за сужения и спазмов сосудов, ухудшение кровоснабжения мозга.

● Шапка не дает нам облысеть. Организм, защищая себя от переохлаждения, начинает «без спросу» утолщать слой жировой клетчатки под кожей головы. Канал, по которому волосяные луковицы снабжаются питательными веществами, суживается, волосы слабеют и выпадают.

Рис. Е. Крана

Еще та проблема

ФУРУНКУЛ В НОСУ

ЕСЛИ ОБРАЗОВАЛСЯ ФУРУНКУЛ НА НОСУ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОЙДИТЕ К ВРАЧУ.

Фурункулы возникают в небольших трещинах или в результате воспаления волосяных сумок на входе в нос. Возбудителями являются бактерии. Это заболевание протекает при правильном лечении безвредно, однако из фурункулов на носу и верхней губе бактерии иногда могут попасть по одной из вен внутрь черепа. В таком случае возникает опасность гнойного тромбофлебита вен мозговых оболочек или их воспаления.

Поэтому, если образовался фурункул на носу, обязательно пойдите к врачу. Он пропишет мазь с антибиотиками. При этом по возможности не двигайте носом, не говорите, сильно не жуйте. При повышении температуры принимайте антибиотики. Если фурункул набухает сильнее и проникает в корень носа, в угол между носом и глазом или достигает нижнего века, сразу же обратитесь в больницу.

Никогда не нужно выдавливать фурункул самостоятельно.

ЕСЛИ ПЕЧЕНЬ БАРАХЛИТ

Этот орган сейчас барахлит почти у каждого третьего взрослого человека. Симптомы: горечь во рту, слегка желтые белки глаз, болезненность при глубоком нажатии на правое подреберье.

Как же помочь печени? Лучше всего, конечно же, диетой, вегетарианством. Повседневными должны быть морковь, капуста - лучше белокочанная и цветная, свекла, помидоры, огурцы, кабачки, тыква, петрушка, укроп. Из белковых продуктов - нежирная рыба (треска, судак), из мяса - телятина или индейка. Полезны сыр, кефир, свежее молоко, творог, яйца всмятку.

Самый ценный продукт для печени - это мед, хотя бы по 1 чайн. ложке дважды в день. Щи и супы лучше овощные, без приправ. Салаты надо заправлять растительным маслом. В салаты идут и лекарственные растения: листья одуванчика, подорожника большого, зверобоя продырявленного, сныти, козлятника. Их можно использовать не только в свежем, но и в сушеном виде.

Для очищения печени хорошо помогает лечебная гимнастика - «велосипед», «ножницы». Это устраняет застойные явления и производит своеобразный массаж печени.

При легких формах болезни хорош бег трусцой, хотя бы по 20-30 минут в день.

Полезны и травяные настои из зверобоя, бессмертника, перечной мяты, календулы, корня солодки, цветков и корней одуванчика (4 ст. ложки этого сбора настаивают в течение ночи в 1 л кипятка. Не боится кипячения лишь корень солодки, который можно использовать и в кофе вместе с корнями одуванчика (по 5 г на стакан кипятка). Пьют в 2-3 приема. А не любит печень маринованное, копченое, острые блюда, уксусную эссенцию, горчицу, хрен, редьку, редис, чеснок, сало, жирное мясо, мясо гуся и утки, кислую ягоду - клюкву, киви, щавель, спиртные напитки, включая пиво, крепкий кофе без молока, переедание.

При вирусном гепатите рекомендуется таволга вязолистная (лабазник). Можно использовать ее цветы, молодые листья и корни. Шиповник лучше всего использовать в виде запара в термосе. В рассасывании уплотнений и рубцов на печени помогает мумие.

Авось пригодится

ГИМНАСТИКА ОТ ХОЛЕЦИСТИТА

Разработана кандидатом медицинских наук Михаилом Грищенко. Способствует оттоку желчи и активизации кровообращения в брюшной полости, улучшает перистальтику кишечника.

Выполняются лежа на спине.

1. Руки положите на живот. Вдохните, выпячивая живот, выдохните, опуская живот.

2. Руки вдоль туловища. Согните, затем разогните левую ногу, не отрывая пятку от коврика. Затем правую ногу. Дыхание произвольное.

3. Кисти рук согните к плечам. Выпрямите руки перед собой - вдох, снова согните к плечам - выдох.

4. Ноги согнуты. Вдох, выпрямите одну ногу вверх - выдох, опустите в исходное положение - вдох. То же другой ногой.

5. Ноги согнуты в коленях. Опускайте их то вправо, то влево. Дыхание произвольное.

6. Согните ногу и подтяните колено к груди - выдох. Разогните ногу - вдох. То же другой ногой.

7. Руки выпрямлены за голову - вдох. Поднимите прямую ногу, подтянитесь руками к ее носку - выдох. Опустите ногу - вдох. То же другой ногой.

8. Ноги выпрямлены. Руки вверх - вдох, согните ноги, обхватите их руками и поднимите голову - выдох.

Выполняются лежа на боку.

9. Одна рука - под головой, другая - на животе, вдох - живот выпячивается, выдох - опускается.

10. Ноги согнуты, одна рука под головой, другая - впереди. Выпрямите ногу назад - вдох, подтяните к груди - выдох. Первое время колено скользит по коврику.

11. Поднимите ногу и руку - вдох, опустите - выдох. То же сделайте лежа на другом боку.

12. Отведите ногу назад - вдох, ногу вперед - выдох. То же сделайте лежа на другом боку.

ЯГОДЫ КАЛИНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ ПРИ ПОДАГРЕ И БОЛЕЗНЯХ ПОЧЕК.

На каждый день

● При гломерулонефрите рекомендуем пить в день 2 чашки настоя плодов шиповника (без косточек). Также при нефритах высушите кожуру яблок, разотрите ее в порошок, делайте настой и пейте 1 стакан настоя за 3 приема в течение дня.

● «Расшалилась» поджелудочная железа? Возьмите в равных количествах сухие травы: шалфей, зверобой, полынь, сушеницу, хвощ, череду, корни девясила и лопуха, цветки календулы и ромашки. Измельчите и смешайте их. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться до остывания и процедите. Принимайте по 100-150 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

● При трофических язвах 0,5 кг репчатого лука прокалите на сковороде до коричневого цвета, добавляя немного коньяка, чтобы кашица была влажной. Просушите и растолките в порошок. На открытую изъязвленную поверхность приложите порошок, замешанный на масле. Выполняйте 2 раза в день, пока язва не заживет.

Думай, думай... — *Советы американских диетологов*

«Вредные» продукты

ВЫБИРАЙТЕ САМИ: ОГРАНИЧЕНИЯ В ЕДЕ И ЗДОРОВЬЕ ЛИБО ПОЛНАЯ СВОБОДА ВЫБОРА В ЕДЕ И БОЛЕЗНИ.

Сахар и все продукты, куда он входит: кондитерские изделия, варенья, джемы, компоты мороженое, подслащенные соки. В принципе, травяной чай с сахаром или вареньем как отдельную еду иногда можно позволить, но в сочетании с другой пищей сладкое решительно противопоказано. Съеденный с крахмалами или белками, сахар вызывает гнилостное брожение, а с фруктами он закисляет кровь. Фрукты - мощный источник щелочи, но с сахаром они становятся такими же мощными источниками кислоты. Даже мед лучше кушать отдельно. Кстати, заготовки из ягод с сахаром значительно менее вредны, чем просто сахар.

Маргарин, кулинарные жиры, растительное сало и прочие искусственные жиры. Если здоровье не безразлично, то ни есть их, ни готовить на них нельзя.

Консервы. Это абсолютно мертвые продукты. Мясные и рыбные консервы к тому же пересыщены солью и консервантами. Овощные консервы иногда бывают съедобны. Фруктовые и овощные пюре для детского питания годятся лишь на самый крайний случай, когда невозможно найти ничего свежего. Лучше, по возможности, обходиться всем свежим. Капуста, картофель, морковь, свекла сохраняются до самой весны, зелень же можно выращивать либо покупать.

Кофе. Это стимулятор и, как все стимуляторы, не является продуктом питания. Все, кто часто пьет кофе, больны, и им не суждено испытать, что значит быть по-настоящему здоровым, пока их нервная система не оправится от систематического насилия, вызванного этим напитком.

Чай. Все, что говорилось о кофе, относится и к крепкому черному чаю. Лучше всего пить травяные чаи. Зеленый чай несравненно менее вреден, чем черный, его часто применяют при расстройствах, метеоризме, дисбактериозе. Но ни к черному, ни к зеленому чаю лучше не привыкать.

«Фанта», «Кока-Кола», «Пепси-Кола», «Спрайт» и другие им подобные напитки. По своему разрушительному действию на организм они превосходят и кофе, и чай. Вообще лучший из всех напитков - чистая вода.

Все колбасы, а также копченая рыба, ветчина, копченая грудинка и т. п. Вареную колбасу трудно даже назвать продуктом. Сосиски чуть лучше. Копчености ощутимо бьют по пищеварительным и выделительным органам и очень сильно закисляют кровь.

Все жареное. При жарении образуются ядовитые и канцерогенные вещества, особенно когда жир со сковородки пускают в ход по нескольку раз. Много ядовитых соединений получается и при на... званы улучшить вкус блюд, чтобы можно было есть. Но они сильно раздражают пищеварительные и выделительные органы, мешают их нормальной работе и способствуют многим болезням. Их допустимо употреблять лишь в микродозах и, разумеется, не постоянно.

Рафинированное растительное масло. Хранить масло лучше всего в стеклянной посуде с плотной крышкой, в защищенном от света месте. На срок больше 2-3 месяцев масло ставят в холодильник в наполненных «под завязку» емкостях (чтобы вытеснить воздух). Во вскрытых пластиковых бутылках долгое время держать масло не рекомендуется, т. к. на воздухе масло реагирует с пластмассой и образует токсичные соединения.

Вялые, несвежие овощи, подпорченная зелень. Они не только не полезны, но даже могут вызвать отравление. То же относится и ко вчерашним салатам.

Майонез. Вреден и абсолютно не совместим с понятием здоровой пищи.

Повторно разогретая или несвежая пища. Приготовленный салат уже через полчаса теряет половину своей ценности. Более того, в нем начинают усиленно развиваться микроорганизмы, особенно если заправлять сметаной или майонезом, и нитраты активно превращаются в нитриты. Остаются калории и микробы, которые активно развиваются в холодильнике.

Изделия из очищенной пшеничной муки - хлеб, макароны, сушки и др. - лучше вообще исключить из своего меню. Если их все же приходится кушать, то очень долго и

Пригодится

ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ПОЧЕК И СОСУДОВ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

1/2 стакана мелко нарезанной, промытой овсяной соломы заливают 3 стаканами горячей воды, кипятят 5 минут, после чего настой процеживают и пьют, как чай, с медом, вареньем, джемом в горячем виде. Причем пьют 2 раза в год по 2-3 месяца - весной и осенью.

ОТ ОДЫШКИ И ГРУДНОЙ ЖАБЫ

Возьмите 1 л меда, выжмите 10 лимонов, начистите 10 головок чеснока (целые, а не дольки) и перемелите на мясорубке. Все вместе смешайте и оставьте на неделю в закрытой банке. 4 ложки пейте за один прием каждый день. Причем не сразу, а не торопясь, медленно, одну ложку за другой. Дни не пропускайте. Этого количества хватит на два месяца.

ВЫВЕДЕМ ПЕСОК ИЗ ПОЧЕК

1 кг свежей петрушки с корнями и один крупный корень сельдерея мелко нарежьте, добавьте 1 кг натурального меда и 1 л воды. Доведите смесь, помешивая, на медленном огне до кипения, настаивайте три дня. Затем добавьте еще 1 л воды, снова доведите до кипения и процедите, не давая смеси остыть. Получится сироп, который нужно пить по 1 ст. ложке перед едой.

ПРИ ХОЛЕЦИСТИТЕ

Измельч...

Знаете ли вы, что...

● Бактерии, живущие на слизистой кишечного тракта, самые опас... травят нас, от них и плохое самочувствие, и нарастающая ... правило съедать утром овощной салат, ...

...опустите - выдох. То же сделайте лежа на другом боку.

12. Отведите ногу назад - вдох, ногу вперед - выдох. То же сделайте лежа на другом боку.

...ны. Фруктовые и овощные пюре для детского питания годятся лишь на самый крайний случай, когда невозможно найти ничего свежего. Лучше, по возможности, обходиться всем свежим. Капуста, карто-

...напитков - чистая вода.

Все колбасы, а также копченая рыба, ветчина, копченая грудинка и т. п. Вареную колбасу трудно даже назвать продуктом. Сосиски чуть лучше. Копчености ощутимо бьют по пищеварительным и выделительным органам и очень сильно закисляют кровь.

Все жареное. При жарении образуются ядовитые и канцерогенные вещества, особенно когда жир со сковородки пускают в ход по нескольку раз. Много ядовитых соединений получается и при нагревании всех растительных масел, кроме кукурузного. Если все же приходится что-нибудь обжаривать, то лучше это делать только на топленом масле. Румяные корочки, аппетитные и вкусные, трудно усваиваются и способствуют гастритам, колитам, язвам, заболеваниям печени и почек.

Уксус, перец, томатные соусы, горчица, маринады и другие острые кислые приправы. Они при-

...**жая пища.** Приготовленный салат уже через полчаса теряет половину своей ценности. Более того, в нем начинают усиленно развиваться микроорганизмы, особенно если заправлять сметаной или майонезом, и нитраты активно превращаются в нитриты. Остаются калории и микробы, которые активно развиваются в холодильнике.

Изделия из очищенной пшеничной муки - хлеб, макароны, сушки и др. - лучше вообще исключить из своего меню. Если их все же приходится кушать, то очень долго и тщательно пережевывайте. Пшеничный хлеб из качественной муки, по утверждению большинства видных диетологов, тоже вреден. Переваривается он, правда, легче, но сильно закисляет кровь.

Шлифованный рис. Его советуют избегать по тем же причинам, что и белый хлеб, - такой рис закисляет организм. Лучше покупать менее очищенный рис 2-го сорта, а еще лучшей - бурый (желтый) рис.

...нями и один крупный... сельдерея мелко нарежьте, добавьте 1 кг натурального меда и 1 л воды. Доведите смесь, помешивая, на медленном огне до кипения, настаивайте три дня. Затем добавьте еще 1 л воды, снова доведите до кипения и процедите, не давая смеси остыть. Получится сироп, который нужно пить по 1 ст. ложке перед едой.

ПРИ ХОЛЕЦИСТИТЕ

Измельчите и смешайте траву золототысячника, корень аира и цветки бессмертника в равных частях. 3 чайн. ложки смеси залейте в эмалированной посуде на ночь 2 стаканами холодной воды. Утром поставьте посуду на огонь и прокипятите в течение 7 минут. Остудите, процедите и принимайте по 1 стакану 3-4 раза в день перед едой.

Знаете ли вы, что...

- Бактерии, живущие на слизистой кишечного тракта, самые опасные, они и травят нас, от них и плохое самочувствие, и нарастающая депрессия. Возьмите себе за правило съедать утром овощной салат, выпивать кружку кефира или ряженки. Этого будет достаточно, чтобы органы пищеварения функционировали нормально. Вместо лишнего килограмма мяса купите 300 граммов сыра, откажитесь от «быстрых полуфабрикатов» - себе дороже. Ешьте фрукты и овощи сырыми.
- Сыр - полезный, прекрасный продукт, дает много энергии. Это - источник легкоусвояемого кальция; 50 г в день обеспечивают потребность организма в кальции. Наиболее полезны выдержанные сыры.
- Клюквенный сок - отличный помощник в лечении и профилактике урологических инфекций. Регулярный прием 50-100 мл клюквенного сока в день предотвращает обострения инфекций мочевыводящих путей. А вот йогурт и биокефир, которые рекламируют как профилактические средства от ряда инфекций, подобного лечебного действия не оказывают.

Актуальная тема

Гипертонию уловить не просто...

(Окончание. Начало на стр. 1)

За полчаса до этой процедуры нельзя курить, пить кофе. Надо предварительно минут пять отдохнуть. Сесть на стул, опереться на спинку. Обнаженную левую руку (для правшей) положить на стол. Плотно, но не туго обернуть манжету со спущенным воздухом вокруг предплечья на расстоянии 8-10 см от локтевого сгиба, зафиксировать. Накачать грушей с перекрытым клапаном воздух - чтобы стрелка тонометра показала давление на 20-30 мм выше предполагаемого. Приложить мембрану тонометра к внутренней стороне локтевого сгиба и, медленно выпуская воздух из манжеты, ждать появления первого отчетливого удара сердечного ритма. Положение стрелки в этот момент укажет на систолическое, «верхнее», давление. Как только тоны исчезнут, снова замерьте положение стрелки - это диастолическое, «нижнее», давление. Через пару минут надо измерить повторно. Если показания будут разниться больше чем на 5 делений, через 10-15 минут возобновите попытку. Запишите показания давления утром и вечером в течение нескольких дней. Если имеются отклонения от нормы, врачу эти сведения помогут уточнить диагноз.

Предположим, вы обнаружили, что ваше давление 160/90, но вы - чудеса! - при этом неплохо себя чувствуете. Может, правду говорят про «рабочее давление» и лечиться не надо? Тем более что жизнь гипертоника скучна: ни тебе жареной свинины, ни соленого огурчика. Нет, лечиться надо обязательно, потому что скорее рано, чем поздно гипертония проявит себя грозным осложнением. С возрастом сосуды теряют прочность и в один «прекрасный» день могут, не выдержав натиска, разорваться. При непрочных сосудах для инсульта, например, достаточно «верхнего» давления в 200 мм!

Другая опасность - самолечение. Многие снижающие давление препараты продают без рецепта, тонометры - тоже, поэтому велик соблазн запастись пилюлями и, периодически надувая грушу, сводить давление к нормальным показателям. Тоже ошибка, цена которой - здоровье, а может быть, и жизнь.

Некоторые в экстренных случаях, когда требуется понизить давление, вместо таблеток выпивают рюмку коньяка. Это можно делать только при здоровом сердце. Алкоголь действительно способствует снижению тонуса сосудов и, расширяя их, понижает давление. Однако, когда его действие проходит, наступает обратный эффект.

Вообще гипертония может проходить бессимптомно. Но в большинстве случаев симптомы все-таки проявляются. Это слабое, но учащенное биение сердца (тахикардия), потливость, покраснение лица, ощущение пульсации в голове, озноб, тревога, внутреннее напряжение, мушки перед глазами, отеки век и одутловатость лица по утрам, набухание рук и онемение пальцев.

В случае криза (ненормально высокого давления, которое может сопровождаться тошнотой и даже рвотой) надо немедленно вызвать «скорую», а до ее приезда попытаться снять криз дибазолом (0,02 г зараз) или клофелином (0,00075 г; 0,075 мг).

ПРЕПАРАТЫ ИЗ КРАПИВЫ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ ПРИ ГИПЕРТОНИИ И АТЕРОСКЛЕРОЗЕ.

Подсказки на лице

- Желтоватый оттенок кожи иногда возникает при застаивании в желудке или поджелудочной железе жидкости, которая необходима для пищеварения.
- Подкожные прыщи на лбу часто говорят о нарушениях в работе желудка и кишечника. Обратите внимание на работу желудочно-кишечного тракта. Причиной высыпаний могут быть запоры.
- А кровеносные сосудики, заметные на лице, предупреждают о проблемах селезенки.

ВСЕ ЗАБЫЛ...

С виду вполне здоровый человек вдруг напрочь забывает свое имя, фамилию, адрес. Месяцами таких людей разыскивают родственники. А когда находят, врачи безуспешно пытаются вернуть им память.

Есть такая болезнь

ПРОГРЕССИРУЮЩАЯ амнезия - такое название получила болезнь, основными симптомами которой являются серьезные нарушения памяти. Признаки болезни - удивительная рассеянность и забывчивость в отношении повседневных действий.

При этом дети с прогрессирующей амнезией, как правило, неплохо успевают в школе по многим предметам. Однако с возрастом заболевание прогрессирует, и в конечном итоге человек становится инвалидом.

Больные прогрессирующей амнезией часто не помнят о назначенных важных встречах, оставляют где попало свои вещи, подводят своих друзей, забывая о договоренностях. Они могут оставить включенным утюг или плиту, забыть о наполняющейся ванне и уйти из дома.

Примерно каждый десятый из нас обладает предрасположенностью к амнезии. А непосредственной причиной заболевания может являться множество факторов. Во-первых, это травмы. После перенесенного ушиба человек иной раз забывает обо всем, что было с ним до этого.

Черепно-мозговые травмы, контузии очень часто являются основанием для потери памяти на всю оставшуюся жизнь. Но иногда амнезия положительно сказывается на здоровье: она как защитная реакция на стресс. Однажды врачи пытались восстановить память одной женщине. Однако позже поняли, что делали это напрасно: у нее сын погиб в Чечне. Вспомнив все, она впала в жуткую депрессию.

К сожалению, спасения от амнезии нет. Есть только надежда, что она будет косить не всех сразу.

Народные приметы

1 **Нельзя подбрасывать ребенка после заката солнца, иначе он будет плохо спать.**
Это поверье - скорее назидание молодым родителям. Уложить спать разыгравшегося ребенка очень трудно.

2 **Если первые три месяца беременности легкие - родится мальчик, если тяжелые - девочка. Если у беременной живот торчком - родится мальчик.**
Эти приметы основаны скорее на наблюдениях. Бывают, конечно, несовпадения, но в большинстве случаев подтверждаются.

3 **Нельзя при беременной ругаться: ребенок с родимым пятном родится.**
И сейчас медики рекомендуют беременным женщинам находиться подальше от шумных мест, нервных ситуаций. Это отрицательно сказывается на ребенке.

«Мы» вместо «Я»

С САМОГО РОЖДЕНИЯ МЕЖДУ БЛИЗНЕЦАМИ СКЛАДЫВАЮТСЯ ОСОБЫЕ ОТНОШЕНИЯ, КОТОРЫЕ ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ ОБЫЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ МЕЖДУ БРАТЬЯМИ И СЕСТРАМИ.

БЛИЗНЕЦОВАЯ пара часто образует свой особенный микромир. Эти связи настолько сильны, что даже на временную разлуку с близнецом они могут реагировать более остро, чем на разлуку с матерью. Уже на самом раннем этапе развития ребенок замечает, что мать может периодически исчезать, потом снова появляться, а его соблизнец, в отличие от матери, всегда находится рядом.

Характерно для близнецов употребление местоимения «мы» вместо «я». Они позже узнают себя на фотографии и в зеркале. Близнецы позже начинают употреблять свое имя, часто откликаются не только на свое, но и на имя близнеца. Близнецы в раннем возрасте, а иногда и позже, почти никогда не разлучаются, часто носят одинаковую одежду, играют в одинаковые игры, читают одни и те же книги и т. д.

Часто близнецы получают меньше родительского внимания, чем обычные дети, так как матери маленьких близнецов больше заняты домашними делами, больше устают, поэтому они меньше общаются, разговаривают с близнецами и дети чаще бывают предоставлены сами себе. Но если даже у матери хватает сил заниматься с обоими близнецами одновременно, то для занятий с каждым близнецом по отдельности сил уже не остается, или мать просто не считает это необходимым, - ведь близнецов двое, им и так не скучно. Это может привести к замедленному формированию речи близнецов. Иногда они изобрета-

ЕСТЬ случаи, когда один из близнецов умеет считать, а другой - писать. В паре близнецов, как правило, существует лидерство, и оно нередко заканчивается тем, что один из близнецов начинает полностью управлять поступками другого близнеца. И такое распределение ролей в близнецовой паре может сохраняться всю жизнь. Нередко близнецы отказываются учиться, работать, служить в армии в разных местах, они не готовы к созданию собственной семьи, их контакты с окружающими ограничены - от других людей они ждут того же уровня взаимопонимания, что и от собственного близнеца. Вот поэтому родителям нужно с самого раннего возраста развивать индивидуальность каждого ребенка, поощрять в детях независимость, подчеркивать их различия, называть каждого собственным именем, то есть относиться к детям как к двум отдельным и разным людям. Желательно, чтобы у каждого из близнецов было свое место в доме, свои вещи (кроватка, стол, стул), своя одежда, своя

> ЧТОБЫ РАЗЛИЧАТЬ ДЕТЕЙ, МОЖНО ВЫШИТЬ НА ИХ ОДЕЖДЕ (НА ВИДНОМ МЕСТЕ) ИХ ИМЕНА ИЛИ ПО-РАЗНОМУ ПОСТРИЧЬ.

Для нормального речевого развития близнецов родители должны стараться говорить с каждым по отдельности. Важно, чтобы оба близнеца учились быть ответственными за свои поступки, чтобы каждый из них мог самостоятельно принимать решения, поэтому не стоит обсуждать какие-то важные вопросы с обоими вместе, лучше обсудить их с каждым по отдельности, выслушать мнение каждого из детей. Ребенок должен усвоить, что он волен поступать так, как ему хочется, а не зависеть от мнения близнеца.

К ДЕТСКОМУ саду близнецы, как правило, адаптируются легче. Ничего удивительного в этом нет, ведь их двое, они поддерживают друг друга, защищают, утешают в трудную минуту. Они меньше скучают по дому, ведь частичка дома всегда рядом. Воспитатели и дети часто путают близнецов, их имена, называют детей по фамилии или одним именем. Попросите воспитательницу называть каждого ребенка по имени. Чтобы помочь ей различать детей, можно вышить на их одежде (на видном месте) их имена или по-разному постричь.

Бывает и так, что в детском саду близнецы играют только друг с другом, не стремятся к контактам с другими детьми, болезненно реагируют на разлуку. Проконсультируйтесь у психолога. Возможно, стоит поместить их в разные группы детского сада. А можно водить детей в детский сад по очереди: в

Трудный возраст

У дочки кавалер

Пригласите его в дом, познакомьтесь. Пусть они уединяются в своей комнате, пусть общаются, сколько захотят, но это будет лучше, чем болтание по улицам, подъездам или подвалам. Кроме того, вы будете в курсе дел.

А что делать, если что-то опасное уже произошло? Вы узнали, что дочь уже не девушка. Как реагировать? Запереть? Выпороть? Сначала надо разобраться, почему это произошло - мало ли причин?! Поговорите спокойно, без раздражения. Покажите свое недовольство, но не злость. Если происшедшее - случайность, то вместе подумайте, как не допустить такого впредь. Если это осознанное поведение, помогите девочке свести к минимуму возможные последствия. Беременность, болезнь, огласка - о возможности всего этого девочка должна узнать именно от вас, родителей. И самое главное - она должна знать, что вы поддержите ее в трудной ситуации. Но ни в коем случае не отталкивайте дочь восклицаниями типа «нагуляешь - сама будешь разбираться!». Вы говорите это в запальчивости, а она воспримет ваши слова всерьез.

Кстати, женщины чаще, чем мужчины, сожалеют о том, как и с кем прошло их вступление во взрослую жизнь. Каждую десятую девушку принуждали к первому интимному опыту. Кого-то долго уговаривали, а кого-то изнасиловали.

Нередко к насилию толкает подростков непонимание различий в мужской и женской сексуальности. Юноша, целуя девушку и ощущая, что это ей нравится, уверен, что девушка, как и он сам, хочет большего. Ему и невдомек, что девушке вполне достаточно нежных слов, ласковых обьятий и страстных поцелуев. Поэтому, встретив отпор, он принимает сопротивление за игру, кокетство или глупый каприз и пытается «идти до конца». После такого начала многие мужчины и женщины, прожив долгую жизнь в браке, так и не обретают понимания интимных переживаний супруга.

Как научить ребенка разбираться, с кем и как можно общаться, чтобы не попасть в беду?

Он должен еще с детства знать: то, что делают другие - не причина за ними все это повторять. Он сам - ЛИЧНОСТЬ, живущая своей собственной жизнью и не зависящая от поступков и поведения знакомых. Человек, уважающий себя, никогда не попадет в нечаянную беду.

Подросток должен понимать - нельзя дружить с тем, кто его не уважает. Нельзя общаться с тем, кто его подводит и подставляет. Нельзя надеяться на того, кто говорит, но не делает.

Родительские хитрости

МАЛЫШ БОИТСЯ ВОДЫ

КУПАТЬ МАЛЫША НАСИЛЬНО НЕ СТОИТ.

Хорошенько умывайте его и протирайте, но не в ванной комнате. Расстелите на полу клеенку, положите большое полотенце, посадите на него ребенка и поставьте рядом таз с водой. Малыш обязательно запустит в него руку и станет брызгаться. Чудесно! В следующий раз можно попробовать посадить его в таз.

Как бы детишки ни относились

бенку. Сделать это можно так. Посадите его к себе на колени - спиной к умывальнику, чтобы он не мог видеть воду. Наполните раковину теплой водой, смочите в воде фланельку и увлажните ею голову, водя фланелькой по волосам. Налейте в ладонь бесслезный шампунь, осторожно втирайте его в волосы. Это не должно пугать ребенка, ведь единственное, что он будет чувствовать

...близнецами и дети чаще бывают предоставлены сами себе. Но если даже у матери хватает сил заниматься с обоими близнецами одновременно, то для занятий с каждым близнецом по отдельности сил уже не остается, или мать просто не считает это необходимым, - ведь близнецов двое, им и так не скучно. Это может привести к замедленному формированию речи близнецов. Иногда они изобретают собственный язык, понятный только им двоим, или распределяют роли. Например, один ребенок берет на себя функцию собеседника при общении с другими людьми. Другой близнец при этом может вообще не развивать у себя навыки общения. Ведь близнецы воспринимают себя как единое целое, считая, что достаточно хотя бы одному из них овладеть такими навыками.

понимания, что и от собственного близнеца. Вот поэтому родителям нужно с самого раннего возраста развивать индивидуальность каждого ребенка, поощрять в детях независимость, подчеркивать их различия, называть каждого собственным именем, то есть относиться к детям как к двум отдельным и разным людям. Желательно, чтобы у каждого из близнецов было свое место в доме, свои вещи (кроватка, стол, стул), своя одежда, своя коробка с игрушками - это его частная собственность, он может не делиться ею с близнецом.

Самый легкий способ подчеркнуть индивидуальность детей - сделать им разные прически, одевать в разную одежду. Но иногда сами дети не хотят отличаться друг от друга, тогда можно использовать какие-нибудь мелкие отличия, например значок или носки разного цвета.

Бывает и так, что в детском саду близнецы играют только друг с другом, не стремятся к контактам с другими детьми, болезненно реагируют на разлуку. Проконсультируйтесь у психолога. Возможно, стоит поместить их в разные группы детского сада. А можно водить детей в детский сад по очереди: в понедельник и среду - одного, во вторник и четверг - второго, а в пятницу - обоих вместе. В этом случае «убиваются сразу два зайца»: каждый из детей имеет возможность общаться с другими детьми самостоятельно и побыть с родителями наедине, что очень важно и для детей, и для родителей.

(Окончание в следующем номере)

Малыш боится воды

КУПАТЬ МАЛЫША НАСИЛЬНО НЕ СТОИТ.

Хорошенько умывайте его и протирайте, но не в ванной комнате. Расстелите на полу клеенку, положите большое полотенце, посадите на него ребенка и поставьте рядом таз с водой. Малыш обязательно запустит в него руку и станет брызгаться. Чудесно! В следующий раз можно попробовать посадить его в таз.

Как бы детишки ни относились к купанию, все они не любят мыть голову. И не потому, что в глаза им попадает мыло: именно вода, попавшая в лицо, причина страданий. Не старайтесь убедить его, будто бояться нечего. Откажитесь от борьбы. А пока расчесывайте волосы влажной мягкой щеточкой.

По истечении месяца вам все-таки придется помыть голову ребенку. Сделать это можно так. Посадите его к себе на колени - спиной к умывальнику, чтобы он не мог видеть воду. Наполните раковину теплой водой, смочите в воде фланельку и увлажните ею голову, водя фланелькой по волосам. Налейте в ладонь бесслезный шампунь, осторожно втирайте его в волосы. Это не должно пугать ребенка, ведь единственное, что он будет чувствовать, - знакомое прикосновение вашей руки. Мойте волосы фланелькой, смачивая ее водой из раковины: нельзя, чтобы у ребенка создалось впечатление, будто его голову поливают водой.

Если все ваши уловки не помогают, сделайте специальный круг для головы - он не даст воде стекать на лицо.

Болезнь Дауна

Уже в первые дни жизни ребенка на ладонях резко разжимаемых кулачков можно заметить так называемые обезьяньи складки. Они - грозный признак неправильного формирования мозга.

Причина возникновения болезни - изменение числа хромосом. Известно, что у нормального человека их 46. Сорок четыре из них образуют 22 пары, а так называемые половые хромосомы бывают у женщин - XX, у мужчин - XY. При синдроме Дауна в 21-й паре имеется лишняя, 47-я хромосома.

Внешние проявления болезни Дауна весьма характерны: одутловатое лицо с плоским профилем и своеобразным разрезом глаз, во внутренних уголках которых хорошо заметны складочки - «третье веко». Они-то и придают лицу несколько монголоидный облик. Еще одна особенность - пятна по внешнему краю радужки глаз. В детстве они беловатые, с годами постепенно темнеют. Рот почти всегда приоткрыт, язык исчерчен глубокими, увеличивающимися с возрастом полосами. При синдроме Дауна снижен мышечный тонус, и это симптом для диагностики уже в первые дни жизни ребенка. В то же время на ладонях резко разжимаемых кулачков можно заметить так называемые обезьяньи складки. Они - грозный признак неправильного формирования мозга.

Многочисленные дефекты развития и склонность к полноте делают людей с болезнью Дауна неуклюжими, мешковатыми, а их движения - неловкими. И самое печальное - у всех страдающих болезнью Дауна снижен интеллект. Многие не только не умеют считать, но даже не понимают смысла математических операций. Речь тоже развита слабо, она, как правило, односложна, словарный запас крайне беден.

Но люди с болезнью Дауна доброжелательны, послушны, ласковы, аккуратны, исполнительны. Психиатры прошлого называли их «солнечными натурами». Близкие обычно очень привязаны к ним.

Среди всех хромосомных заболеваний болезнь Дауна - одна из самых распространенных.

В целом болезнь Дауна - достаточно редкое заболевание. У молодых матерей риск рождения больного ребенка ниже одного процента. Правда, с возрастом матери он повышается. Поэтому всем беременным старше 35 лет в женских консультациях предлагают исследовать клетки амниона (эмбриональной оболочки плода).

Вы просили рассказать

О диатезе

ДЕТЯМ, СТРАДАЮЩИМ ДИАТЕЗОМ, ХОРОШО ПОМОГАЕТ ЗЕЛЕНОЕ ЯБЛОКО. ЕГО НАДО ПОМЕСТИТЬ В МОРОЗИЛЬНУЮ КАМЕРУ НА СУТКИ. ЗАТЕМ РАЗМОРОЗИТЬ И ДАТЬ МАЛЫШУ СЪЕСТЬ. ДЕЛАЙТЕ ТАК ЕЖЕДНЕВНО В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА. ЯБЛОКО ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНО БЫТЬ ЗЕЛЕНЫМ.

ЩЕЧКА ОПУХЛА...

...Малышу неможется. Щечка опухла, нижнее веко отекло, на глаз набегают слезы, приступами накатывает головная боль и отдается эхом в области виска, лба, щеки, верхних зубов. Температура - 38. Гайморит.

«Излюбленный возраст» гайморита - дети 4 - 6 лет и старше. В крошечных верхнечелюстных пазухах малышей до 3 лет гайморит негде развернуться.

Пазухи, расположенные по обе стороны от носа, напоминают укромную пещеру. Но болезнетворным микробам при гриппе, кори и других инфекциях, сопровождающихся насморком, доступ в эти полости свободен. Им только нужно подняться по среднему носовому ходу к выводному отверстию гайморовой пазухи, а там - пошло-поехало.

Чтобы этого не произошло, очень важно научить ребенка правильно сморкаться: не обе ноздри сразу, а каждую по очереди, прижимая другую большим пальцем к носовой перегородке. Помните, что нельзя отправлять ребенка с насморком на занятия в бассейн, на море, иначе инфекция победно вплывет в гайморову пазуху.

Источник опасности не обязательно кроется в полости носа. Подчас микробы добираются в верхнечелюстную пазуху издалека по кровеносному руслу. Так бывает при ангине, скарлатине. При больных зубах, особенно клыках и коренных - именно они подпирают нижнюю стенку гайморовой пазухи и, подточенные кариесом, представляют для нее нешуточную угрозу.

Диагноз острый гайморит в детском возрасте равносилен путевке в больницу. Бояться этого не стоит.

ОДИН ИЗ МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ ГАЙМОРИТА - ПУНКЦИЯ (ПРОКОЛ). НЕ БОЙТЕСЬ ЕЕ И, ГЛАВНОЕ, НЕ ЗАПУГИВАЙТЕ МАЛЫША, НЕ ПРОИЗНОСИТЕ ПРИ НЕМ СЛОВО «ПРОКОЛ», ПРОСТО СКАЖИТЕ, ЧТО НУЖНО СМАЗАТЬ НОС ЛЕКАРСТВОМ.

...Такой характер

Советы психолога

*** Малыш отважно измеряет глубину, рискуя набрать полные сапоги воды.**

Перед вами прирожденный исследователь. Он не будет с вами спорить, но сделает по-своему - как только увидит, что вы на него не смотрите. Единственный способ сберечь нервы - одеть и обуть ребенка в высокие резиновые сапоги и позволить ему измерять лужи.

*** Он пускает кораблики, сплавляет по течению спички или палочки, представляя себя отважным капитаном.**

Не пытайтесь отдавать ему приказы - он будет спорить просто из чувства противоречия. Но можно убедить его, например, не лезть в самое глубокое место.

*** Он с разбега врезается в лужу, колотит по воде палкой и совершенно не смущается, что может забрызгать всех вокруг.**

Не пытайтесь переубедить бунтаря - логические доводы действуют на него слабо. Лучше с детства введите четкие правила - что можно, а что нельзя. Пусть запреты будут немногочисленными, зато безоговорочными. Так что выбирайте: может быть, стоит разрешить ребенку покорять лужи, ограничив его в чем-то другом, более существенном?

КЛИМАКС ПО НАСЛЕДСТВУ

У ЖЕНЩИН

Переход к менопаузе обычно начинается в 45 лет и длится около пяти лет. Постепенно снижается функция яичников, месячные становятся более скудными, а затем прекращаются вообще, начинаются «приливы», ночная потливость.

Сегодня все знают: если возникли приливы - это начался климакс. Но современная медицина с дефицитом эстрогенов (женских половых гормонов) связывает и раннее появление морщин, и атрофические изменения кожи, слизистых, и нарушение костной ткани (остеопороз), и гипертоническую болезнь, и многие другие болезни, которые заявляют о себе позже, через 3-5, а иногда и спустя 10 лет после менопаузы. Но гормональные изменения в организме женщины начинаются за 10 лет до предполагаемой менопаузы. Вначале уменьшается количество менструальных циклов, потом содержание гормонов в сыворотке крови, далее - нарушается сам менструальный цикл.

У каждой женщины свои сроки наступления климакса. Это зависит и от того, как проходил климакс у мамы и что передала она по наследству дочери. И если менопауза у матери наступила в 45 лет, то можно предположить, что в 35 ее дочь должна готовиться к предменопаузальным изменениям. Если до этого возраста количество фолликулов в яичниках женщин уменьшается в арифметической прогрессии, то после этого возраста - в геометрической. Поэтому 35 лет - это время вступления женщины в переходный период.

Что это значит? Возможно ухудшение памяти, депрессия, болезнь Альцгеймера. Молодая женщина рискует превратиться в бабушку, которая недовольна всем на свете и после сытного обеда жалуется, что ее морят голодом. Неврозы навязчивых состояний делают жизнь родственников невозможной. Чтобы этот период проходил как можно безболезненней, женщина должна наблюдаться у гинеколога, задача которого предупредить развитие осложнений или их лечить. Необходима заместительная гормональная терапия, так как функция яичников уже угасает, организм не вырабатывает нужных гормонов и их негде взять, кроме как извне. А в переходном периоде задача иная - максимально продлить эту фазу, чтобы она длилась не 10 , а 15 и более лет, и отодвинула время наступления менопаузы.

Физкультура - обязательный элемент профилактики климакса. В 35 лет женщина уже должна менять пляж на горные курорты или отдыхать на водах, как это делали наши прабабушки. Именно в переходном периоде все физиотерапевтические меры - циркулярный душ, гидромассаж, лечебные ванны, а также микстуры Кватера, Павлова дают хороший результат.

Можно ли напугать климакс своим внешним видом? Существует мнение, что менопауза наступает тогда, когда женщина махнула на себя рукой. И тогда лучшее лекарство от предменструального синдрома - поход в магазин и парикмахерскую.

Если женщина, глядя на себя в зеркало, получает удовольствие, то это частично восполняет нехватку гормонов в переходном периоде. И вообще равнодушие к своей внешности свидетельствует о том, что какие-то биохимические процессы у женщины протекают не так, что существует дефицит «гормонов радости». Так что, если вы заметили, что целый год проходили в одних серьгах - это уже симптоматично и надо срочно идти к... гинекологу.

Часто женщины в переходном и климактерическом периоде теряют интерес к противоположному полу, это легко объясняется особенностями состава гормонов в этом возрасте.

У МУЖЧИН

У них все по-другому. У женщин до 25 лет происходит пик, затем до 38 - без изменений, и после 40 идет плавное снижение эстрогенов.

У мужчин уровень андрогенов повышается до 20 лет, с 20 до 40-45 - без изменений, а потом в течение 10-15 лет происходит стремительный обвал сексуальности, после которого опять стабилизируется сексуальное поведение. Именно в это время мужчина начинает совершать глупости и «догонять» падающий тестостерон. При этом повышается риск инсультов, инфарктов. Это самый опасный период жизни мужчины. Женам остается только переждать неблагоприятный период «погони за тестостероном» и дальше все наладится. Все равно когда-нибудь это закончится, главное - беречь его сердце и нервы.

Но если серьезно, то проблема мужского климакса требует внимания андрологов и эндокринологов.

Для хороших жен

В ВОЗРАСТЕ 55-60 ЛЕТ МУЖЧИНА НАЧИНАЕТ «ДОГОНЯТЬ» ТЕСТОСТЕРОН И СОВЕРШАТЬ ГЛУПОСТИ
ПРИ ЭТОМ ПОВЫШАЕТСЯ РИСК ИНСУЛЬТОВ И ИНФАРКТОВ
ПЕРЕЖДИТЕ ЭТОТ ПЕРИОД - И ДАЛЬШЕ ВСЕ НАЛАДИТСЯ.

СЕКСУАЛЬНЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Если в первый раз у юноши ничего не получилось, он импотент.

В первый раз не получается у многих, и свидетельствует это всего лишь о том, что эмоции возобладали над сексуальными желаниями.

Если девушка в первый раз ничего не почувствовала, зна-[illegible], она фригидна.

[illegible] ...ивно. Чаще всего для [illegible], чтобы «проснулись» сек-[illegible] ощущения, девушке [illegible] какое-то время и [illegible] партнер. Некоторые [illegible] вообще утверждают, что [illegible] поздно сойдут с ума (их выгонят из школы, жизнь пойдет под откос).

Ничего подобного. Это один из вариантов безопасного секса или половой разрядки.

Заниматься сексом в презервативе то же самое, что купаться в плаще.

Лет двадцать-тридцать назад, может быть, так и было. Но сейчас выпускаются такие презервативы, которые не мешают наслаждаться и даже, напротив, становятся своеобразными сексуальными игрушками.

От одного раза забеременеть или «подхватить» венерическую болезнь невозможно.

Для тех, кто так думает, объясняем: вполне достаточно одного-единственного полового акта (без использования презерватива или других защитных средств), чтобы забереме-

КОРИЧНЕВАТЫЕ ВЫДЕЛЕНИЯ ДО И ПОСЛЕ МЕСЯЧНЫХ - ЭТО ОДИН ИЗ СИМПТОМОВ НЕКОТОРЫХ ФОРМ ЭНДОМЕТРИОЗА.

Не спи на животе

40% сексуальных расстройств связаны с тем, что люди спят на животе или на слишком высоких подушках.

Во время сна на животе сдавливаются мочевой пузырь и другие органы половой системы и осложнениям во время беременности.

В качестве наилучшей позы для сохранения сексуального здоровья рекомендуется сон на спине. Постель должна быть

Кое-что новенькое

БАБЬЕ ЛЕТО — НЕ УНЫЛАЯ ПОРА

Наука подтвердила меткое народное название первой половины осени - бабьего лета, поры страстной любви. Дело в том, что у прекрасной половины человечества выработка половых гормонов усиливается весной, что делает их неотразимыми. Но по иронии судьбы именно на весну у мужчин приходится гормональный спад. Так что весенняя любовная лихорадка протекает в основном за счет женского обаяния.

Зато мужская «эротическая температура» подскакивает вверх в сентябре-октябре, когда содержание гормонов в их крови достигает пика. Так что осень для женщин - вовсе не унылая пора.

МАСТУРБАЦИЯ — ТОТ ЖЕ МАССАЖ

Все виднейшие специалисты-сексологи пришли к выводу, что мастурбация - самая полезная разновидность самомассажа, ликвидирующая застой крови в органах малого таза и позволяющая избежать кистозных и миомных новообразований и раковых заболеваний половой системы.

Кроме того, вы снимете излишнее напряжение и получите хорошую сексуальную разрядку. А все восточные мудрецы утверждают, что отсутствие такой разрядки лишает человека радости и способности к творчеству, приводит к депрессии и упадку сил.

ТАБЛЕТКИ ... ОТ МЕНСТРУАЦИИ

Американские ученые изобрели таблетки, которые позволяют уменьшить число менструаций до четырех в год. Новое лекарство, которое задерживает овуляцию на продолжительный срок, получило название Seasonale. На полках аптек оно может появиться уже в 2003 году.

ОТ ПИВА ЗАГОВОРИШЬ ФАЛЬЦЕТОМ

Ученые пришли к выводу, что у мужчин, которые [illegible] меры в употреб[illegible]

ПОДРОСТКОВ

Если в первый раз у юноши ничего не получилось, он импотент.

В первый раз не получается у многих, и свидетельствует это всего лишь о том, что эмоции *возобладали над сексуальными желаниями.*

***Если девушка в первый раз ничего не почувствовала*, значит, она фригидна.**

Это - наивно. Чаще всего для того, чтобы «проснулись» сексуальные ощущения, девушке необходимы какое-то время и опытный партнер. Некоторые сексологи вообще утверждают, что пик сексуальности у женщины приходится на 40 лет.

Те, кто занимается мастурбацией (онанизмом), рано или **ся в плаще.**

Лет двадцать-тридцать назад, может быть, так и было. Но сейчас выпускаются такие презервативы, которые не мешают наслаждаться и даже, напротив, становятся своеобразными сексуальными игрушками.

От одного раза забеременеть или «подхватить» венерическую болезнь невозможно.

Для тех, кто так думает, объясняем: вполне достаточно одного-единственного полового акта (без использования презерватива или других защитных средств), чтобы забеременеть или заразиться инфекцией, передающейся половым путем.

ОДИН ИЗ СИМПТОМОВ НЕКОТОРЫХ ФОРМ ЭНДОМЕТРИОЗА

Не спи на животе

40% сексуальных расстройств связаны с тем, что люди спят на животе или на слишком высоких подушках.

Во время сна на животе сдавливаются мочевой пузырь и другие органы малого таза, а также пережимаются артерии, доставляющие к ним кровь. У мужчин это ведет к импотенции, у женщин - к воспалительным заболеваниям половой системы и осложнениям во время беременности.

В качестве наилучшей позы для сохранения сексуального здоровья рекомендуется сон на спине. Постель должна быть жесткой, с плоской подушкой, а лучше вообще без нее. Зато ноги хорошо держать слегка приподнятыми, положив их на небольшой валик.

ОТ ПИВА ЗАГОВОРИШЬ ФАЛЬЦЕТОМ

Ученые пришли к выводу, что у мужчин, которые не знают меры в употреблении пива, содержащего много эстрогенов, со временем меняется тембр голоса, появляются бедрышки, живот, гинекомастия (увеличиваются молочные железы).

Американские ученые изобрели таблетки, которые позволяют уменьшить число менструаций до четырех в год. Новое лекарство, которое задерживает овуляцию на продолжительный срок, получило название Seasonale. На полках аптек оно может появиться уже в 2003 году.

Это может быть у кого угодно — *Пригодится*

Предраковые заболевания полового члена

ОСНОВНЫМ МЕТОДОМ ЛЕЧЕНИЯ ПРЕДРАКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЛОВОГО ЧЛЕНА ЯВЛЯЕТСЯ ИХ УДАЛЕНИЕ.

Кожный рог

Происходит ороговение головки полового члена и крайней плоти. Часто кожный рог возникает в месте небольших повреждений, внешне представляет собой плотный, как ноготь, вырост в 2-3 см, желтого или белесоватого цвета.

Облитерирующий ксеротический баланит

Основным проявлением этой болезни является появление белых пятен на крайней плоти и головке полового члена. Эти образования нередко приводят к сужению наружного отверстия мочеиспускательного канала.

Лейкоплакия

Поражается головка полового члена из-за усиленного ороговения эпителия головки полового члена и крайней плоти. Причина заболевания - постоянное раздражение. Лейкоплакия редко перерождается в раковую опухоль.

Остроконечные кандиломы

Это вирусное заболевание, которое вызвано вирусами папилломы человека (ВПЧ). Эти же вирусы вызывают бородавки, эрозии шейки матки у женщин. Остроконечные кандиломы могут поражать половой член, мошонку, а также область кожи рядом с анусом, мочеиспускательный канал.

Генитальные бородавки, так еще называют остроконечные кандиломы, выглядят в виде розовых, гроздьевидных разрастаний размерами 2-4 см. При ощупывании - безболезненны.

Бовеноидный папулез

Также не что иное как вирусная инфекция. Она нередко приводит к возникновению рака полового члена. Это небольшое образование, возвышающееся над поверхностью кожи, не содержащее жидкости.

Опухоль Бушке Левинштейна, или гигантская кандилома

Внешне похожа на остроконечные кандиломы, но может проникать в глубокие слои эпителия пениса.

Саркома Капоши

Появляются темные, кровоточащие, чувствительные при дотрагивании образования на коже полового члена. Обычно саркома Капоши появляется у больных ВИЧ-инфекцией в стадии СПИД.

Основным методом лечения предраковых заболеваний полового члена является их удаление с помощью обыкновенного иссечения, обрезания крайней плоти, электрокоагуляции, лазера, применения химических веществ.

Бди!

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ РАК ПОЛОВОГО ЧЛЕНА?

При необрезанной крайней плоти и несоблюдении личной гигиены скапливающаяся смегма может раздражать слизистую оболочку, что приводит к воспалению, возникновению предраковых заболеваний, а позже - к раку.

Опухоль может иметь грибовидную форму, в виде узла внутри полового члена или язвы. Чаще всего опухоль возникает в венечной борозде пениса, реже на крайней плоти. Постепенно увеличиваясь в размерах, опухоль может переходить с головки полового члена на кавернозные тела. Раковые клетки распространяются по лимфатическим сосудам в паховые лимфоузлы, по крови во внутренние органы и поражают их.

И тогда требуется серьезная операция.

Полезно знать

● От заболеваний женской половой сферы, включая бесплодие и воспалительные процессы, хорошо принимать спорыш (2 ст. ложки травы на 0,5 л кипятка, настаивайте 30 мин.) по 1 ст. ложке 2 - 3 раза в день в течение месяца. Это средство помогает и при болезненных менструациях.

● От эрозии шейки матки сделайте тампон из стерильного бинта, внутрь которого положите чайную ложку меда, кусочек алоэ, и вставьте тампон во влагалище на ночь. Будут выходить кровь и гной. Через 10 дней все заживет.

● При слабой потенции. Сок алоэ, свежее сливочное масло, мед, порошок из плодов шиповника возьмите в равных частях, смешайте и разогрейте, но не кипятите. Хорошо размешайте и плотно закройте крышкой. Храните в темном прохладном месте. Принимайте по 1 ст. ложке на стакан горячего молока 3 раза в день за 30 минут до еды.

При аденоме простаты

* У мужчин, часто и помногу потребляющих тыквенные семена, почти не бывает проблем с простатой. Семена тыквы рекомендуют есть по утрам перед завтраком и по возможности в течение дня, вместо них можно использовать семена подсолнуха.

* Укроп хорош в любом виде, даже его семена. Их рекомендуют употреблять в чистом виде по 1 чайн. ложке 1 раз в день перед едой, запивая небольшим количеством воды.

* Особое место в меню должна занимать тертая свекла: 250 г свеклы в день, распределите это количество между обедом и ужином.

Исключите алкоголь, жареную пищу, крепкий кофе и крепкий чай!

При задержке стула при аденоме простаты как можно быстрее освободите кишечник с помощью клизмы.

Лучшая из них - свекольная клизма: она стимулирует перистальтику и чистит кишечник.

500-800 г свеклы вымойте, очистите, порежьте или натрите на крупной терке, поместите в кастрюлю и добавьте 1-1,5 л горячей воды (не кипятка!). Выдержите в течение 15-20 мин., взбалтывая каждые 5 мин., затем заверните в одеяло и держите, пока не остынет до 38-39°С - горячую воду в кишечник вводить нежелательно, а именно вода такой температуры хорошо всасывается и лечит мышцы и слизистую кишечника. Если температура воды будет ниже 37°С, то клизма будет неэффективной.

Слейте воду в клизму, не давая воде осесть. Постарайтесь удержать в себе свекольную воду 5-10 мин. После клизмы нужно много пить (любой жидкости).

После свекольной клизмы лучше 1,5-2 часа не выходить из дома. Действие такой клизмы 2 часа.

Мужские проблемы

Прошу помощи

ВРОДЕ БЫ ЕМ, НО ХУДОЙ

Живу с престарелым отцом, которому 92 года. Восемь лет назад он сломал шейку бедра и с тех пор не ходит. Правда, передвигается на стуле, к которому я приделал колесики. К тому же у него были приступы эпилепсии. Сейчас приступов нет. Наверное, он вылечился, так как я ему давал множество разных лекарств.

А просьба моя состоит в том, что в связи с длительным общением со своими больными родителями (мама умерла), и уже девятый год с больным отцом (у отца характер не подарок), да еще со своими болезнями и стрессами у меня нервное истощение. Такая слабость, что просто не объяснить словами. Когда у меня спрашивают, что болит, я даже не знаю, что и сказать. Одним словом, все тело ноет и горит. А болезней много (а и у кого их нет на старости лет?) - хронический распространенный остеохондроз, аденома, язва двенадцатиперстной кишки, вегетососудистая дистония ... И не на кого опереться или просто излить душу, отчего она и болит.

Вроде бы все ем, но худой. При росте 173 см вешу 63 кг. Похож на скелет, даже стыдно на людях раздеваться. К тому же стал очень раздражительным, вспыльчивым. А от невропатолога никакой помощи, кроме таблеток.

Посоветуйте, как мне дальше быть?

И. В. Вегнер, ул. Зорге, 3-77, Новосибирск, 630088

МУЖ НАСТОЯЛ НА АБОРТЕ

С мужем прожили почти 13 лет, у нас 11-летняя дочь. Все бы хорошо, но... Мы жили в родительском доме, где муж - самый младший из детей, да и условий никаких не было: вода холодная, да к тому же на улице. Поэтому я часто болела, каждый год лежала в больнице. Муж очень хотел второго ребенка, но я не могла забеременеть. И вот, наконец-то, полтора года назад я забеременела. В первые месяцы беременности часто поднимала тяжелую парализованную свекровь, которая жила с нами. *Спустя время у меня обнаружили две кисты в плаценте, кислородную недостаточность и сразу положили в больницу.*

Пришла моя золовка (их у меня шесть) и сказала, что была у га-

ри. Систематически внутри появляется зуд, затем он переходит на область паха, ягодиц, подмышки, на теле появляется сыпь розового цвета, которая сильно чешется, а потом исчезает, остается белая чешуя. И так постоянно. Нет покоя ни днем, ни ночью (особенно сильным зуд бывает ночью).

Что это такое, не знаю. Обращалась к врачам, но никто не ставит диагноз. Назначают лекарства, я пью их, но ничего не помогает. Врач сказал, что это внутренняя аллергия. Неужели на нее нет никакой управы и ее нельзя вылечить? Кто сталкивался с этой болезнью, откликнитесь! Что мне делать?

Лариса А., Грозный

У МЕНЯ НА ЛИЦЕ КЛЕЩ

Мне 40 лет. У меня на лице клещ. Время от времени кожа на лбу, носу и вокруг губ начинает краснеть и шелушиться. Болею уже 20 лет. Ходила в больницу, выписывали разные микстуры, мази, растворы, но ничего не помогает. Может, кто-нибудь вылечился от такой болезни и знает, как от нее избавиться?

Наталья, Новокузнецк

КАЖЕТСЯ, ЧТО ЛЕЖУ В МУРАВЕЙНИКЕ

По всему телу бегают невидимые насекомые, слегка покусывают, но следов не остается. А ночью кажется, что лежу в муравейнике. Такая же ситуация и с мужем, хотя мы с ним спим на разных кроватях. Что мы только ни предпринимали: и в соленой воде парились, и уксусом протирались, и дихлофосом брызгали и себя и постель, и керосином мазались, но все без толку.

Несколько раз читала про демодекоз, что клещи из перьевых подушек повреждают лицо и живут там. Но у меня нет повреждений.

Очень прошу, подскажите, как избавиться от этой нечисти?

М. Захарова, Энгельс, Саратовская обл.

ЕДИНСТВЕННАЯ СТРАННОСТЬ - ОДИН И ТОТ ЖЕ СОН

письмо. Возможно, у кого-то случалось в жизни такое?

Заира, Махачкала, Республика Дагестан

КОЖА ГУСИНАЯ, СУХАЯ...

Моей дочери 8 лет. С рождения она мучается кожной болезнью. Сначала был диатез, а после того, как ей исполнилось 2 годика, началось сильное обострение болезни. У ребенка 4 диагноза: бронхиальная астма, хронический нейродермит, лекарственная и пищевая аллергия. За эти 8 лет где мы только не были, чем только не лечились, но улучшений никаких. Последние 2 года дочь кричит всю ночь от страшного зуда. Нет сил больше терпеть!

Кожа у нее гусиная, сухая. Дочь находится на полной диете, но и от этого улучшений нет.

Может, кто-нибудь сталкивался с этим и сможет подсказать какое-нибудь средство, чтобы **облегчить страдания ребенка? Больше нет сил терпеть!**

Р. Ф. Набиулинна, ул. Менделеева, 2, кв. 90, Нижнекамск, Татарстан

ЭТО НЕ СОЛЬ И НЕ КАМЕНЬ

значно о наличии опухоли не сказали, но завотделением нейрохирургии республиканской больницы уверен, что это опухоль. Слава богу, что наши врачи не отвернулись от нас и положили сестру в больницу. Мы надеемся на лучшее. Думаем, что ее можно лечить и другими методами помимо химиотерапии и облучения, возможно, при помощи народной или тибетской медицины, гомеопатии. Нам говорили, что после химиотерапии хорошо помогает настойка из травы золотой ус. Если есть у кого-то, просим выслать. Все расходы мы оплатим.

Всех, кто хотя бы что-нибудь знает о лечении лимфосаркомы и может посоветовать, что нам предпринять, как и чем помочь нашей сестре, просим откликнуться по адресу: **Лине Николаевне Трофимовой, ул. М. Павлова, 37, кв. 107, Чебоксары, Республика Чувашия, 428038.** Заранее всем благодарны.

МЫ НЕ ВЕРИМ, ЧТО ОН - САМОУБИЙЦА

В августе этого года у старшей сестры погиб единственный сын. Племянник был надеждой и опорой для всей семьи. Ему было всего 26 лет. После окончания юридического института работал в системе МВД. И вот его не стало. По одной

Но куда нам идти? На вокзал?

Когда-то у нас была очень дружная семья. Но умер отец, а за ним и мать, остались мы одни: две сестры и брат. Сестра глухонемая, инвалид II группы, она абсолютно беспомощная, не может ни купаться, ни стирать, ни положить себе в тарелку еду.

Когда уезжаю к дочери, моя душа разрывается на части: как там сестра, наверное, грязная, голодная...

А нашего единственного и любимого брата отбила у нас... его жена. Она бы давно нас убила, если бы не боялась людей. Что она только не делает, чтобы выжить нас со двора. Но куда нам идти? На вокзал? Там сейчас даже сидеть не пускают, не то чтобы жить. Даже в собственном доме нет житья. Куда нам податься? Сама я онкобольная, после операции. Мне бы спокойно дожить свои годы, сколько мне Аллах дал.

Соседи знают, с каким трудом мать, сестра и я построили большой двухэтажный дом. Брат тоже помогал, но он 8 лет учился в Москве. Мы помогали ему деньгами, вынянчили четверых его детей. Теперь, когда у нас нет денег, гонит со двора.

Может, кто-нибудь из добрых людей поможет нам жильем?

З. А. Алхаматова, ул. Салаватова, 32, Хасавюрт, Дагестан

роя, но между тканями вода все же остается (около 4 л), ее никак не могут вывести. Столько раз вливали плазму, кровь, что у меня изменилась даже группа крови.

Еле хожу от слабости (вешу 40 кг), на ногах сильные отеки, полопались все капилляры. Мне очень плохо. Врачи не могут мне помочь. У меня больше нет сил бороться с болезнью.

Если кто-то сможет мне дать совет, буду рада каждой строчке. С нетерпением буду ждать ваших писем. Мой адрес: **Лилии Гаптулловне Шарафиевой, ул. Советская, 13, с. Кутлу Букаш, Рыбно-Слободский р-н, Татарстан, 422665.**

ВРАЧИ НЕ ХОТЯТ ЛЕЧИТЬ НИЩИХ...

Мне 51 год, очень плохо, нет друзей (с нищими никто дружить не хочет), нет телефона.

В 39 лет был инсульт от укола, назначенного врачом (лечилась от вегетососудистой дистонии и гипотонии). Перекосило лицо, отнялась речь. От безысходности начала молиться - и все прошло, хотя последствия остались. А раз все прошло, то инвалидность не дали. С работы уволили, муж ушел. Теперь живу на иждивении сына, но он тоже не очень здоров.

Меня донимает хронический бронхит с приступами удушья, опущение желудка и других внутренних органов, хронический панкреатит, геморрой, недержание мочи, болит кишечник (подозреваю, что у меня язвенный колит, наверное, от того, что нечем жевать, нет зубов), две грыжи, катаракта. Врачи не хотят лечить таких нищих, как я.

А чтобы лечиться травами, медом, чесноком, лимонами, грецкими орехами, фруктами, ягодами, соками, пенсии в 1000-1500 рублей не хватит. Не могу купить даже дешевые лекарства, не говоря уже о дорогих.

В «Айболите» читала про полезные травы: сабельник, золотой ус, лапчатку белую, кипрей, манжетку, которые и для моих болячек полезны. А где их взять бедному человеку?

Написала письмо и подумала: зачем? Только душу растравила... Ведь неудачников, да еще и нищих, *не любит никто.*

Конечно, есть люди, которым еще хуже, чем мне. Но все люди эгоисты, и своя болячка всегда болит сильнее...

Если мое письмо напечатают (во что я не верю), то напишите

ра года назад я забеременела. В первые месяцы беременности часто поднимала тяжелую парализованную свекровь, которая жила с нами. Спустя время у меня обнаружили две кисты в плаценте, кислородную недостаточность и сразу положили в больницу.

Пришла моя золовка (их у меня шесть) и сказала, что была у гадалки, которая ей сказала, что у меня родится больной ребенок, если он вообще родится. Муж настаивал на аборте. Я долго сопротивлялась. Врачи говорили, что все анализы хорошие. Но на седьмом месяце у меня сильно болел живот, и пришлось делать искусственные роды.

Потом я узнала, что у мужа есть любовница и что она родила от него сына. Я в шоке. Как мне жить дальше? Как забыть все это и простить этих людей?

А. А., Нальчик

МЕНЯ КАК БУДТО ЧТО-ТО ПОЖИРАЕТ ИЗНУТРИ

Мне 45 лет. Моя болезнь началась в 1991 году после смерти брата (был сильный стресс). Меня как будто что-то пожирает изнутри. Спустя время у меня обнаружили две кисты в плаценте, кислородную недостаточность и сразу положили в больницу.

душек повреждают лицо и живут там. Но у меня нет повреждений.

Очень прошу, подскажите, как избавиться от этой нечисти?

М. Захарова, Энгельс, Саратовская обл.

ЕДИНСТВЕННАЯ СТРАННОСТЬ - ОДИН И ТОТ ЖЕ СОН

У меня никогда не было травм головы и с психикой все нормально. Единственная странность в моей жизни - это один и тот же сон и приглушенные голоса, которые все время повторяются. Возможно, все, о чем я напишу дальше, связано с этими явлениями.

Мне 30 лет, но я не замужем. Меня не раз сватали, но по непонятным причинам с моими женихами случались неприятности, несчастные случаи, которые иной раз приводили даже к смерти. Естественно, помолвка рушилась. Я боюсь новых знакомств, ведь все может повториться.

Я мусульманка, сильно верю в Аллаха, но все же обращалась к гадалкам и знахарям, но изменений нет.

Хотелось бы, чтобы кто-нибудь помог мне и откликнулся на мое

от этого улучшений нет.

Может, кто-нибудь сталкивался с этим и сможет подсказать какое-нибудь средство, чтобы облегчить страдания ребенка? Больше нет сил терпеть!

Р. Ф. Набиулинна, ул. Менделеева, 2, кв. 90, Нижнекамск, Татарстан

ЭТО НЕ СОЛЬ И НЕ КАМЕНЬ

Кто страдает от кальциноза митрального клапана сердца? Прошу, подскажите, как и чем лечились. За любые советы буду очень благодарна. Мне 56 лет, инвалид I группы. Кардиохирурги утверждают, что от этого заболевания нет никаких методов избавления, кроме операции, во время которой они пальцем будут счищать кальциноз с клапана. Это не соль и не камень, а образование от частых простудных заболеваний, которыми я страдаю. На операцию я не соглашусь.

Пожалуйста, поделитесь рецептами лечения этого заболевания.

И еще. Кто страдал и вылечился от пареза горла или паралича (народное название). Как и чем лечились?

О. В. Харламова, Орехово-Зуево, Московская обл.

У НАС БЕДА

Сестре 34 года. У нее лимфосаркома. Впервые болезнь обнаружили в 1998 году. Справа в паху появилась шишка. Сестра прошла курс облучения, и болезнь вроде бы затихла. В мае 2001 года сестра родила девочку. Весной 2002 года дважды на ногах перенесла грипп, после чего эта болезнь проявилась вновь. Более месяца держалась высокая температура (вплоть до 40°С). Появилась шишка слева в паху, отекала левая ступня. УЗИ показало увеличенные лимфоузлы в брюшной полости. Прошла 3 курса химиотерапии, 20 сеансов облучения, после которых ей дали месяц отдыха. В этот период в течение 10 дней (3 раза в день) она пила водку с маслом (30 + 30), затем 5 дней перерыв, и вновь пила в течение 10 дней. В это время она уже очень ослабла, у нее началось головокружение, стало двоиться в глазах. Позднее в «Айболите» №23 за 2001 год мы прочитали, что лечение по методу Н. Шевченко при лимфосаркоме неэффективно. Теперь мы не знаем, помогло ли ей это или лишь ухудшило ее состояние. Хотели бы обратиться через редакцию за советом к автору метода. Ей назначили томографию головного мозга. После этой процедуры одно-

Чувашия, 428038. Заранее всем благодарны.

МЫ НЕ ВЕРИМ, ЧТО ОН - САМОУБИЙЦА

В августе этого года у старшей сестры погиб единственный сын. Племянник был надеждой и опорой для всей семьи. Ему было всего 26 лет. После окончания юридического института работал в системе МВД. И вот его не стало. По одной из версий следствия - это самоубийство. Нам изо всех сил навязывают эту версию, но мы не верим, что он мог решиться на такое. Племянник был жизнерадостным, строил планы на будущее, собирался жениться, у него все было впереди.

Наша семья просто в ужасе и панике. Скажите, неужели можно внушить человеку мысль о самоубийстве? Или наслать порчу с тем, чтобы человек пошел на такой шаг?

Ф. И. К., Чебоксары

СЫН НЕ ПОНИМАЕТ СЛОВО «НЕЛЬЗЯ»

Моему сыну 1 год и 7 месяцев, но у него очень настырный и сильный характер. Он не понимает слово «нельзя». Если шалит (что случается очень часто), то никакие уговоры, отвлечение внимания на другой объект и даже наказание шлепком не действуют. Он продолжает делать свое (включает и выключает телевизор, открывает газ, лезет к электричеству). Объяснить, что он может натворить, я не могу, так как он еще не понимает, а дать ему обжечься тоже нельзя (взорвет дом, его ударит током или он порежется). А постоянно бить его тоже нельзя: страшно вырастить забитого звереныша, который не боится ни боли, ни наказания (когда шлепаешь его, он терпит и продолжает делать свое, при этом смотрит на меня и ждет реакции). Он старается подчинить нас, родителей, себе, чтобы мы его слушались, а не он нас.

Очень прошу, подскажите, как быть? Ведь ребенок растет, формируется личность. Боюсь упустить время и испортить его характер окончательно.

Татьяна Г., Омск

МНЕ ОЧЕНЬ ПЛОХО

Мне 25 лет. Я инвалид детства. У меня врожденный порок сердца. Делали операцию. После этого на 4-5 лет даже забыла, что я сердечница. Но 3 года назад подхватила грипп, сильно кашляла, после чего начали отекать ноги. Сказали, что в кровь попала инфекция. И началось: больница за больницей - цирроз печени, пиелонефрит, проблемы с селезенкой. Воду выкачивают через каждые 10 дней по 5 лит-

ному человеку?

Написала письмо и подумала: зачем? Только душу растравила... Ведь неудачников, да еще и нищих, не любит никто.

Конечно, есть люди, которым еще хуже, чем мне. Но все люди эгоисты, и своя болячка всегда болит сильнее...

Если мое письмо напечатают (во что я не верю), то напишите, кто хочет, добрые люди. Только не надо нотаций. Мой адрес: **Галине Павловне Ковиной, ул. Чудненко, 11, кв. 51, Барнаул-37, Алтайский край, 656037.**

Я НЕ ВЫДУМЫВАЮ БОЛЕЗНЬ

Мне 27 лет, не замужем. Хочу избавиться от своей болезни. Врач сказал, что это нервы. Но болит все: то низ живота, то лобок, то мочевой пузырь, то отдает в спину, то в пах или пупок. Боль блуждает, внутри все печет. Профессор сказал, что у меня воспаление нервных окончаний малого таза. Назначил иглоукалывание, но результата нет. Болею с декабря. Приступы были такие, что забирали в больницу.

Устала лечиться, не зная от чего. Жизнь потеряла смысл. Что делать? Куда бежать? Безысходность заставила вам написать. Помогите, пожалуйста! Говорят, нужно выйти замуж, изменить образ жизни. Но это не так просто.

Наши врачи не знают всех тонкостей, говорят, что я выдумала болезнь. Но у меня нет особых причин для этого: работаю, учусь на 4 курсе, много забот...

Т. В. Крашенинникова, Волгоградская обл.

А В ПОДОДЕЯЛЬНИКЕ ЧИСЛО «13»

Мы зрелые люди, мне - 44 года, мужу - 53. Живем вместе 2 года, брак зарегистрирован. Муж - грозненец, из тех, чья голова хорошо наполнена. Испытываем тяжелейшие проблемы из-за того, что нет работы. Везде отказ.

А дня три назад меняла белье. Развернула новый пододеяльник - за 2 года ни разу к нему не прикасалась - и на пол вылетели четыре квадратика бумаги с крупно отпечатанным числом 13. Старшая дочь говорит, что это сделано на нищету, разорение и смерть. И что должно быть еще 3 штуки где-то. Как избавиться от этого? Муж - умница, не пьет, но неудачи переживает очень тяжело. А у меня руки уже опускаются - с нами младшая, ей шестнадцать. Старшая замужем.

Е. Б., Георгиевск

Я пью каждый день...

Сейчас мне 50 лет, двое прекрасных сыновей, муж. Но сама я алкоголичка. Сыновья женились, живут отдельно, но мне всегда стыдно перед ними, потому что всегда пьяная, каждый день пью. Муж у меня выпивает, а дети - вообще не пьют. Вообще, я слышала, что если родишься счастливой, то всегда будешь счастлива, а если родишься несчастливой, то такой будешь всегда.

Мне никогда не везет. Куда ни пойду, что ни скажу - все не так. Закончила кооперативный техникум, училась очень хорошо. По распределению попала в глухое село, где ни дорог, ни транспорта. Работала товароведом. Там я начала понемногу выпивать в дороге с шоферами. То дорога плохая, то слякоть, то мороз, и у них что-нибудь да случалось в пути (лопнуло колесо, занесло в сторону). Потом меня назначили заместителем председателя сельпо. Вот там все и началось: столы, выпивка, закуска. Начальство простое вино не пило - только коньяк, ром.

Дома с мужем начались разлады, а у меня уже было двое маленьких сыновей. Бросила все, уехала в Пензу к своим знакомым. Стала работать осмотрщиком вагонов грузовых поездов. А там опять пьянки. Пьяница пьяницу видит издалека... Многих моих «друзей» уволили, но я почему-то продолжала работать, так до самой пенсии.

Вечно глаза красные, лицо опухшее, несет перегаром. Пока работала, дважды кодировалась по методу Довженко, но безрезультатно, через 3 месяца снова уходила в запой.

Но несмотря ни на что в Пензе получила квартиру (18 кв. м).

А пишу вам для того, чтобы отозвалась какая-нибудь бабушка (желательно в Пензе), которая помогла бы мне бросить пить. Тогда у моих сыновей все будет хорошо. Ведь из-за меня им тоже не везет. Бог мне судья, но не хочу, чтобы обижали моих детей, чтобы они отвечали за мои грехи.

У меня нет много денег, но обещаю отработать за услугу.

Врачи сказали, что мне мало осталось жить, но я не верю.

Т. В. Иевлева, Пенза

Прошу помощи

СВЕКРОВЬ ДАЛА ЕЙ СРОК ТРИ МЕСЯЦА

Я в отчаянии. Дочь вышла замуж в январе этого года и по сей день не беременеет. Правда, были у нее большие задержки. Я-то, дура, радовалась, думала - беременна, а надо было сразу к врачу. Только после того, как увидела несколько раз во сне худых, болезненных младенцев, отвела в поликлинику. Обнаружили воспаление яичников и кисту размером 4 см на одном из них. Я не могу описать свое состояние. Мне бы взять себя в руки. А я дочь напугала. Только через неделю отошла и трезво посмотрела на ситуацию. Перечитала все газеты, нашла несколько рецептов средств из сока лопуха, настойки красных мухоморов. Даю сейчас дочери утром сок красной свеклы - он тоже рассасывающий. Умоляю, помогите! Свекровь дала ей срок 3 месяца. Хочет выгнать, как бесплодную. Сущая змея. А дочка моя просто ангел - воспитанная, скромная, уважительная. Надо же было попасть в такие руки?! Муж говорит ей, чтоб терпела и молчала. Но сможет ли выдержать?

Не могу понять, откуда у дочки киста? Я ее, как цветок, берегла от всех простуд. Тяжелая работа была всегда на мне.

Дочка ходит также на процедуры и делает уколы.

Заида, Дагестан

В ПОДУШКАХ БЫЛИ КОСИЧКИ ИЗ ПЕРЬЕВ

У нас была дружная семья, но лет 20 тому назад она развалилась.

Отец женился на другой, мама заболела, брат стал алкоголиком, потом попал в тюрьму. Затем и второго брата посадили, а сейчас он наркоман. Сестрам тоже попались пьющие мужья.

Одна беда следует за другой. Мы даже причину знаем: лет 20 тому назад один целитель сказал матери, чтобы она очистила дома подушки. Мы так и сделали, и были шокированы тем, что там нашли. Эти «творения» были делом нечеловеческих рук. Для этого нужно иметь очень тонкие пальцы и небольшие ручки. А нашли мы маленькие косички, сплетенные из перьев. Причем перья были как бы прострочены на швейной машинке разными нитками - такой овальный круг очень аккуратно сложенных перьев,

Когда зять ушел от моей дочери, я пообещала разлучнице сжить ее со свету. Но тогда я была в таком гневе... А потом все прошло. Бог им судья! Все равно на чужом горе счастья не построить! Если они теперь еще и черными делами занимаются, то зря это делают. Ведь у них в доме незащищенный маленький ребенок.

Хотелось бы узнать, что думают люди по этому поводу?

Минигуль Абзалова, Семипалатинск, Казахстан

Вот чем закончился колит

Сыну 19 лет. Он рос здоровым, крепким парнем и вдруг заболел. Медики 6 месяцев не могли поставить правильный диагноз. У него болел живот, был нарушен стул. В итоге весной этого года открылось сильное кровотечение из прямой кишки. Его прооперировали, удалили 50-60 см кишечника. Поставили диагноз неспецифический язвенный колит.

Парню в самом расцвете сил вывели калостому. В кишечнике сейчас язв нет, но нет и гарантии, что они не появятся опять. Эта болезнь лечится тяжело. В Волгоградском гастроэнтерологическом центре нам ничего хорошего сказать не могут, только сочувствуют. Назначили таблетки. Мы их пьем уже 3 месяца. Что делать дальше? Как лечиться?

Может, кто-нибудь подскажет, где есть клиника, где лечат такую болезнь?

Т. А. Бушмина, Волгоградская обл.

КАК БЫ ОТМЫТЬСЯ ОТ ГАДОСТИ?

В январе я нашел красную пластмассовую зажигалку. Сам я не курю, и положил ее на тумбочку на кухне. В феврале зажигалка неожиданно пропала. За это время к нам никто, кого можно было бы подозревать в этом, не приходил. Жена тоже ее не брала (мы живем с ней вдвоем). Я обыскал всю квартиру, но тщетно. Со временем мы забыли о ней.

Сделали в квартире ремонт, я покрасил тумбочку и все полы. И вдруг утром 31 сентября я зашел на кухню и сразу же увидел на тумбочке зажигалку. Я взял ее в руки, она вся была обмазана грязью.

Теперь мы в раздумье. Может, не надо было брать ее в руки, а **смахнуть на совок и выбросить?** А я положил зажигалку на стол, прочитал над ней «Отче наш» и побрызгал на нее свяченой водой.

На второй день отнес ее на улицу и закопал, еще раз прочитал «Отче

***

После тяжелой черепно-мозговой травмы у сестры одно веко чуть нависает, зрачок не двигается вверх-вниз, только вправо-влево и при моргании. Этот косметический дефект сразу бросается в глаза, и сестра очень болезненно это переживает. Прошла электрофорез, иглоукалывание, электростимуляцию глаза, каждые полгода проводит медикаментозное лечение, но сдвигов пока нет.

Хватаемся, как за соломинку, за рецепты народной медицины от паралича.

Кому знаком такой диагноз? Может, у кого-нибудь болезнь закончилась полным выздоровлением и вы знаете методы лечения? Буду рада любому рецепту и совету.

М. Коврыга, ул. Текстильная, 10, Светлоград, Ставропольский край

***

Мне 75 лет. Собрала перегородки орехов и плодоножки от помидоров, но не знаю, как их

Стыдно просить, но что делать? Мой адрес: **Антонине Прокофьевне Сергеевой, ул. Буденного, 116, ст. Екатериноградская, Прохладненский р-н, КБР, 361015.**

***

Мужу 62 года. У него облитерирующий атеросклероз нижних конечностей. Лечение не помогает. Он в отчаянии. Кто может порекомендовать эффективный рецепт лечения?

Валентина, Ставропольский край

***

Мне 47 лет. У меня миома матки, эндометриоз, мучают кровотечения. Врачи настаивают на операции, а я боюсь последствий, т. к. живу одна, ухаживать за мной некому, да и денег на операцию нет.

Пила смесь водки с маслом, но очень уж тяжело переношу.

Может, кому-то помогли травы, гидроперит? Обращаюсь к тем женщинам, которые сами справились с этой болезнью. Времени для экспериментов не остается. Только пишите подробнее: пить ли во время месячных или после них?

Светлана Щевченко, д/в, г/п, Ессентуки, 357600

***

Мне 32 года. До 18 лет у меня были очень красивые, густые и волнистые волосы, длинные и не выпадали. Я принимала это как должное. Но сейчас у меня на голове тусклые, безжизненные и в три раза тоньше волосы, которые сильно секутся и выпадают. Мне хочется помочь своим волосам. Пробовала разные шампуни, репейное масло, но ничего не помогает.

Прошу помочь советом, как мне питаться, как мыть волосы? Может, есть особые секреты, чтобы волосы быстрее росли? Могу ли я возродить силу своих волос и что для этого нужно делать?

Ю. Н. Голышева, Новокузнецк, Кемеровская обл.

***

Мне 18 лет. У меня маленькая грудь. Может, кто-нибудь знает о таблетках для увеличения бюста, травах или кремах? В №18 «Айболита» я прочитала статью «Как увеличить грудь». Но растение вех ядовитый у нас не растет.

У нас с мужем все было хорошо: я занималась бизнесом (торговля), у мужа была хорошая работа. И все это уже в прошлом. Торговля стала, муж потерял очень хорошее место на работе. А все это началось после того, как у нас появилась соседка-завистница. Поговаривают, что она и ее мать - сильные колдуньи. При встрече она мило улыбается. Они уже загубили двух человек. Не знаю, как мне быть? Как снять сглаз со всей семьи (у нас с мужем растет сын)? Да и со здоровьем стало не все в порядке. Надеюсь на вашу помощь.

С. В. Г., Барнаул, Алтайский край

***

Мне 22 года. Замужем 3 года, но до сих пор не могу забеременеть. Вместе с мужем прошли обследование у врачей. Выяснилось, что у меня не происходит овуляция. Гормональные препараты, которые я пила для стимуляции, не помогли. Поставили диагноз поликистоз яичников.

Может быть, кто-нибудь сталкивался с подобной проблемой и знает методы для стимуляции овуляции? Буду ждать писем по адресу: **Оксане, ул. Я. Эшпая, 135-41 , Йошкар-Ола, Республика Марий Эл, 424002.**

***

Мне 83 года. На фоне постоянного высокого давления беспокоит незаживающая в течение двух лет язва на голени от тромбофлебита.

Прошу помочь советом, как вылечиться?

З. Н. Пащенко, Донецк, Ростовская обл.

***

Нашему ребенку всего 11 лет. У него поликистоз почек. Нам нужны совет и помощь! Мы обращаемся ко всем, кто сталкивался с таким заболеванием или знает, как можно побороть этот недуг. Будем рады любому письму и благодарны за малейшее участие в судьбе нашего ребенка!

Коноваловы, ул. Советская, 31, с. Деменево, Чернушинский р-н, Пермская обл., 617814

***

Дочери 19 лет. У нее слюннокаменная болезнь и сильное воспаление слюнной железы. Врачи ничего не предлагают, только оперироваться. Дочь сильно страдает, ей больно кушать, во время еды слюнная железа набухает, боли ужасные. Камень малень

тому назад один целитель сказал матери, чтобы она очистила дома подушки. Мы так и сделали, и были шокированы тем, что там нашли. Эти «творения» были делом нечеловеческих рук. Для этого нужно иметь очень тонкие пальцы и небольшие ручки. А наши мы маленькие косички, сплетенные из перьев. Причем перья были как бы прострочены на швейной машинке разными нитками - такой овальный круг очень аккуратно сложенных перьев, скрепленных между собой чем-то черным (по-моему, это была смола). Были там и зерна подсолнечника, и еще много чего. Мать все это сожгла на перекрестке.

После этого обращалась ко многим знахарям и целителям, но никто не помог. Мне кажется, что мы не полностью очистились от этой порчи.

Кто сталкивался с такой проблемой? Как избавиться от порчи? Учтите, что я мусульманка, и церковь, молитвы и заговоры нам не помогают.

Зоя, Ингушетия

ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ С ЭТОЙ ИГЛОЙ?

Однажды, придя домой, я обнаружила над дверью своей квартиры висящую на черной нитке острием вниз цыганскую иголку. Явно кто-то задумал «черное» дело. Только за что? Мне 51 год, живу одна, по выходным занимаюсь внуками. Никому дорогу не перешла, ничьей семьи не разбивала.

Я не знала, что мне делать с этой иглой. Легла спать, а утром сняла ее и выбросила на помойку. Что теперь? Читаю разные заговоры из «Айболита», особенно те, которые для детей, выписываю рецепты. Но почти во всех заговорах нужно говорить слова «раба Божья», а я мусульманка.

Долго я ждала, когда напечатают заговор «В чистом поле, в чистом раздолье...», и наконец дождалась. Но читаю его, а сдвигов никаких. Дала дочери (она у меня крещеная, так как замужем за православным), но и ей не помогает. Муж оставил ее с двумя детьми (9 и 2 лет) и ушел к другой женщине, когда она была на 8 месяце беременности. Аборт делать было уже поздно. Дочь, родившуюся уже без него, он и в глаза не видел. Если встречает на улице, то отворачивается. Я подозреваю, что у него, наверное, не все хорошо в новой семье. Там родилась дочь, только не Богом данная, а навороженная. Что-то, видимо, не ладится у них, а они думают, что это я им делаю... Хотя, наверное, их рук дело.

но. Со временем мы забыли о ней.

Сделали в квартире ремонт, я покрасил тумбочку и все полы. И вдруг утром 31 сентября я зашел на кухню и сразу же увидел на тумбочке зажигалку. Я взял ее в руки, она вся была обмазана грязью.

Теперь мы в раздумье. Может, не надо было брать ее в руки, а смахнуть на совок и выбросить? А я положил зажигалку на стол, прочитал над ней «Отче наш» и побрызгал на нее свяченой водой.

На второй день отнес ее на улицу и закопал, еще раз прочитал «Отче наш» и полил крещенской водой.

Как мне отмыть руки от этой гадости? Я был бы очень признателен Александру Аксенову или какому-нибудь другому знахарю, если бы они дали свой совет. Мне 65 лет. Я много чего видел, но такое чудо встречаю впервые.

В. П. Москвин, Волгоград

СЫН ВЛЕЗ В ДОЛГИ

Крайне безысходное положение заставляет меня обратиться к Богу и добрым людям.

Сын решил заняться бизнесом. Продал нашу квартиру, влез в большой долг и обанкротился! Не справился по неопытности или его просто подставили.

Сейчас кредиторы требуют возвратить долг (600 тысяч рублей!), причем немедленно. Сыну нечем платить. Он на грани безумия, а вместе с ним и я.

Вы, читатели «Айболита», сострадательны к чужой боли, поэтому я обращаюсь к вам. Спасите человека! Помогите нам материально. Я постараюсь вернуть деньги!

Я временно живу у своей сестры, но у нее своя большая семья и долго стеснять ее я не могу.

С верой и надеждой

Маргарита Алексеевна Гущина, ул. Большая Горная, 277/279, кв. 37, Саратов, 410005, дом. тел. (код 8452) 50-32-91.

БЕЗ НОГ МНЕ ОСТАТЬСЯ НЕЛЬЗЯ

Мне 31 год. В течение 8 лет страдаю сахарным диабетом, который дал осложнение на почки, ноги, желудочно-кишечный тракт. Еще меня донимает вегетососудистая дистония, в правой почке камень, из-за которого постоянные воспаления, по 2 недели температура 38°С. Начинаю пить антибиотики - беспокоит желудок. Камень дробить не берутся из-за высокого содержания сахара в крови. Но моя главная беда - ноги! Два года назад поставили диагнозы остеоартроз, диабетическая стопа, ангиопатия сосудов ног. Стопы немеют, становятся «деревянными», суставы опухают так, что не могу ходить. Живу с болью днем и ночью. Я

Хватаемся, как за соломинку, за рецепты народной медицины от паралича.

Кому знаком такой диагноз? Может, у кого-нибудь болезнь закончилась полным выздоровлением и вы знаете методы лечения? Буду рада любому рецепту и совету.

М. Коврыга, ул. Текстильная, 10, Светлоград, Ставропольский край

***

Мне 75 лет. Собрала перегородки орехов и плодоножки от помидоров, но не знаю, как их применять для лечения?

Н. И. Сергеева, Ставрополь

***

Подскажите народное средство для улучшения роста волос, не требующее больших затрат, времени и денег.

И. Афанасьева, Астрахань

***

У ребенка крапивница, отек Квинке. Врачи объясняют это заражением лямблиями. Принимали множество всяких лекарств. Одиннадцать лет из 12 мы мучаемся и не можем вылечиться. Слышала, что есть рецепт, в котором используется деготь. Принимают это лекарство каплями, но как?

И еще. Вышлите, пожалуйста, кожуру незрелого зеленого грецкого ореха (15 штук), как указано в газете «Айболит» №9 за 2002 г. по адресу: **Валентине Юрьевне Лазаревой, ул. Ватутина, 2-52, пос. Черемухово, Североуральск, Свердловская обл., 624475.**

***

Я пенсионерка. У меня был племянник, но в 33 года он умер. У него остались две девочки, сироты. К своей хате я пристроила еще комнату, коридор, ванну, но нет денег на окна и двери. Думала: вот, дострою, оставлю в наследство моим внучкам. Они не видели материнской ласки. Но со мною случилась беда. В Вербное Воскресенье выходили из церкви, и меня на машине сбил молодой парень. Головой пробила лобовое стекло, он протащил меня метров пять. Я была без сознания, это люди рассказали. Я пожалела парня, ведь молодой. Осталась жива, и ладно. А потом мне стало плохо. Память пропадает, стою, вспоминаю, что говорила. Стали сильно болеть ноги, печет в пояснице. Благодарна газете «Айболит», пользуюсь вашими рецептами. С головой стало лучше - помог корень подсолнуха, и сейчас пью его. Но стройка приостановилась. Нет ни здоровья, ни денег. Надо нанимать человека, но на пенсию сильно не разгонишься.

Вот я и прошу вас, люди добрые, помочь, кто сколько может.

ное масло, но ничего не помогает.

Прошу помочь советом, как мне питаться, как мыть волосы? Может, есть особые секреты, чтобы волосы быстрее росли? Могу ли я возродить силу своих волос и что для этого нужно делать?

Ю. Н. Голышева, Новокузнецк, Кемеровская обл.

***

Мне 18 лет. У меня маленькая грудь. Может, кто-нибудь знает о таблетках для увеличения бюста, травах или кремах? В №18 «Айболита» я прочитала статью «Как увеличить грудь». Но растение вех ядовитый у нас не растет.

Может, есть другие рецепты?

Карина В., Шарыпово, Красноярский край

***

Моему сыну 18 лет. Неожиданно у него заболела нога. Прошли обследование, был поставлен диагноз аневризматическая костная киста правой пяточной кости. Нам предложили операцию, но мы пока не решились и находимся под наблюдением.

Я много прочитала литературы, но нигде не нашла рецептов лечения этой болезни нехирургическими методами.

Может, кто-то знает народные средства или методы лечения этой болезни? Прошу, напишите!

Г. А. Тимофеева, ул. Луговая, 14, с. Шипуново, Шипуновский р-н, Алтайский край

Будем рады любому письму с советом. Заранее благодарны за малейшее участие в судьбе нашего ребенка!

Коноваловы, ул. Советская, 31, с. Деменево, Чернушинский р-н, Пермская обл., 617814

***

Дочери 19 лет. У нее слюннокаменная болезнь и сильное воспаление слюнной железы. Врачи ничего не предлагают, только оперировать. Дочь сильно страдает, ей больно кушать, во время еды слюнная железа набухает, боли ужасные. Камень маленького размера.

Как помочь дочери без операции? Помогите нам, отзовитесь!

Н. В. Благова, Волгоград

***

У моего брата проблема. Ему кажется, что его каждый день уничтожают колдовством. Постоянно читает заговоры. Зубы болят - значит колдуют, голова болит - колдуют. Так жалко его, сердце разрывается. Кто сталкивался с этим?

Шитикова, Ульяновск

***

Говорят, что существует браслет из циркония от гипертонии. Никак не могу найти для мамы. Ей никакие лекарства не помогают. Может, кто знает, где и по какой цене можно купить этот браслет?

Р. Оганисян, Пятигорск

Надо снова ногу удлинять

Мне 19 лет, но я уже устала от такой жизни. Дело в том, что я родилась с двусторонним врожденным вывихом тазобедренных суставов. Врачи этот диагноз поставили только спустя полгода после рождения. Потом были больницы, куча операций. Все думали, что в возрасте 5 лет будет сделана последняя операция, но ошиблись. Когда мне исполнилось 7 лет, я, как нормальный ребенок, пошла в первый класс, но уже в возрасте 8 лет заметили, что у меня левая нога короче правой. Тогда ее удлинили с помощью аппарата Кузнецова (я проходила с ним целый год). Практически никто не замечал мою хромоту. Врачи говорили тогда, что все нормально.

Я закончила школу, поступила в медколледж. Но на 3 курсе я стала чувствовать себя хуже, очень болел правый сустав. Поехали на обследование в Москву. Теперь врачи говорят, что надо срочно делать операцию, которая заключается в протезировании правой головки тазобедренного сустава и параллельно с этим опять же надо удлинять левую ногу. Все это подобно смертельному приговору. Ведь таких огромных денег моей семье не достать. Теперь мама обивает пороги кабинетов, но все безрезультатно.

Хочу обратиться к тем людям, у которых есть возможность помочь нам. Сейчас мы можем рассчитывать только на вашу помощь..

Также будем рады любому письму с советом.

Заранее огромное человеческое спасибо!

Наши реквизиты:

ИНН 7707083893 Мордовское отделение 8589/035 АК СБ РФ (ОАО) г. Саранск

Счет 42301810139153523908/01

БИК 048952615

К/с 30101810100000000615

Адрес банка: Саранск, ул. Полежаева, 157.

Наш адрес: **О. А. Мишакиной, д/в, Саранск, 430011.**

Спешим помочь

ЖИДКОСТЬ В ГОЛОВЕ

Для Марины из Саратова, у сына жидкость в голове, есть кровоизлияния («Айболит» №19).

Скорее всего, у вашего сына гидроцефалия, а вот насчет растущих рогов - это к целительнице, только к проверенной. Может, это порча? Попробуйте сначала обратиться к священнику. Пусть почитает над мальчиком молитвы, причастит. Сами исповедуйтесь и причаститесь, ведь дети отвечают за грехи родителей. У меня сын родился с врожденной гидроцефалией. Сделали операцию, вставили шунт (трубочка, которая выводит из головы жидкость). Сейчас нет никакой жидкости. Бывает, конечно, и умеренная гидроцефалия, тогда операция не нужна. Она лечится иначе.

И еще. Почаще давайте ему пить свяченую воду.

Виктория, Ростов-на-Дону

Лечу всех, даже заочно

Лечу бородавки. Начала с родной мамы. У нее все руки были усыпаны ими. Она сама пробовала лечить, но ничего не получалось. А я сделала - получилось, руки стали чистыми. Потом пробовала на подруге, бородавки исчезли навсегда. Теперь лечу всех, даже заочно. Бесплатно. Бабушка говорила: «Что Богом дано, за то нельзя брать деньги». Другие болезни лечить не пробовала.

Бабушка моя лечила, но я тогда в голову не брала, что людям можно помочь. А теперь жалею, что от бабушки многому не научилась.

Н. Г. Демченко, ул. 8-го Марта, пос. Ставропольский, Благодарненский р-н, Ставропольский край, 356418

ЛЕЧИТЕ ПОЗВОНОЧНИК

Для М. А. Андрейко из Черкесска, КЧР, у дочери органическое поражение центральной нервной системы, последствия нейроинфекции («Айболит» №19) и Натальи Ж. из Новокузнецка, автора письма «Как помочь малышке?», задержка психомоторного и речевого развития, гидроцефалия («Айболит» №18).

Почитайте в «Айболите» №14 письмо Елены из Актарска «Как отдать такую кроху в дом инвалидов». Ребенка лечит профессор-ортопед в Саратове, делает ей точечный массаж. Уже 21 раз делали пункцию позвоночника. Сейчас девочке лучше. Ей возвратили слух, она стала активная, что-то лепечет, хлопает в ладошки, сидит [illegible] на ножки, да и при- [illegible] И мы рады за

к петлям двери, где она крепится к раме. Поставьте больную пятку между дверью и рамой двери и начинайте медленно закрывать дверь, сдавливая пятку, до тех пор, пока можете терпеть боль. Потом отпустите, немного отдохните и снова повторите с передышками.

На следующий день повторите пару раз. Больше не надо. Пятка продолжает болеть еще 2-3 дня, но потом как-то незаметно боль исчезнет.

У меня исчезла боль на 26 лет. Потом повторилась, возможно даже на другой пятке, не помню. Опять так же лечилась и опять все в норме.

М. Н. Гульчак, Нальчик, КБР

КУПИТЕ ПЛЕЙЕР - И В ЛЕС!

Для В. В. Вертелло из Ростова-на-Дону, бывшего пилота, беспокоит шум в ушах («Айболит» №18).

Думаю, вам поможет мой совет. [illegible] небольшой плейер, кассе-

ткани стопы не намочились, иначе будут изъязвления.

Следите также, чтобы на вате не оказались кусочки лезвий, иначе поранитесь. То, что останется, сохраните. Как только шпоры объявятся - снова мажьте пятки.

Н. А. Абакарова, Махачкала

***

Для А. И. Селиверстовой из Саратовской обл.

Есть очень простой и эффективный способ лечения шпоры. Правда, когда объясняешь, как лечить, большинство улыбаются, а когда попробуют и вылечатся - благодарят. Попробуйте и вы.

Возьмите за ручку дверь, откройте (от себя), спиной вы стоите

могло. Мой адрес: **А. А. Атабаеву, ул. А. Шерипова, 19, Урус-Мартан, Чеченская Республика, 366500**

***

Для В. В. Вертелло из Ростова-на-Дону.

Горсть размельченных сухих листьев, стеблей, розеток и семян укропа заварите 0,5 л кипятка и оставьте в термосе на полчаса. Пейте три раза в день по полстакана за 15 минут до еды. Через два месяца, а то и раньше, шум как рукой снимет.

С. Н. Дзюба, п. Терская, КБР

***

Для В. В. Вертелло из Ростова-на-Дону.

Вкладывайте в ухо ватный тампон, смоченный луковым соком. Или срежьте верхнюю часть головки лука, сделайте углубление, всыпьте в него 1 ч. ложку семян тмина, накройте мякишем хлеба, запекайте в духовке. Из горячей, но не обжигающей луковицы выжмите сок. Несколько капель теплого сока закапайте в ухо. Повторите процедуру через 5-6 часов.

Галина, Таганрог

СРОЧНО ИДИТЕ К НЕВРОПАТОЛОГУ

Для Ф. С. Филиной из Волгограда, у дочери приступы с потерей сознания и судорогами («Айболит» №18).

Вам необходимо срочно обратиться за помощью к невропатологу, пройти ЯМРТ (томографию головного мозга). Томограф есть в областном диагностическом центре в Саратове или в 1-й горбольнице (отделение нейрохирургии). Обследование дорогостоящее, но в вашем случае оно необходимо для определения диагноза вашей дочери. Если в Волгограде есть этот аппарат, то пройдите обследование там. Обязательно сделайте томограмму головного мозга, потому что электроэнцефалограмма или РЭГ сосудов головного мозга может не дать никаких результатов. Время идет, подумайте о своей дочери.

В. Зубарева, Новоузенск, Саратовская обл.

***

Для Ф. С. Филиной из Волгограда.

Временная потеря сознания бывает у многих. Говорю по свобывает у многих. Говорю по сво- [illegible] Сейчас мне 50 лет, и

ОТ КИСТЫ ЯИЧНИКА

Для Анны из Мурманска, кисты яичника и влагалища («Айболит» №18).

Советую вам приготовить такие свечи. Смешайте 1 сырой яичный желток с 1 чайн. ложкой меда и ржаной мукой (сколько возьмет тесто). Сделайте из этой тестообразной массы ректальные свечи величиной с полмизинца, положите в холодильник. Ставьте утром и вечером после опорожнения кишечника в течение 1 месяца. Потом сделайте перерыв и повторите курс.

Без подписи, Барнаул, Алтайский край

НЕТ АППЕТИТА?

Для В. А. Ульяновой из Гуково Ростовской обл., автора письма «Травники, откликнитесь!» («Айболит» №15).

Для аппетита надо пить сок лука с медом или сахаром, смешанный в соотношении 1:2 (1 ложка сахара, 2 ст. ложки сока), за 10 минут до еды. А перед этим обязательно полощите горло отваром дубовой коры. Можно отвар коры дуба и пить, как чай, только горячим, в течение 10 дней. Все болезни, которые вас беспокоят - гастрит, холецистит и т. д., - лечит дуб.

Пейте кофе из желудей дуба. Я сама страдала этими недугами и пила отвар дубовой коры. Только покупайте кору дуба в аптеке, чтобы был указан срок годности. А от печени попейте отвар из репешка, приготовленный следующим образом: 1 ст. ложка растения на 1 ст. кипятка, настаивайте, процедите и пейте по 2 ст. ложки за 30 минут до еды. Репешок лечит гепатит, чистит желчные протоки, гонит песок. Пить его надо 10 дней с перерывом в 3-4 дня, есть вареную пищу, варить даже изюм, курагу и сухофрукты. Налегайте на овсяную кашу и мед. Можно есть сухарики и подсушенный хлеб. А от мясных и куриных бульонов откажитесь. Готовьте блюда на простой воде, причем кладите меньше картофеля, а больше моркови, свеклы. Вместо мяса 1 раз в неделю лучше ешьте отварную рыбу, и все у вас наладится.

Н. Иващенко, Нальчик

ДЛЯ ТЕХ, КТО ПРОКЛЯТ МАТЕРЬЮ

уже счастье! А я родилась инвалидом с костной патологией верхнего отдела позвоночника. Много читала, закончила медучилище, работала в хирургическом отделении (работа не из легких), заведующей детским садом, секретарем директора медучилища. Всегда была среди людей и, по их словам, они не замечали моего дефекта. Дважды была замужем, родила чудного сына, теперь у меня внучка.

Я думаю, что именно негативное отношение ко мне матери заставило меня бороться за себя. Благодаря ее проклятиям я родила сына и испытала это божественное чувство материнства, изменила свою жизнь. Дай Бог здоровья моей матери!

Что поделать, но так устроен мир, что на земле есть люди, которые во всем видят черное. Они несчастны, их надо пожалеть!

В природе правда и ложь, белое и черное, любовь и ненависть, добро и зло всегда рядом. Главное - равновесие!

А может, все дело в характере? Я всю жизнь была дистрофиком (40 кг), но энергия била через край. Порой сама не могла с ней совладать. При всем прочем я «отрабатываю» родовое проклятие.

Посылаю вам оберег Н. С. Степановой для тех, кто проклят матерью. Читать его нужно на заре.

«Как не взять молока от утки,
Не собрать со ржи яблок,
Не свить из воды веревку,
Не сбить из говна масло,
Так не испортить проклятьем:
Ни кровному, ни чужому,
Ни старому и ни молодому,
Ни в сединах, ни в плешинах,
Ни с зубами, ни без зубов.
Не быть по сему проклятью
Ни матери, ни сестрам,
ни братьям.
Оберегает церковь крест.
А Господь рабу (имя). Аминь».

Снять худой посыл на человека можно следующим образом. В чашке с водой водите ножом против часовой стрелки и читайте 40 раз:

«Христос идет,
12 учеников ведет,
Говорит, объясняет, показывает,
Заповеди свои наказывает.
Нельзя души проклинать,
Надо души от зла спасать.
Спаси, Господи, сохрани,
Проклятье с рабы (имя) сними
Верую в единого Бога Христа
Во имя Отца, и Сына,
и Свято[illegible]

Надо умыться этой [illegible]
Не замыкайтесь в [illegible]

...в дом инвали-
...». Ребенка лечит профессор-
ортопед в Саратове, делает ей то-
...ный массаж. Уже 21 раз дела-
ли пункцию позвоночника. Сейчас
девочке лучше. Ей возвратили
слух, она стала активная, что-то
лепечет, хлопает в ладошки, сидит
и становится на ножки, да и при-
ступы уменьшились. И мы рады за
эту кроху и ее родителей!

Дорогие женщины! Ищите вра-
ча-ортопеда. Лечите у детей по-
звоночник - от него все недуги.
Врач-ортопед увидит все, если он
хороший детский специалист. Не
ходите к знахарям, гадалкам, ко-
стоправам. Они только уродуют
детей! И не теряйте надежды на
выздоровление.

Н. Н. Анисенко, Саратов

Я НАШЛА СПОСОБ ОСТАНОВИТЬ БОЛЕЗНЬ

Для В. П. Кука из Красноярска, красная волчанка с поражением суставов, мышц, крови («Айболит» №14).

Болею системной красной волчанкой третий год. К тому же в 30 лет на фоне заболевания перенесла обширный инфаркт миокарда, а затем операцию на сердце (аортокоронарное шунтирование). Нашла способ остановить болезнь. Отвечу всем. Единственная просьба: вкладывайте в письмо конверт с обратным адресом.

Ольга, п/п VI-НГ №744042, п/о 22, Северодвинск, Архангельская обл., 164522

ОТ ШПОРЫ

Для А. И. Селиверстовой из Саратовской обл., шпора («Айболит» №18).

Я помогла многим и всегда был неожиданно быстрый результат.

6-7 лезвий для бритья положите в стеклянную 200-граммовую баночку из-под майонеза. 1/4 объема заполните уксусом, закройте пластмассовой крышкой и поставьте в темное место на 12 дней. Через каждые два дня хорошо встряхивайте банку. Жидкость темнеет и становится коричневой, [illegible] лезвия начинают крошиться. [illegible] 12 дней на ночь вымойте [illegible], дайте высохнуть. Возьми-[illegible]ку, намотайте на нее ват-[illegible]бы ватка держалась креп-[illegible]но верхнюю часть обмо-[illegible]кой).

[illegible]нив баночку, намочите [illegible] раствором и натирайте [illegible] нужно делать утром и [illegible] в течение 10 дней. [illegible]рожны, чтобы мягкие

...ой пятке, не помню. Опять так же лечилась и опять все в норме.

М. Н. Гульчак, Нальчик, КБР

КУПИТЕ ПЛЕЙЕР - И В ЛЕС!

Для В. В. Вертелло из Ростова-на-Дону, бывшего пилота, беспокоит шум в ушах («Айболит» №18).

Думаю, вам поможет мой совет. Купите небольшой плейер, кассеты с классической музыкой - и в лес, на природу. Сначала походите по лесу в наушниках, слушая музыку, а затем снимите их и побудьте в тишине. Потом опять послушайте музыку, вновь снимите наушники, и так несколько раз меняйте звуковое окружение. Но именно в лесу! Лицезрение прекрасного под аккомпанемент хорошей музыки превосходно лечит психологические стрессы.

А когда ложитесь спать, включите музыку и постарайтесь представить все, что вы видели под эту музыку, и спокойно заснуть.

А вообще, пишите письма. Общение с людьми тоже отвлекает.

Г. Ф. Шлапак, ул. Островского, 4-153, Барнаул-19, 656019

***

Для В. В. Вертелло из Ростова-на-Дону.

Я сам 8-9 лет мучился этим недугом. Врачи поставили диагноз - атеросклероз головного мозга. Голова не болела, а шум в ушах был постоянно и усиливался в состоянии покоя, особенно во время сна. Иногда, чтобы заснуть, мне приходилось затыкать уши ватными пробками.

Лечился эти 8-9 лет лекарствами. Какие только не принимал! Кавинтон, цинаризин, полиспонин, аминалон, бромкамфору и т. д. А кололи еще больше, особенно витамины группы В... В конечном счете все это лечение мне нисколько не помогло, хотя потратил огромные деньги!..

... Однажды я встретил своего друга. Долго не виделись. Я рассказал ему о своих муках, а он дал почитать книгу Н. Амосова «Раздумья о здоровье» и посоветовал лечиться физическими упражнениями по его методу. Что я и сделал. Благодаря им с 2000 года я постепенно, но полностью избавился (без лекарств!) от этой неприятной болезни. Однако все невозможно изложить в газете. Напишите мне, я с удовольствием схематически нарисую все упражнения. Лишь бы вам это по-

...в Волгограде есть этот аппарат, то пройдите обследование там. Обязательно сделайте томограмму головного мозга, потому что электроэнцефалограмма или РЭГ сосудов головного мозга может не дать никаких результатов. Время идет, подумайте о своей дочери.

В. Зубарева, Новоузенск, Саратовская обл.

***

Для Ф. С. Филиной из Волгограда.

Временная потеря сознания бывает у многих. Говорю по своему опыту. Сейчас мне 50 лет, и ничего страшного не произошло. А я тоже кратковременно теряла сознание и на улице, и в транспорте, и в школе.

Все ли в порядке у вас с гемоглобином? Если он понижен, нужно нормализовать его, и обмороки пройдут.

Никогда резко не вставайте с постели, а дотянитесь руками до кончиков пальцев ног (5-10 раз). Затем коленями достаньте до подбородка (5-10 раз), втяните в себя воздух, затем надуйте живот (10-15 раз) и выдохните (10 раз). Заметьте, что все это нужно делать лежа, после освобождения утром мочевого пузыря.

Никогда не выходите из дома на голодный желудок. Нужно обязательно выпить только горячего чая или кофе, и обязательно сладкого.

Ну а еще девушке пора влюбиться, чтобы забыть про свои проблемы.

Г. Ф. Шлапак, Барнаул

Я ПОСТАВЛЮ ВАМ ЗАЩИТУ

Для Людмилы из Иркутской обл., автора письма «Не хочу быть во власти гадалок» («Айболит» №19).

Милая Людмила! Вас ваша гадалка-ведьма энергетически привязала к себе. У Ольги такая же ситуация. Я вам помогу (бесплатно). Поставлю мощную защиту, сделаю и вышлю сильные обереги от любой порчи, колдовства. А с Алексея надо снять порчу. Он ведь, как зомби. Это я тоже могу сделать (бесплатно), только нужна его фотография. Зовут меня Алексей, я потомственный целитель в четвертом поколении. Моя цель - бороться всеми божьими силами против зла и творить добро. В письмо вложите конверт с обратным адресом.

Алексей, ул. Ивановская, 4, Матвеев-Курган, Ростовская обл., 346970

...есть вареную пищу, варить дамизюм, курагу и сухофрукты. Налегайте на овсяную кашу и мед. Можно есть сухарики и подсушенный хлеб. А от мясных и куриных бульонов откажитесь. Готовьте блюда на простой воде, причем кладите меньше картофеля, а больше моркови, свеклы. Вместо мяса 1 раз в неделю лучше ешьте отварную рыбу, и все у вас наладится.

Н. Иващенко, Нальчик

ДЛЯ ТЕХ, КТО ПРОКЛЯТ МАТЕРЬЮ

Для Галины из Иркутска, автора письма «Я проклята матерью» («Айболит» №19).

Не вините никого, что родились именно у такой матери. Вам нужно пройти через это испытание. Ребенок приходит в этот мир, чтобы понять и исправить ошибки родителей. Когда он осознает родительские ошибки, жизнь налаживается.

Не ждите милости, так как попрошайкам достаются крохи.

Я на год старше вас и сама прошла через подобное. Вы родились здоровым ребенком, это

...тив часовой стр...
40 раз:

«Христос идет,
12 учеников ведет,
Говорит, объясняет, показывает,
Заповеди свои наказывает.
Нельзя души проклинать,
Надо души от зла спасать.
Спаси, Господи, сохрани,
Проклятье с рабы (имя) сними.
Верую в единого Бога Христа.
Во имя Отца, и Сына,
и Святого Духа».

Надо умыться этой водой.

Не замыкайтесь в себе, больше общайтесь в людьми, придите на помощь нуждающимся, идите на природу, любуйтесь ею, восстановите внутри себя гармонию, слушайте веселую музыку, смотрите комедии. Живите, даря любовь так, чтобы сами светились, и тогда вокруг вас соберутся такие же люди. Вы заметите, что мир вокруг вас изменился. Недаром вам дано имя Галина - спокойная.

Желаю счастья, любви, долгих лет жизни!

А. А. Мартынова, Ростов-на-Дону

Вы просили рассказать

Мой сын стал другим человеком

Для жительницы Йошкар-Олы, Республика Марий Эл, и для всех, у кого мужья и сыновья страдают алкоголизмом.

Все молитвы я брала из «Айболита».

Чтобы вылечить молитвами кого-либо от пьянства, нужны выдержка и терпение. Это дело долгое. Мне потребовалось около двух лет. Сейчас сын не пьет, но я продолжаю читать 15-ю главу из Евангелия от Иоанна. Кроме того, не каждый пьющий может отказаться от рюмки, когда ему наливают, да еще на халяву.

Молитвы, которые вам тоже подойдут, читайте в «Айболите» №12 за 2001 г., стр. 14 «Исцеляет образ Христа», «Айболите» №19 за 2001 г., стр. 14, «Айболите» №24 за 2001 г., статья «Пьянство», «Айболит» №26 за 2001 г., стр. 14.

Есть еще один способ лечения от пьянства. Положите несколько зеленых клопов (живут в малине) в стакан водки, а если к этому настою добавить 1 ст. ложку полыни горькой, то результат будет лучше. От полыни сильно болит голова и появляется рвота. Пьяница будет бояться головной боли и рвоты и перестанет пить.

От винопития хорошо помогает следующее: если сыпать на пеший перекресток наотмашь золу, взятую из печи в понедельник, и читать три раза такой заговор: «Как эта зола не даст ростки, ростки - лепестки, из лепестков плод, так раб (имя) вина не возьмет в рот: ни в воскресенье, ни в субботу, ни в пятницу, ни в четверг, ни в среду, ни во вторник, ни в понедельник. Аминь!»

Или. «Как эта зола ключом не забьет, соловьем не запоет, так и раб (имя) вина зелена не запьет. Аминь!»

«Как эта зола не ощенится, не опоросится, так и раб (имя) навсегда с вином распростится. Не будет пить ни в воскресенье, ни в субботу, ни в пятницу, ни в четверг, ни в среду, ни во вторник, ни в понедельник, ни по будням, ни по праздникам святым. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь!» Желаю успеха.

В. Б., Георгиевский р-н

ЧЕРЕЗ 10 ДНЕЙ ВЫ ГРЫЖУ НЕ НАЙДЕТЕ

Для Н. И. Архипова из Казани, у родственника паховая грыжа («Айболит» №15).

Для лечения неущемленной паховой грыжи возьмите листья, кору и желуди дуба, мелко порежьте и залейте бутылкой любого красного вина (500 г). Настаивайте в темном и теплом месте в течение 10 дней, процедите и делайте из этого настоя на ночь теплые компрессы, тепло укутавшись. Грыжа проходит после использования первой бутылки. Даже через 10 процедур вы уже ее не найдете, но лечение продолжайте, пока вино не закончится.

Н. Иващенко, Нальчик

Спешим помочь

Вам нужно найти повод и заговорить с любимым человеком, чем мучить себя неизвестностью, тем более что он разведен. Все решит общение. Иногда отталкивает даже голос человека или его манеры и поведение. А может, он вообще не стоит того, чтобы вы страдали и сохли по нему. Но еще хуже несовместимость в интимных отношениях и характере. Думаю, что стоит пойти на этот шаг. Кто не рискует, тот не пьет шампанского.

Г. Ф. Шлапак, Барнаул

Лечимся от туберкулеза

Для Е. Бараовой, и не только.

Лечу людей от многих болезней просто руками. Лечу безнадежно больных. Но ко мне никого не пускают сын и муж. Стесняются. А мне нужна энергетическая разгрузка, иначе лежу неделями в постели, и ни один врач не может определить, что со мной. Но я-то знаю. Вот прочитала крик о помощи некой Бараовой Е. из Нальчика («Айболит» №17) и решила написать свой рецепт от туберкулеза.

Часов в 5-6 утра больного надо освободить от ночной мочи. Через час, или сколько там пройдет времени, пусть сходит опять. Даже если накапает 1 ст. ложку, а нужно 100 г, пусть выпьет. Через 20 минут надо выпить заранее разведенное мумие (2 таблетки) в не очень горячей воде. Еще через 10-15 минут пусть возьмет одно домашнее яйцо, 1 ст. ложку сгущенного молока, смешает хорошо и выпьет. Потом подождет минут 20-25 и позавтракает. Во время завтрака надо съесть бутерброд - на хлеб накладывается 1 ч. ложка нутряного топленого свиного жира, сверху чайная ложка майского меда.

В обед и ужин - все по схеме.

Перед сном надо выпить 100 г мочи. И так четыре дня под-ряд.

В следующие 4 дня исключите яйцо со сгущенным молоком, остальное все так же.

Проведите 3 курса лечения с яйцом и молоком с перерывом в четыре дня.

Количество свиного жира можно довести до любого, лишь бы съесть, но желательно съесть хотя бы 1,5 кг.

Мадина
из многострадального Грозного

P.S. Это лечение надо проводить в течение месяца. Через месяц провести обследование. Если нужно, повторите опять.

ЦИРРОЗ ЛЕЧИТСЯ ТАК...

Для С. Б. Гаврилиной из Шахт Ростовской обл., у мужа цирроз печени («Айболит» №15).

Цирроз печени (при условии, что ваш муж не употребляет алкогольных напитков) лечится так. Сделайте настой репешка (не ядовит, в аптеке лично я не встречала [illegible]. купите у бабушек). [illegible] ст. ложку репешка на стакан кипятка (варить не надо), [illegible] в тепле, остудите.

МАМА ТОЖЕ МУЧИЛАСЬ С НОГАМИ

Для З. М. Исмаиловой из Махачкалы, автора письма «Больно смотреть, как мама мучается» («Айболит» №16).

Моя сестра тоже мучилась с ногами. Одно время вообще не могла сгибать колени. Мы мусульмане. Она до пяти раз молилась за день. Я ей сделала вот что. Взяла листья каланхоэ, измельчила, насыпала до половины пол-литровой банки, и доверху нали-

миндаля, которое продается в аптеках. Можно облегчить страдания, если смазывать места поражения отваром травы мяты перечной. Залейте 1 ст. ложку травы 1 стаканом воды, кипятите 15 минут на водяной бане, процедите.

Галина, Таганрог

КАК СНИЗИТЬ САХАР

Для А. Е. Величко из Тимашевска Краснодарского края, автора письма «Как снизить сахар?» («Айболит» №18).

Нужно сделать настойку из коры осины. На пол-литровую банку берут 8-10 щепоток коры осины длиной 4 см, заливают кипятком и оставляют на ночь. Я делала в термосе. Принимала каждое утро по одному глотку, да еще и на ночь. Попейте с недельку, а затем сделайте анализ крови на сахар. Должно помочь. Дай Бог вам здоровья.

Кора осины от многих болезней. Если у вас она не растет, могу выслать. Собрана в апреле-мае, свежая.

И еще прочитала в одной газете, как человек вылечился от неинсулинозависимого диабета. Вот рецепт.

Надо взять 100 г спирта и 20 г прополиса. Прополис мелко порезать, залить спиртом и плотно закрыть. Держать в темном месте 3 дня, часто взбалтывать. На дне посуды останется муть. Процедить в чистую стеклянную посуду и пить по 16 капель 3 раза в день за полчаса до еды. Месяц пить - сделать перерыв на 2 недели. Потом снова пить. От таблеток не отказываться. О результатах сообщите, пожалуйста. Дай Бог вашему мужу здоровья.

В. С. Кушмар, ул. Октябрьская, 2, кв. 2, Киров, 610013

***

Для А. Е. Величко из Тимашевска.

Разотрите в кашицу 3-4 зубка чеснока, залейте 0,5 л кипятка, укутайте на 20 минут, пусть настаивается. Пейте как чай в течение дня.

Надо смолоть в кофемолке 2 ст. ложки гречневой крупы и смешать с 1 стаканом кефира - разовая доза. Пить 2 раза в день, утром и вечером, за 30 минут до еды.

Галина, Таганрог

***

Для Светланы из Ставропольского края, автора письма «Су-

тях березовым дегтем. Но я этим лечил трещины между пальцами. Деготь очень помог. Использовал его без масла, чистым. Мазал один раз в день и не смывал сутки. Трещины быстро зажили, зуд пропал. Большое спасибо! Это и натолкнуло на мысль обработать болячку на лице. Я был в такой же ситуации, как и ваш муж. Чем я только не лечил, не помогало. А березовый деготь помог. Рана зажила, поверхностный слой снялся, лицо стало чистым.

Смазывал 1-2 раза в течение 8-10 дней.

В. К. Колодко, Пятигорск

КАЖДЫЙ ДЕНЬ Я ЖДАЛА КОНЦА СВЕТА

Для Л. В. И. из Тамбова, автора письма «Не знаю, проснусь ли завтра?» («Айболит» №16).

Милая моя, я была точно в такой ситуации, на меня напал страх смерти. Началось это после землетрясения. Сначала я и не испугалась. Но прошло несколько дней - и тут началось. Боялась гула машины, пыли... Ночами мерещилось, что трясется дом, койка. Каждый день я ждала конца света. Стала раздавать свои пальто, плащи, платья. Было немного драгоценностей - отвезла в собор. Осталось раздать иконы - и все. Но напоследок решила побеседовать со священником. Он меня выслушал и говорит: «Хорошо, что ты обратилась ко мне. Это у тебя дьявольское наваждение. Чаще исповедуйся и причащайся». Я последовала его совету. Исповедовалась и причащалась каждые две недели. И вскоре освободилась от страха.

Советую обратиться и вам к церкви. Это очень помогает.

Л. П. Любавина, с. Кунино, Белгородская обл.

ЗЕВОТА - ЭТО НЕ ОТ ПОРЧИ

Для Ирины из Ростовской обл., автора письма «Я зеваю от молитв» («Айболит» №16).

Не переживайте, это не порча, просто дьявольское наваждение. Вы должны себя пересилить. Перед тем, как стать на молитву, попросите Господа, Божию Ма-

«Отойди от меня Сатана. Не искушай меня, да запретит тебе Господь искушать меня, Господу Богу Моему служу и ему одному поклоняюсь». Это есть в молитве от искушения.

Вы переборете его все равно. Эта нечисть не хочет вас отпускать, а хочет, чтобы служили ему, а не Господу. Не бросайте ни в коем случае молиться. Бросите - он будет рад этому.

Желаю Божьей помощи и всех благ.

Л. П. Любавина,
с. Кунино, Белгородская обл.

ЕСЛИ ПЛОХО, ПИШИТЕ...

Для М. Гаджиевой из Дербента, автора письма «Всех виню в своих бедах» («Айболит» №16).

Меня глубоко тронуло ваше письмо. Я очень тяжело переживаю не только свои, но и чужие страдания. Печально, что такая молодая девушка потеряла веру и надежду. Очень хочу помочь вам, поделиться надеждой на будущее, которую обрела сама. Напишите мне. Не замыкайтесь в себе. Думаю, что для начала вам нужен хороший собеседник.

Если кому плохо, пишите мне, я очень хочу помочь вам.

Юлия Трущенева,
8 мкрн, д.19, кв. 41,
Буденновск,
Ставропольский край, 356809

***

Для М. Багавдиновой из Дагестана, Р. Х. Шарифуллиной из Буздекского р-на, Башкортостан, Н. Постоваловой из Ессентуков, В. Величко из Ростовской обл., страдающих эндометриозом («Айболит» №18).

Для М. Х. Дзортовой из Карабулака, эндометриоз («Айболит» №19).

Пожалуйста, напишите мне по адресу: **Раисе Лауниной, ул. Лаара, 74, кв. 1, Невинномысск, Ставропольский край, 357110.**

***

Для А. Д. Магомедова из Ставропольского края, хронический фарингит («Айболит» №19).

Возьмите сок двух лимонов, добавьте туда одну столовую ложку чеснока, хорошо взболтайте. Капайте в нос два-три раза в день. Курс лечения 10-15 дней.

Для Коноваловых из Волгограда, красный плоский лишай («Айболит» №19).

Лечить вашего мужа очень просто! На 200 г

Ростовской обл., у мужа цирроз печени («Айболит» №15).

Цирроз печени (при условии, что ваш муж не употребляет алкогольных напитков) лечится так. Сделайте настой репешка (не ядовит, в аптеке лично я не встречала это растение, купите у бабушек). 1 ст. ложку репешка на 1 стакан кипятка (варить не надо), настаивайте в тепле, остудите, процедите и пейте теплым по полстакана. Пейте за 30 минут до еды в течение 10 дней, потом сделайте перерыв 3 дня и снова пейте. Цирроз проходит за полгода.

Н. Иващенко, Нальчик

ОТ ЗАСТАРЕЛОГО ЛИШАЯ

Для К. В. Антоновой из Саратова, автора письма «У меня застарелый лишай» («Айболит» №15).

От застарелого лишая поможет 70%-ная уксусная эссенция, йод и любая мазь (тетрациклиновая, эритромициновая или крем для рук).

Хорошо с хозяйственным мылом обмойте то место, где поселился лишай, насухо протрите бумажной салфеткой, затем смазывайте лишай по такой схеме: 1-й день простым столовым уксусом (будет немного щипать), затем сразу же смажьте мазью; 2-й день - не мойте, а просто снимите вчерашнюю мазь, вытерев больное место насухо а затем смочите эссенцией, смешанной с йодом, и тут же смажьте мазью. Мазать надо 2 раза в день утром и на ночь, снимая остатки старой мази. Не мочить! И так до полного заживления. Раствор приготовьте заранее: смешайте 1 ст. ложку эссенции и 10 капель йода. У кого организм йод не принимает, можно пользоваться только эссенцией. Не бойтесь, ожога не будет.

Когда лишай начнет отслаиваться, снимайте его салфеткой и продолжайте лечение, так как у него есть еще один слой, его-то и надо снять. Когда второй слой сойдет, еще 3-4 дня смазывайте то место одеколоном, спиртом или водкой.

Н. Иващенко, Нальчик

МОЖЕТ, ОН НЕ СТОИТ ТОГО, ЧТОБЫ ПО НЕМУ СТРАДАЛИ?

Для Юли Л. из Омска, автора письма «Стыдно и смешно» («Айболит» №18).

Для З. М. Исмаиловой из Махачкалы, автора письма «Больно смотреть, как мама мучается» («Айболит» №16).

Моя сестра тоже мучилась с ногами. Одно время вообще не могла сгибать колени. Мы мусульмане. Она до пяти раз молилась за день. Я ей сделала вот что. Взяла листья каланхоэ, измельчила, насыпала до половины поллитровой банки, и доверху налила водки (можно спирта). Настояла неделю, периодически помешивала. Через неделю процедила, и лекарство готово. Им надо ежедневно перед сном растирать ноги от пяток до колен.

Таким же образом я избавилась от шпор. А если простудишься и заложит нос или заболит горло, возьмите лист каланхоэ, отожмите сок и закапайте в обе ноздри. Чихнешь раз 20 - и дыши на здоровье.

Если заболел зуб, то приложите лист каланхоэ к десне - к утру зубной боли как не бывало. Это все испытано мною, возможно, поможет и вашей маме.

У. Н. Салахбекова, ул. Ермошкина, 115, Махачкала

МЕСЯЧНЫЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЧУЖИЕ

Для В. Ф. Коноровой из Саратова, опоясывающий лишай («Айболит» №18).

Я знаю такой рецепт, им вылечилась моя мама. В 2000 году у нее на теле в области груди и на спине появился опоясывающий лишай. Дерматолог выписал какую-то дорогую мазь. Но денег на ее приобретение у мамы не было и она пошла к соседке занять. Когда та узнала, то посоветовала очень простое лечение, а именно смазывать 3 раза по вечерам пораженные места выделениями менструации. Единственное условие - месячные должны быть чужие. И вот сколько прошло времени, заболевание не проявляет себя. Можно смазывать и 2-3 раза в день. Только в дни лечения нельзя мочить этот участок.

Если после первого курса лечения улучшение не наступило, то можно через некоторое время повторить его.

В свою очередь прошу откликнуться тех, кто знает рецепт лечения слоновой болезни.

Лариса Д., Мичуринск

***

Для В. Ф. Коноровой из Саратова.

Можно смазывать пораженные участки мазью, состоящей из 100 г меда, 1 ст. ложки золы и 3 долек чеснока, или маслом горького

тайте на 20 минут, пусть настаивается. Пейте как чай в течение дня.

Надо смолоть в кофемолке 2 ст. ложки гречневой крупы и смешать с 1 стаканом кефира - разовая доза. Пить 2 раза в день, утром и вечером, за 30 минут до еды.

Галина, Таганрог

***

Для Светланы из Ставропольского края, автора письма «Сущий ад - и нет просвета» («Айболит» №18).

У меня точно такое же заболевание, как и у вас, - невроз, депрессия, вегетососудистая дистония. А обращаться нужно к психиатру. Уже три месяца, как я вышла из этого состояния. Это очень тяжелое заболевание. Вас может понять только тот, кто все это испытал на себе. Пила французский антидепрессант коаксил. Он очень помог в комплексе с другими таблетками, которые вам назначит психиатр.

Светочка, если хотите, напишите мне письмо.

Клавдия Николаевна Лавникова, п/о Степной, Мартыновской р-н, Ростовская обл., 346653

***

Для Натальи Ж. из Новокузнецка, автора письма «Как помочь малышке?» («Айболит» №18).

Напишите мне по адресу: **Любови Ивановне Шаповаловой, ул. Запсибовцев, 6-15, Новокузнецк, Кемеровская обл., 654054,** дом. тел. 62-02-48.

***

Для Марии из Саратова, камни в желчном пузыре («Айболит» №19).

В феврале этого года мне сделали операцию и удалили желчный пузырь. Ты в таком же положении, как и я был когда-то. Прочитал много литературы, знаю много народных средств, но все бесполезно.

Какие у тебя размеры камней? Если они небольшие, то питайся не менее 5 раз в день понемногу. Основная причина появления желчных камней - это диета (нерегулярное питание). Происходит застой желчи, она кристаллизуется, появляются камни.

Операцию мне делал отличный хирург, могу познакомить. Позвони мне по тел. 48-62-75.

Александр, Саратов

ДЕГОТЬ ПОМОГ НЕ ТОЛЬКО НОГТЮ

Для Н. Пахрутдиновой из Буйнакска, у мужа на лице болячка («Айболит» №18).

В №15 «Айболита» напечатан рецепт, как лечить грибок на ног-

ЗЕВОТА - ЭТО НЕ ОТ ПОРЧИ

Для Ирины из Ростовской обл., автора письма «Я зеваю от молитв» («Айболит» №16).

Не переживайте, это не порча, просто дьявольское наваждение. Вы должны себя пересилить. Перед тем, как стать на молитву, попросите Господа, Божию Матерь, Ангела Хранителя, архангела Михаила, чтобы они дали вам силы преодолеть эту напасть. Можете просить своими словами, но не бросайте молиться. Будет болеть язык, челюсть, слезы из глаз потекут - не бросайте. Читайте, читайте, читайте Евангелие. Хорошо помогает. Можете говорить во время чтения молитвы:

фарингит («Айболит»

Возьмите сок двух лимонов, добавьте туда одну столовую ложку чеснока, хорошо взболтайте. Капайте в нос два-три раза в день. Курс лечения 10-15 дней.

Для Коноваловых из Волгограда, красный плоский лишай («Айболит» №19).

Лечить вашего мужа очень просто! На 200 г теплой воды возьмите кусочек квасцов величиной с кукурузное зернышко, дождитесь, пока квасцы полностью растворятся, и полощите рот. Процедуру надо повторять два-три раза в день. Курс лечения 7 дней.

Оскар Шварц, бакалавр народной медицины, фитотерапевт, Саратов

С вами рядом находятся недобрые люди

Для Светланы С. из Ставропольского края, автора письма «Сущий ад - и нет просвета» («Айболит» №18).

Со мной было нечто похожее, даже болячки у меня такие же, как и у вас. Поделюсь своим горьким опытом. С вами рядом находятся недобрые люди, и они затеяли что-то недоброе. Для начала попейте девясил. Можно заваривать и пить отвары, можно раздробить корень, помолоть и перемешать 200 г с 500 г меда. Как хотите, как понравится, так и принимайте. Сразу почувствуете облегчение, прилив сил. Еще можно сделать такое средство. Возьмите в равных частях орехи, мед, лимон, курагу, изюм. Орехи, курагу и изюм перемелите, смешайте с медом, добавьте протертый лимон, хорошо перемешайте, поставьте в холодильник. Принимайте по 1 чайн. ложке за полчаса до еды каждый день. Это средство успокаивает, испытала на себе и на ребенке.

Не поленитесь и почистите свою квартиру. Сделайте генеральную уборку, а лучше всего ремонт. Залезьте во все уголки - за батареи, шкафы, под матрацы. Если найдете что-то страшное и непонятное, руками не трогайте, а сметите на совок и обязательно сожгите. Полы в доме мойте настоем трав - ромашки, зверобоя, полыни (какие есть), тряпку перед дверью смачивайте в настое трав. В прихожей повесьте пучок этих трав, сделайте букет с какой-нибудь колючкой.

Ваше состояние - это порча, либо рядом с вами находятся вампиры. Надо защищаться. Еще мне очень помог «Бимакор» - маленький диск, похожий на крышечку от бутылки, залитый смолой лекарственной. Их иногда привозят в Пятигорск. Следите за рекламой в «Кавказской недельке». Можно выписать наложенным платежом по адресу: **344056, Ростов-на-Дону, пер. Беломорский, 80/1, оф. 1, а/я 6667 или 344012, Ростов-на-Дону, а/я 7302.** В аптеках сейчас появился очень похожий на него «Медив», но это совсем не то. «Медив» действует только на позвоночник. Жаль, что вы не дали своего адреса. Я могла бы более подробно описать ситуацию. Если есть возможность, то уезжайте куда-нибудь на время. Сядьте спокойно вечерком на диван и проанализируйте ситуацию: когда все это с вами началось, кто был в доме, что приносил или дарил, может, сами у кого-то были, что-то ели, пили и т. д. Это поможет выявить источник ваших бед. Если вы верующая, сходите к хорошему священнику или поезжайте к монахам. Если носите крестик, то каждый вечер на ночь опускайте его в святую воду, туда же кладите все украшения - серьги, кулоны, кольца. Это поможет снять порчу или сглаз.

Боритесь за себя!

Т. В. Иванова, Пятигорск, Ставропольский край

Спешим помочь

СООБЩАЮ АДРЕС

Для Рамили из Нефтекамска, бесплодие («Айболит» №18).

Сообщу адрес целительницы, которая лечит молитвами и заговорами от бесплодия. У моей подруги в течение 10 лет не было детей, съездила 3 раза и уже родила здоровую девочку. Дорогая Рамиля, я ваша землячка, родом из Стерлитамака. Желаю вам удачи и здоровья! Пишите: **Раисе Лавуниной, ул. Лаара, 74, кв. 1, Невинномысск, Ставропольский край, 357110.**

***

Для И. А. Литвинова из Андроповского р-на Ставропольского края, где купить немецкий препарат «Геленк Нарунг» («Айболит» №18)..

Немецкий препарат «Геленк Нарунг» можно купить по адресу: г. Кемерово, ул. Черняховского, 19, тел. (8-384-2) 25-07-60.

Мой домашний тел. (8-384-2) 37-49-70.

Тамара Михайловна, Кемерово

***

Для И. А. Литвинова из Андроповского р-на Ставропольского края.

Такой препарат можно приобрести в Казани: **Центр альтернативной медицины, ул. Н. Ершова, 65, Казань, т. 72-97-28.**

Но не знаю, высылают ли его наложенным платежом. Стоит дорого - 1950 рублей.

На всякий случай сообщаю свой телефон в Казани: **43-84-54. Клавдия Ивановна, Казань**

***

Для И. А. Литвинова из Ставропольского края.

Я тоже узнала о нем благодаря «Айболиту». Так вот, привезли мне его из Москвы. [illegible] он продается в любой аптеке. [illegible]анка 1900 рублей. Рассчи[illegible] 3 месяца. Лекарство по[illegible]образное, с приятным фрук[illegible] вкусом. Принимать по 1 де[illegible] на 1 ст. воды 1 раз [illegible]. Я тоже страдаю [illegible], и это моя послед[illegible]. Принимаю с 11 авгу[illegible] года. Мне 46 лет.

П. Х. Ахматова, пр. Эльбрусский, 17, кв. 7, Тырныауз, КБР, 361621

[illegible]

ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ ЛЕГКИХ

Для Т. М. Ермолаевой из Иркутска, туберкулез легких («Айболит» №18).

Отварите головку чеснока со 100 г бобов и принимайте в течение дня в 2 приема при болезнях легких.

Растолките 1,5 ст. ложки сахара, смешайте с 4 измельченными зубками чеснока, посуду со смесью поставьте на огонь и, помешивая, подрумяньте, затем снимите с огня и размешивайте до остывания. Свежеприготовленные порции смеси съедайте утром и вечером. И вообще ешьте почаще чеснок.

Галина, Таганрог

Айболит. Адрес см. на 16-й стр

Я тоже подцепила этот лишай

Для Н. А. Ходыревой из Волгограда, отрубевидный лишай («Айболит» №19).

Мне 26 лет, достаточно чистоплотная. Но тоже где-то подцепила эту заразу и вот мучаюсь уже 8 лет.

И марганцем прижигала - год не было, потом опять появился.

Как вы, наверное, заметили, эта зараза очень любит воду и солнце. А полгода назад купила в аптеке мазь «Кандид» на основе клотримазола - от грибковых заболеваний. Помогло. При первых признаках смазывала - проходит.

Когда будете пользоваться первый раз, постарайтесь обязательно на чистом теле хорошо растереть мазь по всем участкам. Желательно даже по здоровым.

Не купайтесь. И пользуйтесь в течение недели.

Если не поможет, повторите. Вещи желательно стирать с отбеливателем на основе хлора. Желаю удачи и полного выздоровления.

Елена П., Новосибирск

Для А. Е. Дерлыш из Сальска Ростовской обл., золотистый стафилококк («Айболит» №18).

У моей подруги дети болели золотистым стафилококком. Помнится, она лечила их хлорофиллиптом (зеленая жидкость во флаконе). Хлорофиллипт продается в аптеках. Наверное, к нему есть инструкция по применению.

А. Я. Кузьмина, Саратов

***

Для А. Петренко из Невинномысска, автора письма «В 9 лет сын перенес инсульт» («Айболит» №19).

[illegible] спит ваш

те первую неделю по 1 чайн. ложке 2 раза в день (утром и вечером), начиная со второй недели принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день, пока не израсходуете все лекарство. Сначала может показаться, что лечение не дает явного эффекта, но он проявится в том, что вы как-то незаметно забудете о болях в сердце, избавитесь от высокого давления. Главное - регулярно и вовремя принимать лекарство до последней ложки. Храните состав в холодильнике. После 7-10 дней перерыва вновь приготовьте эликсир и продолжите лечение, полный курс которого 1 год.

Таким образом можно избавиться от атеросклероза, стенокардии, гипертонии, ишемии, аритмии и других сердечных хворей.

Параллельно можно использовать еще один рецепт. Нюхайте валериану. Именно нюхайте, а не пейте. Это тоже очень старый рецепт. Возьмите спиртовой раствор валерианы (не на эфире и не в смеси с другими травами), обычную аптечную валерианку. Зажмите одну ноздрю - вдох, затем выдох. И так 10-15 раз. Потом можно увеличить количество вдохов до 20.

Но есть некоторые условия:

- валерианка должна быть чистой;

- нюхайте только на ночь. Ни в коем случае не нюхайте во время бодрствования или дневного сна;

- если ваш организм не привык к валериане, то сначала надо вдохнуть 1 раз, прибавляя каждый раз по 1 вдоху до нужного количества.

Это рецепт от бессонницы, но попутно он излечивает стенокардию, ишемию и еще некоторые заболевания. Через 2 недели высокое давление начнет падать, а низкое - подниматься. Начнется потемнение седых волос, появится надежда на выздоровление у тех, кто страдает помутнением хрусталика глаза. Появится бод-

444 абоненту 2256. Это номер пейджера. Я не знаю точно, смогу ли вам помочь. Расскажите подробнее, заочно такие проблемы не решаются.

Без подписи

***

Для Галины Николаевны из Минеральных Вод, автора письма «Удача отвернулась от семьи» («Айболит» №17).

Милая Галина Николаевна! Не надо ни на кого грешить, что удача отвернулась от вашей семьи. Это поправимо, я могу вернуть в вашу семью удачу и семейное счастье (бесплатно). Вышлите семейное фото. А вот вашему зятю нужно носить оберег от любых бед, сглаза, порчи, на защиту жизни и судьбы, чтобы никто не мог ему навредить. Оберег я сделаю и вышлю (бесплатно).

Алексей, ул. Ивановская, 4, Матвеев-Курган, Ростовская обл., 346970

***

Для В. Терентьевой из Саратова, неоперабельный рак щитовидной железы («Айболит» №19).

Могу выслать рецепты лечения дурнишником. Для облегчения лечения и большего эффекта не забудьте очистить организм от шлаков и токсинов. При вашем диагнозе помимо дурнишника вам еще необходимы аконит и болиголов, но у меня их нет. Помочь я могу вам только дурнишником. Напишите мне и вложите конверт с обратным адресом

Ф. М. Турцева, а/я 30, Уфа-14, 450014

***

Для Л. П. Пухаевой из Владикавказа, болезнь Паркинсона («Айболит» №18).

Купите «Медив» или любой биостимулятор, которые теперь повсюду рекламируют. Видимо, «Невотон» то же самое.

С весны 2001 года ношу «Медив» на нижней трети грудины. Мне помогает от паркинсонизма и гипертонии. Таблетки малоэффективны, но периодически пью курсами (поочередно): витамин B_6, мидокалм, циклодол.

В. Н.К., Новокузнецк

***

Для М. М. Власова из Старого Оскола Белгородской обл., хронический миелолейкоз («Айбо-

речной, 1/2 ст. ложки корня валерианы на 1 л кипятка. Смочите в этом отваре кусок ткани, положите на живот, пока не остыло, сверху накройте полотенцем. Держите такой компресс 20-30 минут.

Без подписи, Барнаул

***

Для А. Т. Федоренко из Саянска Иркутской обл., проблемы с простатой («Айболит» №18).

Смешайте 1 ст. ложку цветочной пыльцы с 1 стаканом кефира. Принимайте 3 раза в день, курс лечения 1-2 месяца.

Измельчите 300 г белой части лука-порея, залейте 0,6 л белого сухого виноградного вина, добавьте туда 100 г меда и все тщательно размешайте. Смесь настаивайте в темном прохладном месте в течение 10 дней. Содержимое периодически встряхивайте. Процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

Буду рада помочь еще комунибудь. Пишите по адресу: **Галине, а/я 79, Таганрог, Ростовская обл., 347939**

***

Для автора письма «Как пережить предательство?» из КБР («Айболит» №16).

Дорогая, не падайте духом. Обидно, конечно. Я в молодости то же пережила. Муж заплатил такой неблагодарностью! Плакала от тоски и обиды. Потом мне посоветовали сходить к бабушке. Она читала молитвы, дала свяченой водички, и я вскоре освободилась от дум и переживаний. Мне все стало безразлично.

Сходите в церковь, исповедуйтесь, причаститесь, закажите молебен с водосвятием, принесите водичку домой, умывайтесь ею, пейте, кропите вашу постельку, комнату 2-3 дня. И все пройдет. Не вздумайте желать ему зла.

Л. П. Любавина, с. Кунино, Белгородская обл.

***

Для В. Э. Анчуговой из Новокузнецка, ревматоидный полиартрит («Айболит» №6 за 2002 г.).

Залейте 300 г соцветий ромашки 5 л кипятка. Настаивайте 2 часа, процедите. Вылейте настой в ванну с горячей водой (32-34°). Принимайте ванну по 15-20 минут через день. Курс лечения - 10-15 ванн.

Для Н. Маркеловой из Пугровска, псевдоэрозия шейки матки («Айболит» №6 за 2002 г.).

Приготовьте отвар бадана: 2 ст. ложки корневищ бадана залейте стаканом кипятка, кипятите 30 [illegible]

...раком. Я тоже страдаю ...розом, и это моя послед... ...дежда. Принимаю с 11 августа 2002 года. Мне 46 лет.

П. Х. Ахматова,
пр. Эльбрусский, 17, кв. 7,
Тырныауз, КБР, 361621

ХОЧУ ПРЕДОСТЕРЕЧЬ

Для Вики из Ростовской обл., автора письма «Как увеличить грудь» («Айболит» №4).

Хочу предостеречь тебя от использования для увеличения груди веха ядовитого, который рекомендует в рецепте И. С. Сыроваткин из Саранска. При использовании этого растения внутрь появляются тошнота, рвота, озноб, начинаются судороги, паралич дыхания. Вех - сильно ядовитое растение.

Для Т. Е. Трефеловой из Североуральска, автора письма «Молодых сыновей схоронила за год» («Айболит» №6).

Для вас прислала рецепт Абдулина из Саратова. Но она не пишет, какие мухоморы нужно употреблять. Так вот. Для настоя используют только красные мухоморы. Но ни в коем случае его нельзя пить ложками, тем более столовыми. Я на себе пробовала лечение красным мухомором. Брала 1 стакан шляпок мухоморов на 0,5 л самогона. Первый день приняла 1 каплю, на второй день - 2 капли, на третий - 3 капли, на четвертый - 4, на пятый - 5. Набирала настой обыкновенной аптечной пипеткой, и у меня началось отравление: головокружение, рвота и жидкий стул. Не могу себе представить, как пьют это лекарство столовыми ложками, да еще 3 раза в день в течение 10 дней.

После отравления я стала пить 1 каплю в день, не увеличивая дозу, в течение 5 дней. Стали болеть мышцы. На шестой день почувствовала, что мой организм не принимает этот настой. Из всего этого я сделала вывод: чтобы лечиться мухомором, нужно пить по 1 капле 1 раз в 3 дня - этого достаточно.

Я готовила средство из мухоморов от радикулита. Набивала мухоморами 3-литровую банку, уминала их рукой до образования жидкости. Потом слила жидкость (т. е. сок мухоморов) в бутылку, отжав остатки. Этот сок хорошо хранится, не покрывается плесенью.

Л. Н. Трубкина, ул. Гагарина, 101-5, Козьмодемьянск, Республика Марий Эл, 425300

...чистым стафилококком. Дети болели... Помнится, она лечила их хлорофиллиптом (зеленая жидкость во флаконе). Хлорофиллипт продается в аптеках. Наверное, к нему есть инструкция по применению.

А. Я. Кузьмина, Саратов

***

Для А. Петренко из Невинномысска, автора письма «В 9 лет сын перенес инсульт» («Айболит» №19).

Проверьте место, где спит ваш сын или где долго находится днем, на геопатогенные зоны. Если обнаружите их, тогда поменяйте место.

Л. К. Шавшина,
Александровский р-н,
Ставропольский край

***

Для А. И. Лялиной из Пензы, двусторонний фронтит, гайморит («Айболит» №18).

Возьмите корень цикламена, натрите на терке, отожмите сок и разбавьте его 1:1 с кипяченой водой. Полученную смесь закапывайте в нос по 2-3 капли. Смесь долго сохраняет свои свойства, если держать ее в холодильнике.

Для Натальи из Новокузнецка, Розы из Ингушетии, витилиго («Айболит» №18).

Залейте 2 ст. ложки сухой травы зверобоя 1 стаканом кипятка, нагрейте на водяной бане 30 минут, пусть настоится 10 минут, процедите. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

Галина, Таганрог

***

Для Магомеда Ахмедовича Мацаева из Грозного, автора письма «Власть глуха к нашим бедам» («Айболит» №19).

Ваше письмо, Магомед Ахмедович, отозвалось болью в моем сердце и вызвало желание помочь вам и, может быть, еще кому-нибудь.

Отдельно приготовьте два состава.

Первый состав: мед натуральный (лучше майский) - 500 г, водка 40%-ная - 500 мл. Оба компонента смешайте, нагрейте на умеренном огне (при нагревании постоянно помешивайте) до образования на поверхности смеси молочной пленки (пенки). Снимите с огня и дайте отстояться.

Второй состав: пустырник, сушеница топяная, валериана (измельченный корень), спорыш, ромашка аптечная. Возьмите по щепотке каждой травы, заварите 1 л кипятка и поставьте отстаиваться на полчаса (можно использовать термос). Затем процедите через несколько слоев марли.

Первый состав смешайте со вторым. Поставьте лекарство в темное место на 3 дня. Принимай- - если ваш организм не привык к валериане, то сначала надо вдохнуть 1 раз, прибавляя каждый раз по 1 вдоху до нужного количества.

Это рецепт от бессонницы, но попутно он излечивает стенокардию, ишемию и еще некоторые заболевания. Через 2 недели высокое давление начнет падать, а низкое - подниматься. Начнется потемнение седых волос, появится надежда на выздоровление у тех, кто страдает помутнением хрусталика глаза. Появится бодрость и хорошее самочувствие.

В. М. Смирнова, Ростов-на-Дону

***

Для Магомеда Ахмедовича Мацаева из Грозного.

Больно читать о вашей жизни, хочется вам помочь. У меня есть рецепт, выписанный из старинных лечебников.

3 стакана ягод калины залейте 2 л крутого кипятка в 3-литровой банке, закройте крышкой, укутайте чем-нибудь теплым, поставьте в темное и теплое место на 6 часов. Затем процедите через волосяное сито в стеклянную или эмалированную посуду, а ягоды протрите через сито деревянной ложкой. В смесь положите 0,5 л майского меда. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой в течение месяца.

Нужно провести 3 курса лечения с десятидневными перерывами. Состав храните в холодильнике.

Д. Н. Спицына, д/в, Нальчик, КБР, 360032

***

Для Н. С. Башкировой из Пятигорска, автора письма «Это не астма. А что?» («Айболит» №14).

Попейте кальцид по 1 таблетке 3 раза в день. Корень девясила - 1 ч. ложку надо залить 700 мл кипятка, настоять 2 часа, выпить глоточками в течение дня; английскую соль - на кончике ножа - 3 раза в день (разводить в воде).

Курс лечения 1 месяц.

Я. Г. Шульга,
а/я 87, Георгиевск,
Ставропольский край, 357800

***

Для Натальи Ж. из Новокузнецка, автора письма «Как помочь малышке?», задержка психомоторного и речевого развития, гидроцефалия, диффузное поражение головного мозга («Айболит» №18).

Наталья, свяжитесь со мной в Новокузнецке по телефону 790-

...всюду рекламируют... «Невотон» то же самое.

С весны 2001 года ношу «Медив» на нижней трети грудины. Мне помогает от паркинсонизма и гипертонии. Таблетки малоэффективны, но периодически пью курсами (поочередно): витамин B_6, мидокалм, циклодол.

В. Н.К., Новокузнецк

***

Для М. М. Власова из Старого Оскола Белгородской обл., хронический миелолейкоз («Айболит» №19).

Миелолейкоз невозможно вылечить никакими травами. Необходим более сложный способ приготовления лекарства. Но открыть технологию приготовления лекарства я не могу. Обратитесь ко мне.

О. Н. Шварц, пер. Смурский, 18, кв. 11, Саратов, 410600

Яйцо от катаракты

Для Н. А. Фетисовой из Усолья-Сибирского Иркутской обл., у внука катаракта («Айболит» №17).

Надо сварить вкрутую яйцо. Остудить, разрезать поперек, вынуть желток. Внутрь одной половинки яйца насыпать сахарный песок, сверху прикрыть второй половинкой белка, как крышкой. Теперь на металлическую крышечку для баночек положим жестяную крышечку от бутылки, поставим на эту крышечку яйцо и в духовку на 20-30 минут при 150-200°С (как для пирога). Когда сахар превратится в сироп, его надо перелить в чистую баночку или пузырек с крышкой. Сироп должен быть прозрачным, без кристаллов сахара. Хранить его надо при комнатной температуре, использовать в 3-дневный срок. Закапывать в глаза по 1 капле 3 раза в день. После 9 дней сделайте перерыв в 3 дня.

Не волнуйтесь, если глаза будет чуть-чуть пощипывать, так должно быть. При необходимости курс лечения повторите, а потом проверьтесь у окулиста. Многим людям этот способ лечения помог. Правда, катаракты были не врожденные, а приобретенные. Но ведь катаракты! Вылечивались люди даже с застарелыми катарактами.

Бог в помощь вам и вашему внуку.

М. А. Денисова,
Волжский, Волгоградской обл.

Для Марины из Тюменской обл., автора письма «Мучает метеоризм» («Айболит» №18).

Вскипятите 1 стакан молока с 0,5 чайн. ложки тмина и выпейте, пока не остыло. И еще приготовьте такой отвар. Возьмите 2 ст. ложки аниса, 3 ст. ложки цветков ромашки, 1/2 ст. ложки мяты пе-

...рит («Айболит» №6 за 2002...

Залейте 300 г соцветий ромашки 5 л кипятка. Настаивайте 2 часа, процедите. Вылейте настой в ванну с горячей водой (32-34°). Принимайте ванну по 15-20 минут через день. Курс лечения - 10-15 ванн.

Для Н. Маркеловой из Петровска, псевдоэрозия шейки матки («Айболит» №6 за 2002 г.)

Приготовьте отвар бадана: 2 ст. ложки корневищ бадана залейте стаканом кипятка, кипятите 30 минут на водяной бане, процедите в горячем виде, охладите. Используйте для спринцеваний.

Для Р. П. Губиной из Пятигорска, мерцательная аритмия («Айболит» №6 за 2002 г.).

Возьмите 5 г цветков боярышника, залейте стаканом кипятка, накройте крышкой и нагревайте на водяной бане в течение 15 минут. Затем охладите, процедите, отожмите, доведите объем жидкости до 200 мл. Принимайте по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

Для Мадины из с. Ильичевское, угри («Айболит» №6 за 2002 г.).

Протирайте кожу настойкой календулы.

Для Т. В. Чаюковой из Новокузнецка, коленный артроз («Айболит» №10 за 2002 г.).

Мел измельчите мелко-мелко, добавьте немного кефира, чтобы получилась кашица. Намажьте ее на колено, накройте целлофаном, забинтуйте. Компресс делайте на ночь.

Через несколько дней наступит улучшение.

Для А. Ю. Новолодского из Омска, тромбофлебит («Айболит» №11 за 2002 г.).

Корень девясила - 100 г, шалфей - 100 г, мята - 100 г. 3 ст. ложки сбора с вечера положите в термос и залейте 3 стаканами кипятка. Утром процедите и пейте по 150 г 4 раза в день за 30 минут до еды.

И. Борисенко,
ул. Кавказская, 58,
Невинномысск,
Ставропольский край, 357100

К читателям

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ОТКЛИКАЕТСЯ НА ЧУЖУЮ БОЛЬ. ДАЙ ВАМ БОГ ЗДОРОВЬЯ!

Проверено на себе

ОТ БОЛИ В СУСТАВАХ

Возьмите кожуру с четырех бананов, порежьте и опустите в бутылку с хорошей водкой. Настаивайте 10 дней, взбалтывая. Натирайте больные места, утепляя их. Хорошо помогает. Рецепт проверен на себе.

В. И. Олешко,
ул. Писчая, 51, х. Спорный,
Изобильненский р-н,
Ставропольский край, 635121

ЧЕСНОЧНОЕ МАСЛО ПРОТИВ СКЛЕРОЗА

1 головка чеснока, 1 стакан оливкового масла холодного отжима или нерафинированного подсолнечного масла.

Головку чеснока разберите на зубчики, очистите и разомните в кашицу. Положите чесночную массу в стеклянную баночку и залейте оливковым маслом. Поставьте на сутки в холодильник. Затем возьмите по чайной ложке лимонного сока и чесночного масла, перемешайте и принимайте за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения – от 1 до 3 месяцев. Затем сделайте перерыв на месяц и курс повторите.

Это средство рекомендуется принимать всем, кому за 50, и в обязательном порядке тем, кто стал замечать за собой забывчивость, неуверенность при ходьбе, частые головные и сердечные боли. Прекрасное сосудорасширяющее средство, и никакой химии!

Е. Г. Лапаев,
Ставропольский край

ОТ ГЕПАТИТА

Этот рецепт целительницы Ванги помог сыну, когда он заболел желтухой. В течение трех дней утром натощак я давала сыну пить сок одного лимона, смешанный с 1 чайн. ложкой питьевой соды. Кушать можно через 30 минут после приема лекарства. Замечу сразу, что этот рецепт эффективен лишь в начальной стадии заболевания и в качестве профилактики для тех, кто контактировал с больным. Гарантия – стопроцентная.

ОТ ВОСПАЛЕНИЯ ЯИЧНИКОВ

Этим рецептом целительницы Ванги я пользовалась сама, когда у меня воспалились придатки. Отваривала в молоке небольшой кочан капусты и парилась над кастрюлькой, укутав низ туловища одеялом. Процедура рекомендуется, если нет высокой температуры, и не рекомендуется при фибромиоме матки. Выздоровление наступает очень быстро.

ПРИ БОЛЕЗНЕННЫХ МЕСЯЧНЫХ

Этот рецепт очень помог моей дочери. При болезненных месячных, если нет хронических инфекционных гинекологических заболеваний, особенно в первый день, не нужны никакие настои трав. Дочь выпивает стакан пива, и через 5 минут боли проходят.

А. Г. Парамонова,
Семилуки, Воронежская обл.

ЗАРУБЦУЮТСЯ ВСЕ РАНЫ

Хочу предложить рецепт, благодаря которому зарубцовываются даже долго не заживающие раны.

Свежий белок куриного яйца смешайте с 2 чайн. ложками картофельного крахмала. Немного кашицы выложите на бинт и приложите к ране, на бинт положите еще немного кашицы. Таким образом нужно сделать 3-4 слоя и оставить на сутки. При необходимости можно повторить.

Н. Норкина,
Нижний Тагил,
Свердловская обл.

УЩЕМЛЕНИЕ НЕРВА

При остеохондрозе и отсутствии грыжи межпозвоночных дисков надо присесть на диван ногами к спинке и, ухватившись за нее, подниматься вверх, сколько подниметесь. И крутите бедрами вперед, назад, в стороны минут пять. Я поднимаюсь до пояса, выше не могу.

Меня привозили с работы с жуткими приступами радикулита, а сейчас, как только чувствую, что начинает спина пошаливать, сразу делаю так.

И еще, полезно кататься спиной на скалке на полу.

Антонина, Каменск

КАК ИЗБЕЖАТЬ ПОХМЕЛЬЯ? ДО СПИРТНОГО ВЫПЕЙТЕ СТАКАН МОЛОКА ИЛИ 2 СТ. ЛОЖКИ ОЛИВКОВОГО МАСЛА.

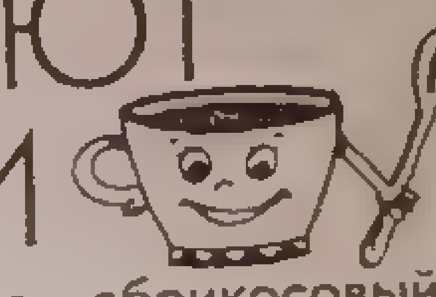
Намотай на ус

● Цветочная пыльца, которую собирают пчелы, гораздо лучше импортных поливитаминов. Есть в ней весь комплекс витаминов, все необходимые микроэлементы. Кроме того, она отлично усваивается. Принимать ее нужно по 1 чан. ложке утром, за 20 мин. до еды. На курс (осенью и весной) хватит 200 г, хотя пыльцу можно пить и круглый год. А забрус (им пчелы запечатывают соты) детям стоит давать жевать вместо жвачки. Это отличный антисептик, очищает полость рта, снимает зубную боль и воспаление десен.

● Кофеин усиливает действие некоторых лекарств и снижает побочные эффекты некоторых распространенных препаратов от боли. Например, кофеин устраняет токсическое воздействие парацетамола на печень.

● Прием гормональных препаратов вызывает изменение обмена веществ. Для предупреждения осложнений ешьте творог и другие молочные продукты, рыбу, курагу, изюм, тыкву, ягоды, словом, все продукты, богатые полноценными белками, солями калия, витаминами.

КАКИЕ БЫВАЮТ СОКИ



Мочегонные – абрикосовый, арбузный, виноградный, грушевый, клубничный, морковный, сок сельдерея и шиповника.

Противовоспалительные, противогнилостные, антисептические – гранатовый, луковый, чесночный, яблочный, сок хрена.

Желчегонные – абрикосовый, капустный, персиковый, сок петрушки и шиповника.

Послабляющие – свекольный, абрикосовый, виноградный, картофельный, морковный, сливовый, сок дыни.

Закрепляющие – гранатовый, сок черешни.

Улучшающие пищеварение – капустный, морковный, свекольный, сок хрена.

Понижающие артериальное давление – виноградный, клубничный, томатный, сок черной рябины.

Тонизирующие – абрикосовый, виноградный, клубничный, персиковый, томатный, сок черешни.

Рекомендуем — *Авторитетное мнение*

О пользе меда

ИНТЕРВЬЮ С ВРАЧОМ-АПИТЕРАПЕВТОМ М. М. ФРАНЦЕМ.

– Можно ли применять мед в качестве лечебного средства при пониженной кислотности желудочного сока, атеросклерозе коронарных сосудов?

– Да, можно. За 20-30 минут до еды 3 раза в день выпивают по 1/4 стакана теплой воды, в которой размешана чайная ложка меда. Для усиления действия добавляют по 1 ст. ложке сока подорожника и отвара малины (20 г малины заливают стаканом кипятка и настаивают час).

А если кислотность желудочного сока повышена, за час до еды выпивают 1/4 стакана холодной кипяченой воды с растворенной в ней чайной ложкой меда.

При атеросклерозе коронар-

...или пшено (его нужно предварительно промыть и распарить до полуготовности) и доводят блюдо до готовности. К порции тыквы на тарелке добавляют чайную ложку меда. На 500 г тыквы берут 1,5 стакана воды, 60 г манной крупы или пшена, 50 г сливочного масла и 2 ст. ложки меда.

При спастических колитах полезны и микроклизмы – 50-100 г 30%-ного раствора меда в теплой кипяченой воде.

– Говорят, что с помощью меда удается избавиться от потливости ног. Подскажите, как?

– Приготовьте отвар дубовой коры (на 1 часть коры 10 частей

...ней родиолы розовой, залейте 150 г кипятка, настаивайте 21 день и процедите через 3 слоя марли. 10 г корней элеутерококка залейте 100 г водки, настаивайте 20 дней и отфильтруйте через 3 слоя марли. 10 г корней аралии маньчжурской также залейте 100 г водки, настаивайте 20 дней и процедите через 3 слоя марли. 3 г соцветий календулы залейте 100 г кипятка и настаивайте в течение часа, затем процедите. Полученные настои смешайте, добавьте к ним 3 ст. ложки меда и взболтайте до полного растворения.

Храните настой в холодильнике или в темном прохладном месте. Принимайте 3 раза в день по

Знаете ли вы, что...

● [illegible] не сходя с места выпить молока может быть связано со

в качестве профилактики для тех, кто контактировал с больным. Гарантия - стопроцентная.

ОТ ВОСПАЛЕНИЯ ЯИЧНИКОВ

Этим рецептом целительницы Ванги я пользовалась сама, когда

Меня привозили с работы с жуткими приступами радикулита, а сейчас, как только чувствую, что начинает спина пошаливать, сразу делаю так.

И еще, полезно кататься спиной на скалке на полу.

Антонина, Каменск

Знаете ли вы, что...

● Желание не сходя с места выпить молока может быть связано со стрессом или переутомлением. Вещество триптофан, которое содержится в молоке, расслабляет и успокаивает нервную систему.

● Вам захотелось бананов? Может статься, что организму не хватает калия. По той же причине организм может требовать кислого - клюквы, например, или соленых огурцов.

● Потребность погрызть штукатурки случается от недостатка в организме железа и если в организме повышена кислотность. Насчет железа совет - съешьте-ка лучше яблок.

● Особую любовь к мороженому испытывают люди с нарушением обмена углеводов, страдающие сахарным диабетом.

● Больше прочих любят шоколад те, чей мозг особо нуждается в глюкозе.

- Да, можно. За 20-30 минут до еды 3 раза в день выпивают по 1/4 стакана теплой воды, в которой размешана чайная ложка меда. Для усиления действия добавляют по 1 ст. ложке сока подорожника и отвара малины (20 г малины заливают стаканом кипятка и настаивают час).

А если кислотность желудочного сока повышена, за час до еды выпивают 1/4 стакана холодной кипяченой воды с растворенной в ней чайной ложкой меда.

При атеросклерозе коронарных сосудов мед полезен как источник микроэлементов и витаминов, но сосуды он не расширяет и никаким противосклеротическим действием не обладает.

- Говорят, что мед с успехом используют в лечении спастических запоров. Так ли это?

- Да, это так. Очищенную от кожицы и семян тыкву хорошо промывают, нарезают маленькими кусочками и слегка припускают в сливочном масле. Добавляют соль (по вкусу), манную крупу вы на тарелке добавляют чайную ложку меда. На 500 г тыквы берут 1,5 стакана воды, 60 г манной крупы или пшена, 50 г сливочного масла и 2 ст. ложки меда.

При спастических колитах полезны и микроклизмы - 50-100 г 30%-ного раствора меда в теплой кипяченой воде.

- Говорят, что с помощью меда удается избавиться от потливости ног. Подскажите, как?

- Приготовьте отвар дубовой коры (на 1 часть коры 10 частей воды). К литру отвара добавьте 10 г спиртовой настойки прополиса и столовую ложку меда, все тщательно размешайте. В течение 10 дней делайте ножные ванночки: температура раствора – не более 30°С, продолжительность процедуры - 20 минут.

- Недавно стало известно, что продукты пчеловодства применяют в лечении импотенции. Расскажите, пожалуйста, об этом.

- Попробуйте провести такой курс лечения. Возьмите 15 г корня аралии маньчжурской также залейте 100 г водки, 20 дней и отфильтруйте через 3 слоя марли. 10 г корней аралии маньчжурской также залейте 100 г водки, настаивайте 20 дней и процедите через 3 слоя марли. 3 г соцветий календулы залейте 100 г кипятка и настаивайте в течение часа, затем процедите. Полученные настои смешайте, добавьте к ним 3 ст. ложки меда и взболтайте до полного растворения.

Храните настой в холодильнике или в темном прохладном месте. Принимайте 3 раза в день по 30 капель перед едой в течение месяца. Спустя 2-3 недели курс лечения можно повторить.

Но, разумеется, одни только лекарственные растения не избавят вас от импотенции. Комплексную терапию этого недуга назначает врач.

Лакомство или лекарство?

Грецкий орех

ЭТОТ ПЛОД ЩЕДР, КАК НИ ОДНО ДРУГОЕ РАСТЕНИЕ! ОН И НАСЫЩАЕТ, И ОЗДОРАВЛИВАЕТ, И ЛЕЧИТ.

ЛИСТЬЯ и зеленая кожура недозрелого ореха - ценное лекарственное сырье. Их сок и настой с древних времен применялись при переутомлении, мышечной слабости, в смеси с медом использовались как кровоочистительное средство, считались эффективными при лечении язв, опухолей. Вот некоторые примеры применения снадобий на основе ореха.

При рахите, малокровии, золотухе, нарушениях деятельности желудочно-кишечного тракта, авитаминозе помогает настой из листьев и кожуры ореховых плодов (100 г сырья заваривают 1 л кипятка и держат четверть часа на водяной бане, охлаждают, процеживают, пьют 3 раза в день перед едой по трети стакана).

На деятельность желудка благотворно влияет настой молодых плодов ореха, собранных в июне (30 орехов мелко нарезают, заливают 1 л водки, настаивают 2 недели на солнце, пьют по1 чайн. ложке 4-5 раз в день).

В южных регионах ангину лечат сиропом из зеленых корок ореха, отваренных с сахаром или медом (их берут по вкусу). Сироп пьют 3-4 раза в день, добавляя в чай по чайной ложке.

Популярен в народе и такой рецепт: перепонки между дольками зерен от 500 г орехов заливают 400 г водки, настаивают 2 недели в темном месте, пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение месяца. Средство эффективно при заболеваниях желудка, кишечника, а также при болях в суставах.

При воспалительных заболеваниях полости рта, горла поможет настой сухих листьев ореха (1 ст. ложку листьев заливают стаканом кипятка, тепло укутывают и так настаивают час-полтора, после чего процеживают и употребляют в виде полоскания). Кстати говоря, этот же состав помогает избавиться от юношеских угрей (пьют по стакану в течение суток). А регулярное полоскание рта крепким отваром зеленой кожуры ореха укрепляет зубы.

Три капли свежевыжатого сока из листьев ореха дважды в день закапывают в уши при гнойных воспалениях.

Страдающим холециститом, пиелонефритом поможет вкусное лекарство: свежий цветочный мед разводят водой до жидкого состояния, всыпают растертые в муку ядра орехов - столько, чтобы получилась жидкая кашица, хорошо перемешивают и принимают трижды в день по 1 ст. ложке в течение месяца. Неделя отдыха, и курс следует повторить. Результат - поразительный!

Чтобы стимулировать деятельность поджелудочной железы и избавиться. от сахарного диабета, готовят такой состав: листья грецкого ореха (20 г), корень лопуха большого (45 г), плоды боярышника (50 г), траву ландыша (15 г), траву вероники лекарственной (25 г), траву спорыша (30 г) мелко режут, смешивают. 1 ст. ложку смеси заливают стаканом горячей воды, кипятят 5 минут на слабом огне, дают настояться 4 часа. Затем процеживают и пьют три раза в день по половине стакана (100 г настоя) за полтора часа до еды. Диабетикам полезно также вместо обычного чая пить чай из листьев орехового дерева (50 г на литр воды).

Особенно эффективны снадобья из ореха при заболеваниях кожи. Свежевыжатый сок, крепкие настои и отвары из листьев и зеленой кожуры ореха применяют в качестве примочек при экземах, лишаях, угрях, гнойной сыпи. Экссудативный диатез лечат ванны из отвара листьев (0,5 кг на литр воды, литр отвара на 10 литров воды). Ванна с настоем листьев грецкого ореха оказывает целительное действие при мокнущей экземе, крапивной лихорадке.

Поможет ванна и детям, страдающим диатезом, золотухой, а также при воспалении лимфатических узлов (свежие или сухие листья заливают 1 л холодной воды и кипятят 45 минут на слабом огне в плотно закрытой посуде. Для полной ванны берут 1 кг листьев, для половины - 0,5 кг, для сидячей или ножной - 0, 25 кг).

Если у ребенка воспалилась ссадина, образовался гнойник - приложите свежераздавленный лист ореха. Это простое народное средство излечивает даже фурункулез.

Страдающим псориазом, этим тяжким заболеванием кожи, трудно поддающимся лечению, помогут примочки из отвара листьев ореха (30 г) в смеси с корнем цикория (40 г), цветками бессмертника песчаного (15 г), травой лаванды (25 г), почками тополя черного (40 г) и кукурузными рыльцами (15 г).

ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ МЕДИКИ РЕКОМЕНДУЮТ ПРИ ИСТОЩЕНИИ, УПАДКЕ СИЛ, ЛЮДЯМ, ПЕРЕНЕСШИМ ТЯЖЕЛУЮ БОЛЕЗНЬ ИЛИ ОПЕРАЦИЮ, СЛАБЫМ И МЕДЛЕННО РАЗВИВАЮЩИМСЯ ДЕТЯМ. 100 Г ЯДЕР СОДЕРЖАТ ДО 650 КАЛОРИЙ, ЧТО В ПОЛТОРА РАЗА БОЛЬШЕ, ЧЕМ В СВИНИНЕ, В 2,5 РАЗА - ЧЕМ В МАСЛЕ И МЕДЕ, В 7-8 РАЗ - ЧЕМ В РЫБЕ.

Очень полезно

НИКОГДА не отказывайтесь от завтрака. Он будоражит систему обмена веществ и способствует сгоранию жиров.

СТАРАЙТЕСЬ чаще перекусывать. Яблоко, стакан кефира гасят аппетит.

В САЛАТЫ почаще добавляйте бобовые - фасоль, горох. Они быстрее насыщают и улучшают пищеварение.

КАРТОФЕЛЬ варите в «мундире» или пеките. Это очень полезно, к тому же жир не откладывается про запас.

КОФЕ вызывает аппетит, поэтому ограничьте норму тремя чашками – без сахара!

ВЕЧЕРОМ можете полакомиться кусочком мяса. Содержащиеся в нем аминокислоты во время сна активизируют гормоны, сжигающие жир.

ЧУВСТВО голода можно притупить так: несколько минут нажимайте подушечкой среднего пальца на акупунктурную точку между верхней губой и носом.

КАК ОБМАНУТЬ ВОЛЧИЙ АППЕТИТ

ФИЛОСОФСКИЙ КАМЕНЬ ТАМАРЫ ВОРОБЬЕВОЙ

Спрячьте в разных местах!

- Да вы с ума сошли! - закричала пациентка медицинского центра Тамары Воробьевой в ответ на предложение главного хирурга Минздрава республики провести морфологическое исследование груди после окончания лечения препаратом Воробьевой.

- Через три дня я приеду домой живая, здоровая, красивая и покажу мужу свою «новую» девичью грудь!

Невозможно было представить что эта грудь еще несколько месяцев назад напоминала цветную капусту, из которой сочились зловонные выделения, вызывая шоковое состояние и приступы тошноты у наблюдателей - сотрудников других медицинских учреждений.

Диагноз этой женщины из далекого сибирского городка был таков: «Рак левой молочной железы в стадии распада с метастазами в левую молочную железу и легкие. Экссудативный плеврит».

Сейчас перед главным специалистом республики стояла не «амазонка», измученная, потерявшая волосы, ногти, пожелтевшая от поражения печени, желудка и кишечника в результате комплексного лечения, а полноценный здоровый человек, способный, кстати, стать матерью.

Ассистент кафедры онкологии медфака университета, ознакомившийся с результатами лечения в центре, заявил: «Срочно сделайте ксерокопии всей медицинской документации и спрячьте в разных местах!»

Ртуть - это жизнь!

А первым исцелившимся стала сама Тамара Воробьева. Работая химиком-аналитиком на оборонном заводе, она попала в эпицентр взрыва космического топлива. Через несколько лет у Тамары Васильевны диагностировали уже IV стадию рака. Ситуация казалась безнадежной: врачи опустили руки. Но только не сама Воробьева!

Тамара Васильевна занималась ...чением биологических свойств ртути. В частности, она пришла к убеждению, что ртуть можно использовать при лечении онкологических заболеваний. И, поскольку терять было уже нечего, Воробьева решила на себе самой проверить собственную теорию. По ее рецепту был создан первый препарат. Через несколько месяцев она была здорова.

Зачем нам ртуть? Современная медицина не знала ответа на этот вопрос. Так что Воробьевой, когда она заинтересовалась «ртутным вопросом», пришлось самой искать решение. И вот что ей удалось доказать: ртуть необходима иммунной системе, она играет роль укрепляющего, защитного фактора. Исходная доза (организм здорового человека содержит 13 мг ртути) оберегает нас от инфекций, регулирует все без исключения биохимические процессы.

Человеческий организм устроен так, что на любые нарушения нормальной работы он реагирует повышением кислотности. Каждая больная клеточка - независимо от причины болезни, будь то опухоль, вирус или просто воспаление, - мгновенно «прокисает». Ртуть «распознает» больные клетки, ориентируясь именно на степень кислотности, она «работает» только с ними и не вмешивается куда не надо. Вот такой портативный доктор!

Целебные свойства ртути известны несколько тысячелетий. Об этом говорится даже в индийских «Ведах», а уж в средние века алхимики считали ее одним из главных элементов: именно *«союз» ртути и серы должен был породить «философский камень»* - универсальное лекарство.

Но как добиться, чтобы она не убивала, а лечила? Воробьевой удалось отыскать «философский камень»! Она пришла к выводу,

что ртуть полезна в микродозах и в определенных соединениях, а именно - с органическим растворителем. Вот такой биотик (постоянно присутствующий в организме элемент) выполняет ту самую защитную функцию. В соответствии с этой формулой и был разработан химический аналог природной ртути, позволяющий восстановить нарушенный баланс и привести в порядок иммунную систему. Поэтому в отличие от высокотоксичных антибиотиков или противораковых препаратов, нацеленных на «убийство» больных (а заодно и множества здоровых) клеток, препарат Воробьевой уничтожает лишь болезнь, не причиняя клеткам никакого вреда.

Единственным побочным действием препарата, к некоторому изумлению самой Воробьевой, оказалось омоложение организма. Дело в том, что годам к пятидесяти в клетках человека накапливаются «балластные» вещества - липофусцины, которые занимают до 70% «полезной площади» клетки. Эти вещества не выводятся из организма и никак им не усваиваются. А ртуть превращает липофусцины в глюкозу, которая замечательно усваивается и при этом обеспечивает организм дополнительной энергией. И в результате - омоложение! Тут уж, действительно, впору вспомнить алхимиков с их мечтой о вечной молодости.

Разумеется, препарат лечит лишь тогда, когда еще есть что лечить. Но даже на самой запущенной стадии он значительно улучшает самочувствие больного: уходят боли, повышается общий тонус, да и жизнь продлевается.

Мы ждем перемен!

И все было замечательно, но вот на сегодняшний день препараты Тамары Воробьевой не зарегистрированы Минздравом для промышленного выпуска.

Первый из препаратов Т.В. Воробьевой прошел за последние 12 лет все необходимые исследования в объеме, превышающем аналогичные исследования любых других лекарственных средств, внесенных в госреестр. Доклинические и клинические исследования проведены в 27 ведущих научных центрах страны. Пролечено уже более 30000 пациентов. Получены, без преувеличения, непревзойденные в мире результаты при лечении тяжелейших заболеваний онкологических, иммунозависимых и вирусных (ВИЧ-инфекция, герпетическая, цитомегалия, хронические гепатиты и др.).

Саботаж чиновников не помогли преодолеть распоряжения М. Горбачева, Б. Ельцина, А. Шохина, Ю. Ярова, О. Сысуева, Б. Немцова и других бывших и ныне действующих руководителей государства.

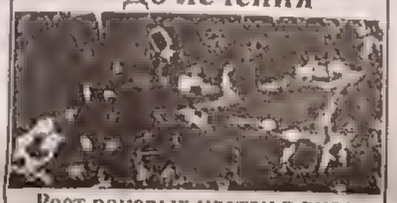
14 марта в еженедельной газете «Россия» (№10(282)) было опубликовано открытое письмо Президенту России В. В. Путину с просьбой оказать поддержку в вопросах защиты от произвола чиновников и реализации программы «Эффективная онкология». Ждем ответа.

Е.В. Воробьев, профессор, академик МАИСУ (МАИ), МААНОИ

Лиц. №ГО10589 от 22.05.02 г. выд. Мин. здрав. Респ. Карелия. Сертификат №82-02 от 22.05.02

® С18

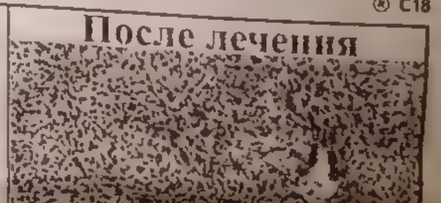
До лечения



Рост раковых клеток в виде пластов. Железистые структуры выражены слабо.

Медицинский центр Тамары Воробьевой
"Витурид плюс"
Медицинские услуги (лицензия № 82-02)-
185035, Карелия, г. Петрозаводск, а/я 182
Тел.: (8142) 56-74-80, 56-77-84
Продажа лицензий на 29 патентов
(в т.ч. США, Украина и др.)
препараты и способы лечения
СПИДа, РАКА, ГЕПАТИТА,
ГЕРПЕСА, ПСОРИАЗА и др.
Тел./факс (8142) 56-72-11, 56-74-01
E-mail: viturid@onego.ru ; www.viturid.ru

После лечения



Замещение очагов некроза и кровоизлияний соединительной тканью. Созревание паренхиматозных клеток (что однозначно указывает на регресс опухоли).

Тест от «ЗДРАВУШКИ»

...ОВА ЛИ ВАША ПЕЧЕНЬ?

Проверено на себе

...взрыва космического топлива. Через несколько лет у Тамары Васильевны диагностировали уже IV стадию рака. Ситуация казалась безнадежной: врачи опустили руки. Но только не сама Воробьева!

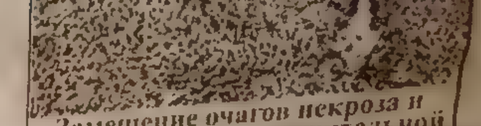
Тамара Васильевна занималась изучением биологических свойств

...ских «Ведах», а уж в средние века алхимики считали ее одним из главных элементов: именно «союз» ртути и серы должен был породить «философский камень» - универсальное лекарство.

Но как добиться, чтобы она не убивала, а лечила? Воробьевой удалось отыскать «философский камень»! Она пришла к выводу,

Рост раковых клеток в виде пластов. Железистые структуры выражены слабо.

Медицинские услуги (лицензия)
185035, Карелия, г. Петрозаводск, а/я 182
Тел.: (8142) 56-74-80, 56-77-84
Продажа лицензий на 29 патентов
(в т.ч. США, Украина и др.)
препараты и способы лечения
СПИДа, РАКА, ГЕПАТИТА,
ГЕРПЕСА, ПСОРИАЗА и др.
Тел./факс (8142) 56-72-11, 56-74-01
E-mail: viturid@onego.ru ; www.viturid.ru



Замещение очагов некроза и кровоизлияний соединительной паренхиматозных клеток однозначно указывает на регресс опухоли).

Тест от «ЗДРАВУШКИ»

ЗДОРОВА ЛИ ВАША ПЕЧЕНЬ?

1. Ваш возраст:
а) до 30 лет
б) 30-40 лет
в) 40-50 лет
г) более 50 лет

2. Вы курите?
а) да
б) нет

3. Как часто вы употребляете алкоголь?
а) вообще не употребляю
б) только по праздникам
в) 3-4 раза в месяц
г) несколько раз в неделю
д) каждый день

4. Сколько алкоголя вы обычно употребляете?
а) вообще не употребляю
б) буквально символически, я его очень плохо переношу
в) пью только слабоалкогольные напитки в умеренных количествах
г) могу выпить достаточно много, но меру знаю
д) много, я этот процесс не контролирую

5. Как вы питаетесь?
а) строго соблюдаю диету
б) ем только здоровую пищу
в) ем 3-4 раза в день, полагаясь больше на вкусно, чем на полезно
г) ем, когда придется и что придется.

6. Вашу работу можно назвать:
а) сидячей
б) работой «на ногах»
в) активным физическим трудом
г) я не работаю

7. Вы болели гепатитом А?
а) да, но давно
б) перенес его 2-3 года назад
в) болел совсем недавно
б) нет

8. Как часто вы принимаете лекарства?
а) вообще не принимаю
б) в редких случаях
в) часто, у меня много проблем со здоровьем
г) постоянно, у меня есть хронические заболевания
д) постоянно принимаю несколько разных препаратов в день
е) сейчас не принимаю, но недавно прошел(шла) серьезный курс лечения.

9. Знакомы ли вам следующие симптомы? (отметьте все присутствующие):
а) боли в правом подреберье
б) горечь во рту
в) желтушность кожи, слизистых оболочек, склер и роговицы глаз
г) кожный зуд
д) расстройство пищеварения
е) снижение аппетита
ж) приступы тошноты
з) сосудистые звездочки на теле
и) беспричинная раздражительность (желчность)
к) красные ладони

ВЫЧИСЛИТЕ РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА ПО ТАБЛИЦЕ.

№	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	к
1	1	2	4	5						
2	2	0								
3	0	1	2	4	5					
4	0	1	2	3	5					
5	0	1	2	4						
6	3	2	1	2						
7	1	2	4	0						
8	0	1	2	4	5	3				
9	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3

До 10 баллов. Вы заботитесь о своем здоровье, и здоровье отвечает Вам взаимностью. Вы еще долго не почувствуете, где находится Ваша печень, если будете продолжать в том же духе.

Сильный организм сам способен бороться с болезнями, но если ему понадобится мягкая помощь в питании и «очищении» печени и желудочно-кишечного тракта - Вам подойдет **фиточай «ЗДРАВУШКА»**. Основой фиточая «ЗДРАВУШКА» являются плоды расторопши, известные своей уникальной способностью «очищать» клетки печени и восстанавливать их структуру и функции. Другие 8 составляющих этого фиточая способствуют эффективному очищению желчного пузыря, улучшают работу желудочно-кишечного тракта и оказывают тоническое действие.

10 - 20 баллов. Ваша печень еще не начала бить тревогу, но если Вы о ней не позаботитесь - она напомнит о себе в недалеком будущем. Все, что Вам нужно делать, чтобы избежать проблем с печенью, - это периодически ее поддерживать.

Для этих целей Вам подойдут **таблетки «ЗДРАВУШКА»**. Сконцентрировав в себе целый комплекс веществ, выделенных из плодов расторопши, они способствуют «очищению» и восстановлению клеток печени, и содержат основной комплекс витаминов, необходимых для питания печени и поддержки ее функций. Таблетки «ЗДРАВУШКА» принимают всего по одной таблетке в день в течение месяца.

20 - 30 баллов. Вам нужно срочно уделить внимание состоянию Вашей печени, чтобы избежать развития хронических болезней (если, конечно, это еще не произошло).

Простой профилактикой в Вашем случае не обойтись. «ЗДРАВУШКА» предлагает Вам три способа вернуть печени утраченное здоровье. Выбирайте сами: если помимо печени у Вас есть проблемы с желудком - остановите свой выбор на масле **«ЗДРАВУШКА»**. Оно не только способствует восстановлению структуры и функций клеток печени, но и обладает противовоспалительным и противоязвенным действием. Есть проблемы с кишечником - принимайте **шрот «ЗДРАВУШКА»**. Он богат грубой клетчаткой, которая поможет кишечнику прийти в тонус и устранит запоры. Вам некогда болеть - для Вас **таблетки «ЗДРАВУШКА»**. Пропейте месячный курс таблеток, принимая всего 1 таблетку в день, через две недели курс повторите.

35 и более баллов. Вряд ли для Вас секрет, что состояние Вашей печени оставляет желать лучшего. У нее осталось слишком мало здоровых клеток, способных работать. Вернуть утраченное здоровье не просто, но стремиться к этому необходимо. Ведь печень - это *жизненно важный* орган.

В первую очередь Вам необходима строгая диета и полный отказ от алкоголя. Восстановить поврежденные клетки печени Вам помогут препараты серии «ЗДРАВУШКА». Вы можете выбрать для себя любой из вышеописанных препаратов. Но имейте в виду, в Вашем случае курс приема нужно будет обязательно повторить через два-три месяца, а в перерывах между курсами стоит принимать по одной чайной ложке шрота или масла «ЗДРАВУШКА» для профилактики.

Спрашивайте препараты серии «Здравушка» в аптеках.
Справки по телефонам в Москве: (095) 737-09-39, в Санкт-Петербурге: (812) 320-15-90.

® С17 Рег. уд. 03531.Р.643.12.2001

Проверено на себе

ОТ ЛИШАЯ И ЭКЗЕМЫ

Врачи говорят, что лишай и экзема боятся воды. Но это не так. Испытано на моем муже.

Надо бросить пить, курить. Утром и вечером бегать до пота. А придя домой, принимать контрастный душ в течение получаса, заканчивать холодной водой и сразу ложиться в постель или одеться теплее. Муж лечился годами мазями, а так за 14 дней все прошло.

Н. М. Щеткина, Старый Оскол

ОТ ГРИБКОВОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ И ПОТЕНИЯ НОГ

2-3 раза в день протирайте ноги простым уксусом (не эссенцией!), и через неделю все пройдет. Ногти на ногах станут ровными.

В. Д. Стасеева, ул. Полющенко, 200, кв. 38, Буденновск, Ставропольский край, 356801

30 МИНУТ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Многие хотят избавиться от хворей, практически ничего не делая: выпил лекарство и все. А ведь можно и без него. Я имею в виду: легкая физзарядка, растяжка, проработка всех суставов и позвонков, упражнения на гибкость, вис на перекладине... Ежедневно у меня на это уходит 20-30 минут на свежем воздухе, в результате - удовольствие, душевное спокойствие, легкость в теле, гибкость... Считаю, что от подавляющего большинства болезней можно избавиться только таким путем.

Если вам лень заниматься, есть другой путь - дорога в больницы и трата денег на лекарства. Если хотите жить долго и счастливо, то подумайте и беритесь за дело.

Мне около 50, и я жил и живу без лекарств. Глупец тот, кто игнорирует физические занятия. Хочу напомнить: без здоровья ничто не интересно в жизни, и за горы золота его не купишь.

Дай Бог всем вам здоровья! Буду рад, если кто-то последует моему примеру.

Без подписи, Чебоксары

СОЛЕВЫЕ ОБТИРАНИЯ ОТ ДЕПРЕССИИ

1 чайн. ложка соли на 0,5 л воды.

Мне очень помогает набраться сил отдых на море. Но в прошлом году поехать на курорт не удалось.

Врач посоветовал мне делать солевые ванны и обтирания, причем использовать можно обыкновенную поваренную соль. Каждое утро после теплого душа я стала обтираться махровой салфеткой, смоченной в слабом солевом растворе. Через 2 недели настроение улучшилось, силы откуда-то появились, захотелось снова жить и работать, в общем, как после курортного лечения!

Е. П. Миронова, Самара

ЛАПША

из писем читателей

После секса Тамара отвернулась к стене и захрапела, как будто мужик - она, а не я...

Николай С., Ижевск

Я люблю женщин, в которых есть что-то человеческое.

Михаил, Калуга

Я надеялась, что ваша газета поможет мне в интимном плане. Увы! Целый год читала, не пропуская ни единого номера, но оргазма как не было, так и нет.

Ольга, Самара

Мой муж меня очень сохранил. Кому попало меня не давали.

Лена, Севастополь

Во мне что-то вспыхнуло, и так захотелось обнять Лешины большие, сильные губы.

Ирина, Знаменск

Продаю туристическу палатку б/у (один раз) или меняю на детскую коляску.

ПРОФИЛАКТИКА ПРЕЖДЕ ВСЕГО

Давно известно, что предупредить заболевание намного легче, чем его вылечить. Многие до сих пор недооценивают важность принятия профилактических мер в течение всего года, а не только в зимнее время, когда опасность острых вирусных инфекций наиболее велика.

Закончилась пора отпусков и летних каникул. Дети пришли в школу, а взрослые - на работу. С приходом осени, как правило, увеличиваются нагрузки, стрессы, повышение количества контактов с другими людьми зачастую приводит к обострению хронических заболеваний или заражению организма различными вирусами, вызывающими весьма серьезные болезни. Возможно ли предупредить развитие заболевания и появление осложнений? Да, если вовремя принять профилактические меры или грамотно заниматься лечением недуга.

Одним из препаратов, обладающих широким спектром противовирусной активности, является Циклоферон. Таблетки Циклоферона способствуют образованию защитных белков - интерферонов - клетками крови самого человека, что снижает вероятность инфицирования при контакте с больными и обострения имеющихся заболеваний. Другими словами, Циклоферон помогает организму не только бороться с различными инфекциями, будь то вирусы респираторных заболеваний, герпеса или острые кишечные инфекции, но и предупреждать их. Эффект от применения Циклоферона выражается в коррекции (повышении) иммунитета организма.

Циклоферон является препаратом, созданным на натуральной основе. Он разработан из вещества, получаемого из кожуры апельсина. Это конверсионная разработка ученых из Санкт-Петербурга.

Его можно принимать как профилактическое средство, отправляясь в путешествие, командировку или просто дома для профилактики всевозможных вирусных инфекций. Способ его применения достаточно прост. Четыре таблетки в первые сутки приема, по две - во второй, четвертый и шестой дни. Одна упаковка как раз и рассчитана на весь курс. Такой профилактики хватает на три-пять месяцев. Препарат практически не имеет прямых противопоказаний и хорошо переносится больными. Его не рекомендуется применять при беременности и декомпенсированном циррозе печени. Если человек страдает заболеваниями щитовидной железы, то препарат можно принимать после консультации с эндокринологом.

Циклоферон доступен практически любому россиянину. Препарат свободно продается в аптеках по всей России и стоит в них, в зависимости от региона, от 60 до 80 рублей. Очень важно, что фирма-производитель препарата строго следит за тем, чтобы розничные продавцы не завышали его стоимость.

Сертификат Минздрава РФ №78609322 от 01.04.2002 г.

Спрашивайте Циклоферон в аптеках вашего города и будьте здоровы!

® с7

НАША СПРАВКА

Циклоферон. Противовирусное антихламидийное средство с противовоспалительным и иммуномодулирующим эффектом. Он является низкомолекулярным индуктором интерферона, что определяет широкий спектр его биологической активности - противовирусной, иммуномодулирующей, противовоспалительной и др.

Его применяют для лечения и профилактики клещевого энцефалита, гриппа, герпеса, гепатита, вируса иммунодефицита человека, папилломы и других заболеваний. Препарат эффективен при комплексном применении для лечения острых хронических и бактериальных инфекций как один из компонентов терапии. Таких, как хламидиозы, рожистое воспаление, бронхиты, послеоперационные осложнения, бактериальные и грибковые инфекции, инфекции мочеполовой системы, менингиты, язвенная болезнь. Противовоспалительное и обезболивающее действие препарата делает его эффективным при лечении ревматических заболеваний. Циклоферон хорошо сочетается со всеми лекарствами, применяемыми при лечении этих недугов.

Смех - тоже лекарство

Баиньки...

Вы собираетесь завести ребенка?! Вы все продумали до мелочей?! Вы точно хотите сделать это?! Н-да... Ну что ж! Тогда эти упражнения специально для вас.

1 «Укладывание баиньки». С пяти до десяти вечера ходите кругами по комнате с кульком весом от 3 до 6 кг. В десять вечера положите кулек. Поставьте будильник на полночь. Ложитесь спать. Проснитесь в двенадцать. Ходите с кульком по комнате до часу. Заведите часы на три. Попытайтесь уснуть. Вставайте по звонку. До четырех утра пойте песни. Поставьте будильник на пять часов. Отруби- [illegible] уже вставайте! Готовьте [illegible] Улыбайтесь!

те вареньем диван и все занавески. Суньте рыбную палочку за магнитофон и оставьте ее на пару месяцев.

4 «Идем гулять!» Сперва, конечно, нужно одеться. Для этого возьмите авоську, купите живого осьминога и так запихните морепродукт в авоську, чтобы ни один щупалец не высовывался!

Теперь идите на улицу. Обратно в дом. На улицу... Медленно... очень медленно идите по дороге. Каждые пять секунд останавли-

Рег. уд. №004031.Р.643.04.2002
Лиц. 64/1053/2000

НАРКОФИТ® – «УБОЙНАЯ СИЛА» ПРОТИВ АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ

Безуспешность борьбы с алкоголем и наркотиками обусловлена наличием участка мозга – центра удовольствия, который сохраняет память о дурмане. Практикуют даже дорогостоящие нейрохирургические операции по удалению патологического центра влечения к алкоголю и наркотикам, что крайне опасно. Сегодня найдена альтернатива таким операциям!

НАРКОФИТ - натуральный препарат такой мощной силы воздействия, что способен предотвратить «пульса-

тельном приеме, а препарат абсолютно безопасен, он дает возможность начать жизнь с чистого листа, возвращая вкус к реальному миру.

«Убойная сила» **НАРКОФИТА** подтверждена Институтом наркологии г. Москвы. **НАРКОФИТ** применяется для снятия похмельного синдрома, избавления от патологического *влечения к спиртному и даже в лечении больных опий*ной наркоманией (употребление опиатов, героина, маковой соломки и т.д.). Обеспечивает

десять вечера положите кулек. Поставьте будильник на полночь. Ложитесь спать. Проснитесь в двенадцать. Ходите с кульком по комнате до часу. Заведите часы на три. Попытайтесь уснуть. Встаньте по звонку. До четырех утра пойте песни. Поставьте будильник на пять часов. Отрубились? А уже вставайте! Готовьте завтрак. Улыбайтесь!

2 «Съешь за...»
Купите большую дыню. Выньте мякоть и проделайте дырку (типа рот). Подвесьте на веревке к потолку и раскачайте. Возьмите манную кашу и запихивайте ложкой кашу в дырку, приговаривая: «Съешь за маму!». Продолжайте, пока не засунете полмиски в дыню. Остатки уроните себе на колени. Обмажьте кашей стол и стулья. Ну как? Впечатляет?

3 «Топ-топ, топает малыш!»
Первые шаги... Это прекрасно. Вначале перемажь-

4 «Идем гулять!»
Сперва, конечно, нужно одеться. Для этого возьмите авоську, купите живого осьминога и так запихните морепродукт в авоську, чтобы ни один щупалец не высовывался!

Теперь идите на улицу. Обратно в дом. На улицу... Медленно... очень медленно идите по дороге. Каждые пять секунд останавливайтесь и внимательно разглядывайте окурки, жвачку, бумажки и дохлых червячков.

5 «Советы».
Перед тем как завести ребенка, попросите семейную пару дать вам советы по воспитанию детей. Спросите обо всем, что может вам потребоваться в будущем: как сажать на горшок, отучить от соски и многое другое.

Узнали?

Так вот! Знайте: ответы на ваши вопросы вам известны в последний раз.

который сохраняет память о дурмане. Практикуют даже дорогостоящие нейрохирургические операции по удалению патологического центра влечения к алкоголю и наркотикам, что крайне опасно. Сегодня найдена альтернатива таким операциям!

НАРКОФИТ - натуральный препарат такой мощной силы воздействия, что способен предотвратить «пульсацию» центра удовольствия, требующего дозу. Даже в случаях нервно-психических перегрузок, затяжных конфликтов, кратковременных «встречах с наркотиками» **НАРКОФИТ** сводит на нет синдром психической зависимости, вытесняя из участка мозга память о дурмане.

Уже после недельного приема **НАРКОФИТА** мозг не нуждается в искусственном подхлестывании. При дли-

к реальному миру.

«Убойная сила» **НАРКОФИТА** подтверждена Институтом наркологии г. Москвы **НАРКОФИТ** применяется для снятия похмельного синдрома, избавления от патологического влечения к спиртному и даже в лечении больных опийной наркоманией (употребление опиатов, героина, маковой соломки и т.д.). Обеспечивает длительную ремиссию.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ, ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПО ПОЧТЕ!
Москва: 111-30-47, 786-34-00, **С.-Петербург:** 224-08-16, 274-88-91; **Барнаул:** 354-444; **Владивосток:** 261-476; **Волгоград:** 361-409; **Воронеж:** 394-105; **Иркутск:** 422-386; **Йошкар-Ола:** 120-907; **Казань:** 414-731; **Киров:** 640-922; **Краснодар:** 557-804, **Красноярск:** 277-709; **Курган:** 433-631, 433-581; **Магнитогорск:** 373-914; **Н.-Новгород:** 776-887, 738-517; **Новокузнецк:** 787-424; **Новосибирск:** 214-757, 666-393, **Прокопьевск:** 3-20-40; **Самара:** 960-060, 705-404, 423-328; **Тольятти:** 376-433, **Томск:** 535-036, **Тюмень:** 223-013, 461-122; **Улан-Удэ:** 220-203; **Уфа:** 240-566, **Хабаровск:** 361-714; **Челябинск:** 410-303.

Бесплатная доставка препарата по Москве: 234-22-11.
Наложенный платеж для жителей России: 1 упаковка (100 табл.) - 200 руб. При заказе 5 упак. – 180 руб. за 1 упак. Заявки по адресу: 659322, г. Бийск, а/я 605, ЗАО «Эвалар» Тел./факс (3854) 304-405. www.evalar.ru

св

Анекдоты

Мужик у психиатра:
- Доктор, мне уже третий месяц снится женщина.
- Ну и что?
- Видеть ее больше не могу!

***

В троллейбусе две девчушки сидят, беседуют. На остановке заходит парень, становится рядом и говорит, улыбаясь:
- О, какие девушки симпатичные.

Девушки смущаются:
- Да прям уж симпатичные...

Парень:
- Ну ладно, шучу, шучу...

***

- Почему у бегемотов круглые ступни?
- Чтобы легче было перепрыгивать с кувшинку на кувшинку.

***

- Бэрримор, что у меня хлюпает в ботинке?
- Овсянка, сэр!
- Овсянка?! Что она там делает?!
- Хлюпает, сэр...

***

- Дедушка Мороз, выходи! - кричали, пританцовывая, дети около туалета.

ХОРОШО БЫТЬ ОТОЛАРИНГОЛОГОМ: СИДИШЬ СЕБЕ, В НОСУ КОВЫРЯЕШЬСЯ.

КАМНЮ В ПОЧКЕ НЕ МЕСТО

Несколько лет назад, когда в газетах появилась первая информация о новом средстве лечения мочекаменной болезни – парафиносодержащем поясе «Физомед», многими она была воспринята с недоверием. Мало ли известий о многообещающих медицинских средствах появляются постоянно в прессе...

Однако прошло уже достаточно времени, а пояс «Физомед», судя по тому, что о нем говорится и пишется, занял прочное место в арсенале урологов. Так ли это на самом деле и каковы результаты применения пояса «Физомед» в реальной практике лечения мочекаменной болезни мы попытались выяснить у научного консультанта компании «Физомед», врача Натальи Викторовны Ильиной.

- Наталья Викторовна, два года назад, Вы говорили о некоторой осторожности, с которой урологи отнеслись к новому средству. Неужели с тех пор все настолько изменилось?

- Ну, во-первых, с тех пор прошло достаточно времени, а во-вторых, хоть врачи по природе своей и консерваторы, они прежде всего заинтересованы в скорейшем выздоровлении своих пациентов. И здесь наши интересы совпали. Сегодня пояс «Физомед» применяют урологи не только в Москве, но и в самых отдаленных областях России. Это действительно так. Разумеется, не голые слова убедили врачей в эффективности пояса, это сделал реальный опыт применения пояса. Когда урологи на практике убедились в его действенности, они стали все активнее рекомендовать его своим пациентам. Для врача это средство тем более удобно, что не имеет противопоказаний, а значит, его можно применять для лечения мочекаменной болезни в большинстве случаев.

- Пояс «Физомед» - средство безрецептурного отпуска, и многие пациенты применяют его самостоятельно. Что необходимо знать пациенту, прежде чем принять решение о лечении поясом ?

- Конечно, мы рекомендуем проводить лечение под наблюдением врача-уролога. Но, к сожалению, в России во многих отдаленных районах урологов просто нет в штате поликлиник. В такой ситуации лациенту приходится принимать решение о лечении поясом самостоятельно. Предварительно нужно подтвердить диагноз и, если мочекаменная болезнь подтверждается, применять пояс. Срок лечения зависит и от стадии заболевания, и от общего состояния организма пациента. При небольших размерах камня он обычно составляет до трех месяцев, а при крупных конкрементах или при коралловидных камнях - до девяти месяцев и более.

- В рекламе пояса «Физомед» говорится о высокой эффективности средства. Ну а на самом деле - какова эффективность пояса в процентах ?

- По оценкам специалистов эффективность пояса «Физомед» в среднем составляет 85%. Эта цифра подтверждена клиническими испытаниями и еще уточнялась дальнейшей практикой. Вы можете заглянуть в авторитетные медицинские издания, такие как «Медицинская газета», «Военно-медицинский журнал», где приведены подробнейшие статистические данные о лечении мочекаменной болезни поясом «Физомед». Можно полистать подшивку названных изданий за последние 2-3 года, чтобы убедиться в том, что пояс «Физомед» - это серьезное медицинское средство и все слова об его уникальности, безопасности и высокой эффективности подтверждает конкретный опыт высококвалифицированных практикующих урологов. Могу лишь добавить, что нам достоверно известно, что и сами урологи лечатся нашим поясом!

В Ставрополе лечебный парафиносодержащий пояс «Физомед» можно приобрести в аптеках по адресу: ул. Пушкина, 40, тел. 24-39-79, пр-т Октябрьской Революции, 15, тел. 26-44-31, ул. 50 лет ВЛКСМ, 2/5, тел. 77-88-36.
В Минеральных Водах: пр-т им. XXII партсъезда, 12, тел. 5-99-00.
В Черкесске: ул. Парковая, 7, тел. 7-25-71.
В Нальчике: пр-т. Ленина, 52, тел. 5-44-53.
В Пятигорске: ул. Украинская, 56, тел. 7-43-01.
Консультации по применению лечебного парафиносодержащего пояса «Физомед» вы можете получить по телефону в Москве 916-63-30.
Наш сайт в Интернет: www.fizomed.ru

® С19 Лицензия №42/98-1226/1-1207 от 10.12.98 г. выд. Министерством здравоохранения РФ.

Медицинский гороскоп с 31.10 по 13.11

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ СТРЕССА

ОВЕН

Старайтесь правильно питаться, любое пиршество приводит к лишнему весу, а это источник множества болезней. Склонным к полноте предлагаем такой рецепт. Возьмите 1 чайн. ложку корня валерианы (в порошке) и 1 чайн. ложку растертого мускатного ореха, смешайте, еще раз тщательно разотрите и принимайте за полчаса до еды по 1/6 чайн. ложки, размешав в небольшом количестве воды. Но больше трех недель подряд не принимайте, а сделайте перерыв на месяц и повторите курс.

ТЕЛЕЦ

Стабильность, спокойствие - вот что нужно вашему сердцу в ближайшие две недели. Постарайтесь регулярно измерять артериальное давление. Если же давление подскочило, попробуйте такой рецепт. Стакан светлого пива налейте в кастрюльку, добавьте полстручка красного жгучего перца и доведите до кипения. Когда пиво остынет, намочите в нем чистую хлопчатобумажную салфетку и приложите к икрам, укутав сверху махровым полотенцем. Полежите с таким компрессом, пока не почувствуете легкое жжение, внимите салфетку и насухо вытрите икры.

БЛИЗНЕЦЫ

Обратите внимание на свой кишечник. Возьмите себе за правило каждое утро делать массаж. Лежа в постели, обмотайте мокрым холодным полотенцем (хорошо выжатым) кисть правой руки и двигайте ею, не надавливая сильно, по правой стороне живота снизу вверх до ребра раз 5-10. Потом массируйте левой рукой (тоже в мокром полотенце) левую сторону живота сверху вниз. Повторите эти манипуляции несколько раз поочередно. И так ежедневно.

РАК

В ноябре возможны проблемы с суставами. Избавиться от болей вам поможет перец. Для ее приготовления потребуется 35 г порошка [illegible] 35 г порошка корня [illegible] г порошка стручкового (жгучего) перца.

секрет продления жизни в том, чтобы ее не укорачивать.

ВЕСЫ

Вас замучил кашель? Проварите 1 лимон на медленном огне в течение 10 минут, после чего он станет мягким и из него можно будет выжать сок. Вылейте сок в стакан, добавьте 2 ст. ложки глицерина, тщательно размешайте и доверху дополните стакан медом. Доза сиропа от кашля регулируется по обстоятельствам. Если кашель редкий - принимайте по 1 чайн. ложке в течение дня. Если частый - ложку перед сном и еще одну ночью.

СКОРПИОН

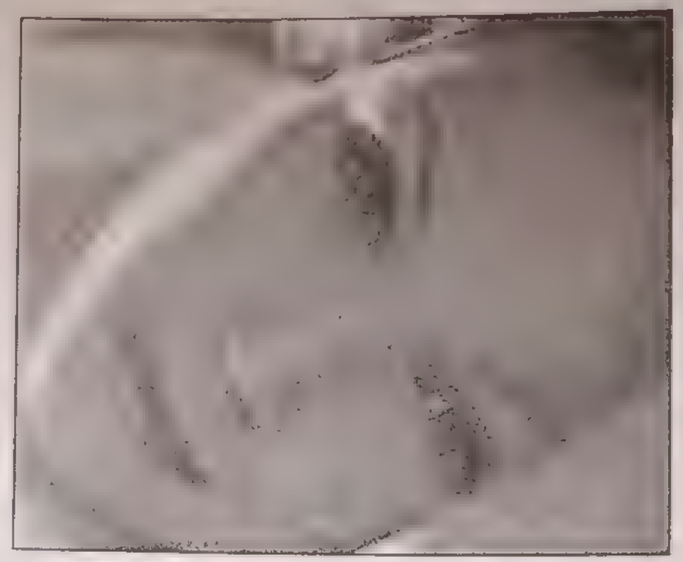
Поскорее избавьтесь от стресса. Как? Проще простого. Поставьте ноги на ширину плеч, руки вытяните вперед ладонями вверх. Приподнимитесь на носках и, прогибаясь в позвоночнике, поднимите руки вверх. При этом представляйте, что внутри вас - полый цилиндр и в этот цилиндр вы собираете все отрицательные эмоции, все, от чего вы хотите освободиться. Затем широко откройте рот, резко согнитесь пополам и со звуком «Ха!» с силой выдохните все, что вы там собрали. Проделайте так несколько раз. И если после этого вы скажете, что вам не стало легче, то мы, уж простите, вам не поверим.

СТРЕЛЕЦ

Не исключено, что в ближайшие дни вам придется узнать, что такое зубная боль. Если вы не сторонник обезболивающих лекарств, облегчение при зубной боли может принести горчичник, наложенный на заднюю часть шеи, ниже затылка. Чем сильнее будет печь, тем незначительней покажется зубная боль.

КОЗЕРОГ

Самое время прибегнуть к сокотерапии. Ваш овощ в ноябре - морковь. В морковном соке много каротина и витамина А, а также кальция, фосфора и железа, благодаря чему его считают чуть ли не эликсиром молодости. Морковный сок улучшает аппетит и пищеварение, укрепляет зубы, а также нервную систему, увеличивает сопротивляемость организма инфекционным



Полезно знать

● Если слоятся ногти, разрежьте пополам лимон и в каждую половинку «воткните» кончики пальцев. Держите их не менее 5 минут. Затем обе половинки заверните и спрячьте в холодильник. Этого лимона вам хватит на 5-7 процедур.

● Хорошее средство от «гусиных лапок» в уголках глаз - миндальное масло, которое рекомендуется втирать в кожу небольшими порциями каждый день. Оставьте масло на коже на 15-20 минут, а затем промокните кожу салфеткой.

● При сильном выпадении волос смешайте по столовой ложке сока алоэ, меда и чайную ложку чесночного сока. К столовой ложке этой смеси добавьте желток, тщательно перемешайте и, разделив волосы на проборы, нанесите на кожу головы. Завяжите голову теплым платком и держите 20-25 минут. Затем хорошо промойте волосы и ополосните водой. Для последнего ополаскивания можно приготовить отвар из полевого хвоща и крапивы (3 ст. ложки травы залейте 1 л кипятка, настаивайте 30 минут). Эту процедуру надо проделать 5 раз подряд.

Губы сохнут...

В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА ГУБЫ ЧАСТО ОБВЕТРИВАЮТСЯ, ИНОГДА НА НИХ ДАЖЕ ОБРАЗУЮТСЯ БОЛЕЗНЕННЫЕ ТРЕЩИНКИ.

Губы нуждаются в ежедневном уходе. По утрам, нанося на лицо крем, не забывайте покрывать им и губы. Делать это нужно за час до выхода на мороз и за 15-20 минут до нанесения макияжа. Крем в течение всего дня будет подпитывать ваши губы, предохраняя их от пересыхания.

Не стоит, особенно в осенне-зимний период, выходить на улицу без губной помады. Она - самый лучший защитник нежной поверхности губ от непогоды. Кстати, ежедневное использование цветной помады не сделает тон ваших губ блеклым, если не забывать наносить под макияж увлажняющий крем.

А вот стойкой помадой в холодное время года можно пользоваться лишь изредка - она немного подсушивает губы. Причем тереть губы, избавляясь от стойкой косметики, нельзя - они могут начать шелушиться. Можно удалить помаду любым растительным маслом.

Для удаления обычной помады подойдут косметические сливки или молочко, которыми вы обычно пользуетесь для снятия макияжа. Кстати, снимать помаду нужно до умывания.

По вечерам, нанося на очищенную кожу лица ночной крем, не обходите вниманием губы.

Не забывайте о них, делая питательную или увлажняющую маску для лица. Если же маска подсушивающая, стягивающая, то губам пользу она не принесет. После маски хорошо сделать массаж губ.

Если ваши губы уже стали сухими, шершавыми и начали шелушиться - не сдирайте отслоившиеся чешуйки кожи. Чешуйки надо размягчить - для этого возьмите теплую заварку, обмакните в нее кусочек ваты и на 15-20 минут наложите его на губы. Если делать такую процедуру регулярно, то контур губ, который с возрастом обычно расплывается, останется четким.

После чайного компресса мягкой щеточкой помассируйте губы, чтобы убрать размоченные клочки отслоившейся кожи и сделать губы гладкими. Прикасаться нужно осторожно. Движения щеткой вверх-вниз. Такой массаж можно делать только в том случае, если на губах нет кровоточащих трещинок.

Теперь на губы нужно нанести любое растительное масло, подойдет также масляный раствор витамина А или витамина Е. Можно смазать губы сметаной или медом. Отличное средство - нутряной жир утки или гуся. Предварительно вытопленное, процеженное и для удобства перелитое в пузырек сало тонким слоем наносят на губы. Эти питательные маски оставляют на губах на 15-20 минут, затем смывают кипяченой водой.

Если ежедневно проводить такие лечебные процедуры, то через 3-4 дня от шелушения и сухости на губах не останется и следа. Если же улучшения нет - это может свидетельствовать о недостатке в организме витамина А или Е. Принимать их лучше в составе витаминного комплекса.

Для дам, и не только

Что делает утром женщина, которая хочет быть красивой и здоровой? Целует мужа, чистит зубы не менее 1 минуты, десять минут стоит на голове и... выпивает утром натощак стакан кефира. Он нормализует пищеварение и даже лечит расстройство желудочно-кишечного тракта. Или стакан свежевыжатого капустного сока - у него то же самое действие. Кроме того, сок помогает рубцеванию язвы желудка.

Еще полезнее выпивать по 1/3 стакана свежевыжатого капустного,

Мифы и реальность

МАЛЕНЬКАЯ ГРУДЬ

В ноябре возможны проблемы с суставами. Избавиться от болей вам поможет перцовка с медом. Для ее приготовления потребуется 35 г порошка почек сосны, 35 г порошка корня лопуха, 10 г порошка стручков красного (жгучего) перца. Все это залейте 0,5 л водки и настаивайте 2 дня, затем добавьте 1 стакан меда и все перемешайте. Этой настойкой растирайте больные места при ревматических болях и невралгиях.

ЛЕВ

Насморк, кашель, першение в горле - вот что подстерегает вас в ноябре. Не спешите в аптеку. Попытайтесь сами справиться с простудой. Отличным потогонным средством является чай с имбирем: в 1 стакан кипятка нужно добавить 1 чайн. ложку порошка имбиря, можно добавить заварку обычного чая и даже сахар, выпить и сразу лечь под одеяло.

ДЕВА

Позаботьтесь о здоровье своих легких. Болезнь легких для вас - предвестник крупных несчастий. Потому не вздумайте курить, занимайтесь дыхательными упражнениями, и пусть у вас войдут в привычку утренние или вечерние пробежки. Долгое сидение в помещении, отсутствие свежего воздуха противопоказано. Кому угодно это сойдет с рук, только не вам. Если не убереглись и вам нездоровится, лучше всего отправляйтесь на лечебные процедуры. Запомните: в соке много каротина и витамина А, а также кальция, фосфора и железа, благодаря чему его считают чуть ли не эликсиром молодости. Морковный сок улучшает аппетит и пищеварение, укрепляет зубы, а также нервную систему, увеличивает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям и, пожалуй, не имеет себе равных в повышении тонуса. К тому же этот сок крайне необходим вам для улучшения зрения. Злоупотреблять им не следует, так как из-за переизбытка каротина кожа лица может приобрести желтоватый оттенок.

ВОДОЛЕЙ

Если вас беспокоят камни в почках и желчных протоках, то вам поможет отвар корней шиповника - эффективное средство для расщепления любых камней. Измельчите корни шиповника и приготовьте отвар: 2 ст. ложки на 1 стакан воды. Залейте корни водой и кипятите 15 минут. Затем остудите, процедите и принимайте по трети стакана 3 раза в день в течение 1-2 недель.

РЫБЫ

Найдите время для длительной прогулки пешком, насытьте свой организм кислородом. И вообще, чаще выходите на природу. Это поможет вам успокоить сердце и привести в порядок нервную систему. Не забывайте, что при слабости сердца и как средство, снимающее давление, хороша мелисса. Принимайте ее с чаем - исчезнут одышка, приступы тахикардии, боли в сердце.

В следующем номере читайте:

Для страдающих сахарным диабетом

✓ ЯЗВЫ НА СТОПЕ.

Это тоже болезнь

✓ КАК СПРАВИТЬСЯ С ХАНДРОЙ.

Авторитетное мнёние

✓ КАК ПОПОЛНЕТЬ.

Для дам, и не только

Что делает утром женщина, которая хочет быть красивой и здоровой? Целует мужа, чистит зубы не менее 1 минуты, десять минут стоит на голове и... выпивает утром натощак стакан кефира. Он нормализует пищеварение и даже лечит расстройство желудочно-кишечного тракта. Или стакан свежевыжатого капустного сока - у него то же самое действие. Кроме того, сок помогает рубцеванию язвы желудка.

Еще полезнее выпивать по 1/3 стакана свежевыжатого капустного, морковного (полезно для кожи и волос), свекольного (чистит кровь, полезно для печени) сока и по половине чайной ложки нерафинированного растительного масла, лучше оливкового или орехового (богатый источник «витамина молодости» Е, без масла не усвоятся вещества из морковного сока).

Осенние маски

ОСНОВОЙ МАСОК ДЛЯ ЛИЦА В ОСЕННЕЕ ВРЕМЯ ЯВЛЯЮТСЯ ЖЕЛТОК, ТВОРОГ, ВИТАМИНЫ.

Вот и наступили ненастные осенние дни. Женщинам «за сорок» рекомендуется употреблять осенью увлажняющий и жирный крем.

Кожа осенью особенно сухая и поэтому требует более тщательного ухода. При сухой коже лицо надо мыть только кипяченой водой или очищать его, особенно в холодную погоду, сметаной, кислым молоком, любым растительным маслом.

На чувствительную кожу хорошо действуют успокаивающие компрессы из ромашкового настоя и протирания кожи двухпроцентным раствором борной кислоты.

Питательные маски помогают смягчить кожу лица. Только не забывайте предварительно очистить кожу лица отваром или настоем из трав. Для этого понадобятся ромашка, шалфей, мята, липовый цвет, полевой хвощ, лепестки роз.

Настои готовятся так: 1 ст. ложку любой травы залейте 1 стаканом кипятка, накройте крышкой, дайте остыть, затем процедите. Такие домашние лосьоны незаменимы для кожи лица.

Хорошо делать маску из виноградного сока. Соком 2-3 ягод, предварительно надкусив кожицу, натрите лицо и шею, можно смазать и веки. Затем 15-20 минут займитесь своими делами, потом смойте маску холодной водой. После этого кожа станет атласной и гладкой.

Если кожа сухая, обезвоженная, с пигментными пятнами, полезно сделать горячий влажный компресс. Смочите полотенце в горячей воде, добавив на литр чайную ложку питьевой соды, или в подогретом настое ромашки, приложите на 5-7 минут к лицу. Затем нанесите на 10-15 минут на лицо маску из мякоти арбуза, дыни.

Дрожжевая маска для чувствительной, склонной к раздражению кожи. Приготовьте густую кашицу из небольшого количества дрожжей, теплой воды или свежего молока и наложите ее на чистое лицо. Через 20-30 минут смойте маску прохладной водой и нанесите питательный крем.

Для жирной кожи. Ее рекомендуется протирать раствором из настоя календулы, камфорного спирта, воды, взятых по 50 граммов каждого.

Жирную и пористую кожу полезно протирать долькой лимона.

Если ваша кожа склонна к потливости, протирайте ее осенью холодным настоем, приготовленным из смеси зверобоя, шалфея, мать-и-мачехи, тысячелистника. Для этого 1 ст. ложку смеси этих растений, взятых в равном количестве, заварите 1 стаканом кипятка. Закройте крышкой и оставьте на ночь. Утром добавьте в настой 50 г любого цветочного одеколона. Можно этот состав залить в формочки и поставить в морозильник. Получится лед, которым косметологи рекомендуют утром и днем протирать лицо.

Мифы и реальность

МАЛЕНЬКАЯ ГРУДЬ

У меня очень маленькая грудь, но операцию делать не хочу. Говорят, есть много других способов. Подскажите, какой из них лучше?
Наташа, Пятигорск

Миф № 1. Говорят, что с помощью крема можно увеличить грудь.

Реальность. Массаж делает грудь более упругой, а крем значительно улучшает состояние кожи. Ждать другого эффекта от крема не следует. Если грудь и будет казаться чуть-чуть больше, то только за счет улучшения ее формы, т. е. упругости.

Миф № 2. Чтобы грудь стала больше, надо есть капусту.

Реальность. Если есть очень много капусты, грудь станет немного больше. С грудью произойдет то же, что происходит и с животом. Живот может немного раздуться, грудь - тоже. Но это временно. После того как все съеденное переварится, бюст вернется к исходному размеру.

Миф № 3. Говорят, что настой шишек хмеля воздействует на гормоны, и грудь начинает расти.

Реальность. Отвар хмеля может расстроить работу яичников. А незначительное увеличение бюста связано с тем, что настой ускоряет наступление месячных, и в это время грудь становится немного больше.

Миф № 4. Грудь можно увеличить за счет введения под кожу геля.

Реальность. Гель под кожей может сбиться в комочки, а удалить его практически невозможно. Грудь после введения геля становится бугристой. Потому хирурги решили отказаться от применения геля.

ВЫВОД: добиться увеличения груди можно только с помощью операции. Остальные методы могут создать много проблем.

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ ООО «АГЕНТСТВО «КАВКАЗИНТЕРПРЕСС»

Российская газета «АЙБОЛИТ. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Главный редактор Г.Н. ВОРОБЬЕВА
Компьютерная верстка и дизайн А.В. Романенко

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ: 355035, г.Ставрополь, ул. Ленина, 293, т.(865-2) 35-18-36

E-mail: kipred@anetstv.ru.
Служба маркетинга. 35-62-97.
Рекламная служба 35-98-94.

Газета набрана и сверстана в агентстве «Кавказинтерпресс».
Отпечатана в Федеральном государственном унитарном предприятии «Издательско-полиграфическая фирма «Ставрополье» (Адрес 355012, г. Ставрополь, ул. Спартака, 8)
Газета «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10 02 2000 г.
Свидетельство о регистрации ПИ №77-1485
Материалы, помеченные знаком ®, публикуются на правах рекламы

Дата выхода в свет 30.10.2002
Подписано в печать 30.10.2002 в 12.00

Тираж 455000 экз.
Заказ 1601
Объем 4 п. л.

Российская научно-популярная газета

Медицина / Здоровье / Жизнь

Айболит

№25(163) 2002
ДЕКАБРЬ

Газета выходит раз в две недели с 5 07 96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

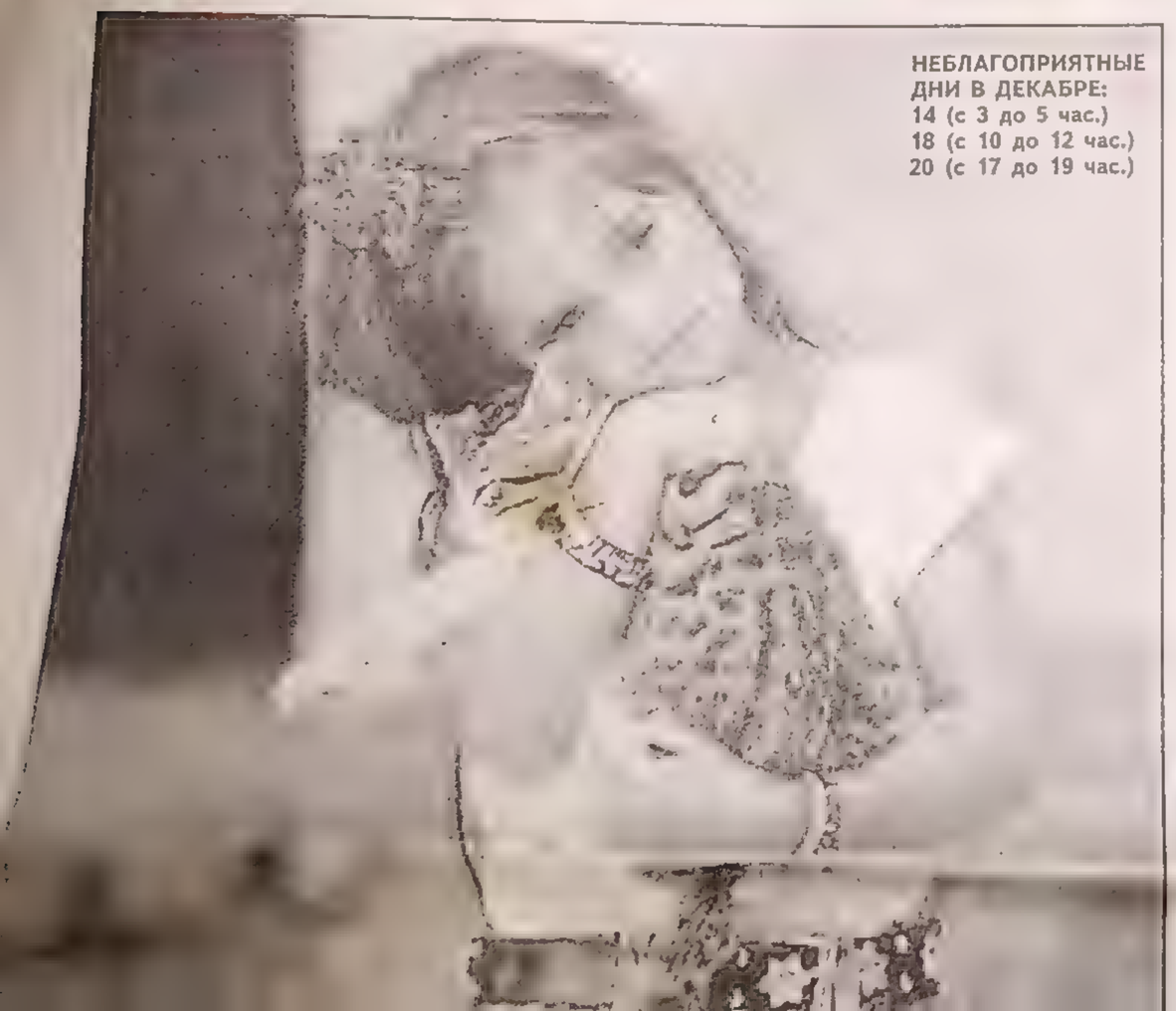
Прочти!

Подписаться можно во всех отделениях связи России по каталогу агентства «Роспечать» (красного цвета, стр. 2)

Подписной индекс: 53995

А также по каталогу центральных газет и журналов ООО «Межрегиональное Агентство Подписки» (стр. 7)

Подписной индекс: 99061



НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ В ДЕКАБРЕ:
14 (с 3 до 5 час.)
18 (с 10 до 12 час.)
20 (с 17 до 19 час.)

Острый насморк

* Каждые полчаса нюхайте нашатырный спирт, но не обеими ноздрями сразу, а поочередно: одну закройте, другой нюхайте, затем наоборот.

* Закапывайте в нос 3-5 капель ментолового масла, одновременно им же смазывайте лоб, виски, нос. Ментоловое масло можно смешать пополам с камфорным.

* Смажьте ватные тампоны толченым чесноком и вложите их в обе ноздри. Если станет больно, выньте, смажьте нос вазелином, хорошо вотрите и снова вложите ватные тампоны.

* При насморке закапывайте по 3-5 капель сока алоэ в каждую ноздрю 4-5 раз в день, откинув назад голову и массируя после закапывания крылья носа.

* Закапывайте в каждую ноздрю по 5-6 капель свежего сока свеклы или вложите в ноздри ватные тампоны, смоченные этим соком. Можно также добавить к свекольному соку мед.

При этом реакция бывает

возьмите 1 ст. ложку с верхом измельченного багульника. Настаивайте 21 день в темном месте, ежедневно взбалтывая, процедите, отожмите. В первый раз закапайте по 2-3 капли в каждую ноздрю. Затем закапывайте по 1 капле 3-4 раза в день. Продолжительность лечения не более недели. Насморк проходит через несколько дней.

* Положите сухарь из пшеничного или ржаного хлеба или кусок сухого хлеба на горячую плиту. Когда сухарь начнет гореть, вдыхайте дым через ноздри 2-3 минуты. В течение дня процедуру можно повторить несколько раз. Насморк пройдет очень скоро.

* Держите во рту водку минут 6 и более.

* При насморке полезно прогревать область гайморовых пазух 2 сваренными вкрутую яйцами, прикладывая их горячими на обе стороны носа. Держите до остывания.

* Сделайте вечером для ног очень горячую ванну с добавлением сухой горчицы

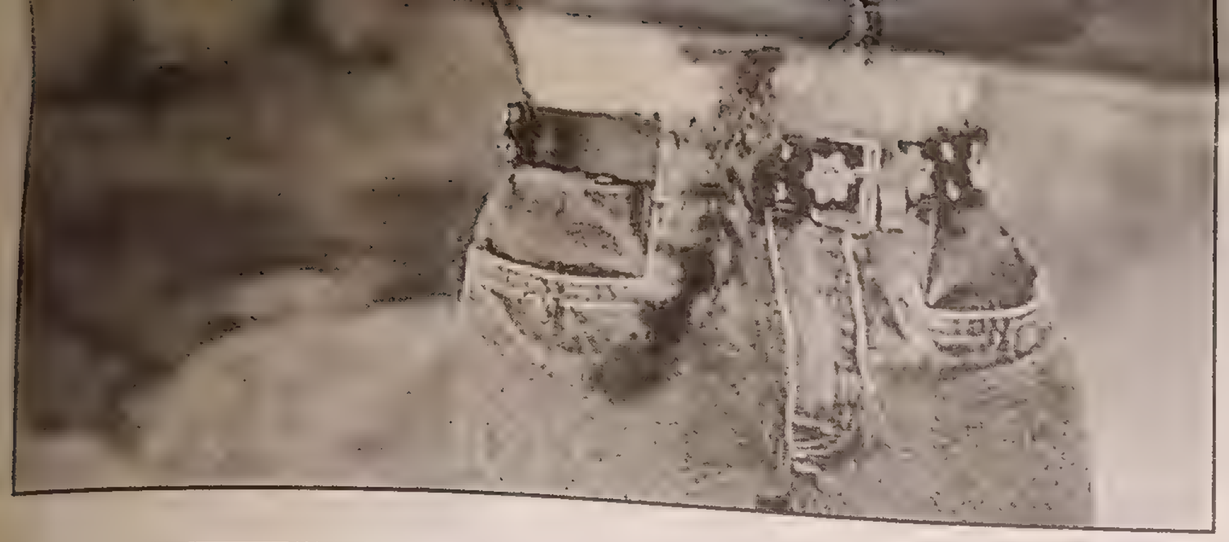
или ванну с питьевой содой, солью и горчицей, а затем наденьте теплые чулки и так спите. Но этот рецепт не рекомендуется для тех, кто страдает расстройством сердечно-сосудистой системы и почек.

* На ночь намочите ткань в керосине, отожмите и положите ее на подошвы, наденьте шерстяные носки и тепло укутайте ноги. Утром вы почувствуете облегчение или насморк совсем пройдет.

* Прокипятите стакан подсолнечного масла на водяной бане 30-40 минут. Затем в остуженное масло добавьте 2-3 дольки чеснока, четверть головки лука. Смесь настаивайте в течение 2 часов, процедите. Настой закапывайте в нос при насморке.

* Втягиваемый в ноздри 20%-ный раствор меда излечивает хронический и даже злокачественный насморк.

* Пейте на ночь теплый отвар шалфея и мяты. При этом поставьте ноги по колено в теплую воду минут на 5, не более, затем



день, откинув назад голову и массируя после закапывания крылья носа.

* Закапывайте в каждую ноздрю по 5-6 капель свежего сока свеклы или вложите в ноздри ватные тампоны, смоченные этим соком. Можно также добавить к свекольному соку мед.

При этом реакция бывает разная: у некоторых насморк может резко обостриться. В таких случаях тампоны из свеклы нужно применять реже или заменить каким-либо другим средством.

* Время от времени втягивайте в нос сок лимона.

* На 100 мл подсолнечного или оливкового масла

* Держите во рту водку минут 6 и более.

* При насморке полезно прогревать область гаймо-ровых пазух 2 сваренными вкрутую яйцами, прикладывая их горячими на обе стороны носа. *Держите до остывания.*

* Сделайте вечером для ног очень горячую ванну с добавлением сухой горчицы (1 ст. ложка на 5-8 л воды)

настаивайте в сов, процедите. Настой закапывайте в нос при насморке.

* Втягиваемый в ноздри 20%-ный раствор меда излечивает хронический и даже зловонный насморк.

* Пейте на ночь теплый отвар шалфея и мяты. При этом поставьте ноги по колено в теплую воду минут на 5, не более, затем ложитесь спать.

Для излечения насморка очень полезно пропотеть в парной русской бане. При этом полезно натереть крестец тертой редькой пополам с тертым хреном (или одним из них), смешанным с небольшим количеством меда и соли, а выйдя из бани, выпить 2-4 чашки отвара цветков липы, бузины или ромашки с примесью сока кислых ягод.

НА ЗЕМЛЕ много разного оружия, но одно из самых сильных - слово, брошенное другому человеку со злобой или проклятием или сказанное невзначай, особенно близким родственником. Оно способно пробить любую защитную ауру и принести тяжелые болезни.

Нельзя клясться вообще, а детьми и своим здоровьем - категорически, даже если уверен в своей правоте, так как темные силы все переиначат.

Мать моя тоже поклялась своими детьми, будучи уверена в своей правоте, и беды обрушились на детей. У меня на следующий день опухли суставы на ногах, не могла ходить, появились спазмы, судороги, кровотечения. Из здоровой женщины я превратилась в инвалида.

Люди, не кляните и не клянитесь! Не чертыхайтесь по разному поводу! Не разите друг друга злыми словами, и не будет болезней и горя. Спешите делать добро!

Светлана Н., Ковров

Не кляните, не клянитесь...

Нельзя клясться вообще, а детьми и своим здоровьем - категорически.

В ГНЕВЕ ВЫ СТРАШНЫ?

Если приступы гнева слишком часты, проверьтесь у эндокринолога и психоневролога. Возможно, причина гнева не стресс, а гормональнозависимый невроз.

Особое внимание на эту информацию пусть обратят те, кому 18-20 или 45-50 лет. Тогда ваш гнев нужно не контролировать, а лечить гормональными препаратами, которые назначит врач.

Но, если вы здоровы, научитесь контролировать гнев. К примеру, бейте подушки или скомкайте лист бумаги и швырните - тоже очень помогает. Или поставьте у себя на столе фотографию или картинку отвратительно орущего человека. Вам ведь не хочется быть на него похожим? А можно «выписывать» гнев. Возьмите бумагу и, не отрываясь, искренне и честно пишите в течение 5-10 минут все, что приходит в голову, что волнует. Затем прочитайте, успокойтесь и... разорвите и выбросьте.

Есть еще такой вариант. Можно периодически договариваться о ссоре. То есть два человека строго по очереди, не стесняясь переполняющих эмоций, высказывают друг другу накопившиеся претензии. Затем обнимаются и говорят друг другу «спасибо» за то, что освободились от накопившегося душевного мусора, за откровенность и за то, что они любят друг друга.

Найдите для себя возможность выразить свой гнев близким, никого не унизив и не чувствуя себя виноватым.

Намотай на ус

● Не только малиновое варенье при простудных заболеваниях является одним из старинных лечебных средств. Хорошее потогонное средство - настой из листьев и стеблей малины. Отвар из листьев применяется при лечении бронхита, ларингита и как отхаркивающее. Листья и стебли заливают крутым кипятком и дают настояться. Принимают на ночь перед сном, остерегаясь сквозняков.

● При осиплости голоса, ларингите и трахеите купите абрикосовые косточки, 20-30 шт. предварительно перемелите на кофемолке, залейте 1 стаканом крутого кипятка и выпейте в 3 приема за день, слегка подогревая и взбалтывая.

● Вы приготовили обед и оставили его на включенной плите, а потом, тепленький, съели. Английские микробиологи утверждают, что это очень опасно: в тепле в пище бурно развиваются бактерии, которые потом и попадают в организм человека. Ученые советуют: чтобы сделать еду безопасной, готовьте ее на сильном огне (75°С), а подогревайте в микроволновой печи или духовке.

Не лишне напомнить

О гриппе

Если в радиусе двух метров рядом с вами находился гриппозный больной, вероятность заражения составляет 50%, при пользовании общей с больным посудой и предметами личной гигиены вероятность возрастает до 95%.

Всем известно, что грипп передается воздушно-капельным путем, а следовательно, бациллы в воздухе множатся прямо пропорционально количеству несчастных заболевших на квадратный метр городских улиц. А так как ежегодно гриппом заболевают около 500 млн человек, то избежать попадания в поле действия опасного вируса практически невозможно.

Первые симптомы гриппа дают о себе знать болью в пояснице, ломотой суставов, отсутствием аппетита и высокой, до 40 градусов, температурой. Насморк и кашель появляются днем позже. Грипп - заболевание вирусное, а следовательно, противопростудными методами его не возьмешь. Спиртовой компресс на нос и горло, растирания и ингаляции могут лишь на время облегчить состояние больного. Из народных методов внимания заслуживают рекомендации больше пить (не менее 2,5 литра в день), много спать и употреблять в пищу фрукты, богатые витаминами. Так, витамин С содержится в апельсинах и лимонах, витамином В богаты капуста и морковь, а пополнить запасы йода помогут фейхоа и дыни.

Поразительно, но вирус гриппа нечувствителен даже к самым сильным антибиотикам и крепким алкогольным напиткам! Употребление коньяка и водки в сочетании с высокой температурой нанесет скорее вред, чем пользу.

Очень не рекомендуются контакты тела (за исключением лица и рук) с водой, а также жаропонижающие препараты, если температура не выше 38,1-38,2°С. Считается, что повышение температуры свидетельствует о том, что организм борется с болезнью. Вопреки общепринятому мнению употребление лука, чеснока или горчицы остановить развитие болезни не может, а тем более не может спасти от заражения.

Из профилактических средств наиболее распространен дибазол. Одна таблетка в день в период эпидемии эффективно защищает организм от гриппа. Детям до 12 лет - полтаблетки два раз в день в период эпидемии, но не более двух недель подряд.

Сенсация

ПАРАЛИТИК ПОЧУВСТВОВАЛ НОГИ

Уникальную операцию по восстановлению функций спинного мозга провели в московском Центральном институте травматологии и ортопедии (ЦИТО).

38-летний житель Мценска Евгений Караваев четыре года назад попал в тяжелую автокатастрофу. Сломал 6-й и 7-й грудные позвонки, повредил сосуды спинного мозга. Ноги отнялись. Мужчине предстояло оставшуюся жизнь провести в инвалидной коляске.

Шансы на улучшение могли появиться после восстановления кровообращения в спинном мозге. Но никто в мире подобным пока не занимался. Под руководством академика РАМН, профессора Сергея Миронова в ЦИТО была организована спинальная группа. Четыре года здесь экспериментировали на трупах в морге. Затем решили попробовать на живых людях. Отобрали группу из восьми добровольцев, первым стал Евгений Караваев.

Если сравнить нервные волокна с электрическими проводами, а импульсы головного мозга - с током, то врачи не стали восстанавливать оборванную цепь, а «пустили ток» по новому кабелю, протянутому в обход поврежденного участка.

Роль своеобразного моста выполнили два сосудистых нервных пучка, взятых у мужчины из ребер. Место соединения хирурги обернули большим подкожным сальником (кусочком жира, взятого из брюшной полости пациента).

Сложнейшая операция заняла 11 часов. Отойдя от наркоза, Евгений Караваев почувствовал легкое покалывание в ногах. Это чудо означало, что врачам удалось подключить участки спинного мозга, отвечающие за нижние конечности. Вскоре мужчина даже смог чуть-чуть пошевелить пальцами. Доктора надеются, что к лету Евгений встанет на костыли, а в дальнейшем будет передвигаться самостоятельно.

ЦИТО операция обошлась в $3 тысячи. За Евгения Караваева заплатила какая-то благотворительная организация. За границей лечение стоило бы свыше $50 тысяч.

Рис. Е. Крана

УСПЕХИ МЕДИЦИНЫ НАЛИЦО: ОТ МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ ЛЮДИ НЕ УМИРАЮТ, А ТОЛЬКО МУЧАЮТСЯ

Намотай на ус

● Канадские психологи обнаружили, что самые большие ревнивцы - люди с асимметричными чертами лица. И чем больше асимметрия, тем сильнее ревность.

● Найдена причина, по которой многие люди скрещивают ноги. Оказывается, напряжение ног, живота и ягодиц усиливает отток венозной крови, и кровоснабжение мозга временно увеличивается. Скрещивать ноги и с силой сжимать их рекомендуют тем, кто страдает вазовагальными обмороками (когда кровь застаивается в венах нижних конечностей и не поступает к сердцу).

● Подушка за свою «жизнь» впитывает несколько тонн жидкости, испарившейся с кожи спавших на ней людей. А вместе с потом - микроскопические частички кожи человека, бактерии и микробы. Сейчас точно установлено, что срок службы подушки не должен превышать двух лет, после чего ее надо заменить.

Новости

ЗАКОНЧЕНО испытание вакцины против папилломовируса человека, который в 95% случаев вызывает рак шейки матки у женщин. Вакцинация проводилась трехкратно с перерывами в 6 месяцев. В результате вырабатывается специфический иммунитет против вируса. Новое изобретение, которое спасет тысячи жизней, появится в течение 2-3 лет.

В КАЛИФОРНИИ нашли простой метод борьбы со СПИДом, типа гемодиализа. Процедура начинается с инъекции препарата, который с током крови выводит вирус из пораженных тканей. После этого кровь больного пропускают через систему фильтров, которые очищают ее от вируса и делают здоровой. Результаты превосходят ожидания специалистов.

УЧЕНЫЕ США придумали устройство, которое может быстро и точно фиксировать все, что происходит в человеческом мозге, и даже упреждать негативные изменения под черепной коробкой. Выглядит этот сканер как головной убор, который можно носить на макушке.

Электронную шапочку планируют использовать для обследования людей, перенесших инсульт в тяжелой форме и пытающихся начать ходить.

А в Лондонском университетском колледже разрабатывают такое же устройство, чтобы контролировать мозг недоношенных младенцев и определять, достаточно ли им кислорода.

НЕДАВНО в Каспийске открылся Дагестанский центр микрохирургии глаза, строительство которого продолжалось около 10 лет.

Эта клиника единственная в своем роде на Северном Кавказе. Теперь офтальмологические больные могут получить самую квалифицированную помощь, не выезжая за пределы республики. В каспийской клинике есть все условия для того, чтобы проводить сложнейшие операции.

ГОРОД Балаково Саратовской области стал в России столицей СПИДа. На 230 тысяч жителей здесь приходится офи-

Рис. Е. Крана

Кошмарики

... ЧУТЬ НЕ НАПАЛ

...ский патруль в Костроме спас насильника. Подвыпивший молодой человек напал

Почти сказка — **Хотите - верьте**

«ХИРУРГ ХОДИТ ТУДА-СЮДА...»

ФИЛИППИНСКИЙ ЛЕКАРЬ ЗА ЧАС ГОЛЫМИ РУКАМИ ПРООПЕРИРОВАЛ ДВЕ ДЮЖИНЫ ПАЦИЕНТОВ, ТРАТЯ НА КАЖДОГО ПО ДВЕ, РЕЖЕ ПО ТРИ МИНУТЫ. БЕЗ ОБЕЗБОЛИВАНИЯ. БЕЗ ДЕЗИНФЕКЦИИ.

Ассистент посылает больных либо направо - на кушетку, либо налево - в кресло. А хирург ходит туда-сюда, едва успевая вытереть руки махровым полотенцем. Коллективный гипноз?

Алекс Орбито - один из самых известных на Филиппинах хилеров, как называют себя мастера этого загадочного направления народной медицины, из пригорода Манилы. Хирургия голыми руками не предполагает какой-то заранее оговоренной платы. Считается, что мысли о наживе снижают способности мастера. Под навесом на площади около 30 кв. м стоят пле-

В каверне тут же появляется красноватая жидкость. Не кровь, а нечто более светлое, возможно, сукровица или лимфа. Капли этой жидкости разбрызгиваются по клеенке. Быстро двигая указательным пальцем правой руки и помогая ему большим пальцем, Орбито вытягивает из открытой раны кусочек коричневой ткани, похожий цветом на сырую печенку.

Левая рука его по-прежнему остается неподвижной, прижатой к больному месту. Правой рукой он берет тампон, который ассистент только что смочил водой, жидкости. На сей раз Орбито извлекает какой-то особенно большой кусок окровавленной ткани.

А люди все идут и идут. Орбито в таком же немыслимом темпе передвигается от кушетки к креслу, от кресла к кушетке. И сразу же, не задавая никаких вопросов больному и не слушая ассистентов, находит больное место и начинает манипулировать над ним.

По словам Орбито, во время врачевания он как бы находится в трансе, руки его движутся автоматически.

- Я должен глубоко сосредоточиться, - рассказывает он. - Мое тело холодеет. Я как бы мертвею. Но потом я чувствую нарастающее тепло, особенно в руках. И когда прикасаюсь к телу больного, я чувствую, что какая-то сила струится из моих пальцев.

Рис. Е. Крана

Кошмарики

... ЧУТЬ НЕ НАПАЛ

Милицейский патруль в Костроме спас насильника. Подвыпивший молодой человек напал в безлюдном месте на женщину и попытался ее изнасиловать. Но 53-летняя дама оказала яростное сопротивление - сломала нападавшему нос, повалила его на землю и начала пинать ногами. Вопли молодого человека услышали проезжавшие мимо стражи порядка. Его отвезли в отделение, а даму домой.

НЕГР СТАЛ БЕЛЫМ

Темнокожий житель Швеции принимал таблетки от болезни печени и в результате стал белым. Только на лице и ушах остались участки темной кожи. Это «превращение» ужаснуло больного и его родственников. Теперь его считают прокаженным. Ведь белые пятна на коже рассматриваются как проявление этого недуга.

БАНКИР ПОМОЛОДЕЛ

Швейцарские медики провели первый эксперимент по трансплантации человеческой головы. Согласие на замену своего парализованного тела дал 37-летний банкир из Женевы. Его голову поместили на место головы погибшего в автомобильной катастрофе 19-летнего парня. Мужчина жив и доволен, что обрел возможность передвигаться без инвалидной коляски. Но сколько он проживет, врачи не знают.

БАБА ЗОЯ НЯНЧИТ ВИТЬКУ

Мужем и женой стали дородная 54-летняя женщина по имени Зоя и 28-летний парень Витька. Тетка вышла замуж за Витьку по... просьбе его матери. Дело в том, что на отдаленном хуторе, где живет баба Зоя, Витька - единственный мужик, да и тот постепенно спивался от тоски. Чтобы спасти сына, мать Виктора решила женить его на подруге Зое - самой молодой из хуторских баб. Зоя взяла Витьку в мужья исключительно из жалости к подруге. И вот уже два года нянчится с ним.

Коллективный гипноз?

Алекс Орбито - один из самых известных на Филиппинах хилеров, как называют себя мастера этого загадочного направления народной медицины, из пригорода Манилы. Хирургия голыми руками не предполагает какой-то заранее оговоренной платы. Считается, что мысли о наживе снижают способности мастера. Под навесом на площади около 30 кв. м стоят плетеная кушетка и кресло, покрытые белой клеенкой. На стене - изображение Христа, рядом на маленьком столике - Библия. В операционной уйма народу. В дверь протиснулись более десятка больных из начала очереди.

Очередной пациент, которому указали на кушетку, ложится на нее, не снимая ботинок, приподнимает рубашку. Орбито подходит к нему и, ничего не спрашивая, начинает пальцами обеих рук массировать больное место. Потом левая рука врачевателя перестает двигаться. И вот отчетливо видно, как указательный и средний пальцы его правой руки уходят куда-то вглубь.

Хорошо видна продолговатая каверна, открывшаяся между пальцами. При этом явственно слышен не то шлепок, не то всплеск - примерно такой же звук, который слышишь, когда проводишь пальцем по напряженным губам.

Левая рука его по-прежнему остается неподвижной, прижатой к больному месту. Правой рукой он берет тампон, который ассистент только что смочил водой, погружает его в рану и через несколько секунд отходит от стола. Ассистент таким же тампоном, но уже смоченным кокосовым маслом, вытирает живот больного. На нем нет даже шрама, только покрасневшее пятно.

А Орбито, сделав два быстрых шага, уже склоняется над больным, сидящим в кресле. На шее пациента явственно виден жировик величиной с голубиное яйцо. Снова несколько поглаживаний, пальцы психохирурга уходят под кожу. И вот в миску летит еще один окровавленный кусок. Больной недоверчиво ощупывает гладкую шею, на которой только что был желвак.

А на кушетке животом вниз уже лежит женщина. Ассистентка оголяет ей спину, и Орбито, никого ни о чем не спрашивая, сразу же тянется к небольшой выпуклости на пояснице пациентки. Снова звук, похожий на всплеск или шлепок. Снова брызги красноватой этой жидкости разбрызгиваются по клеенке. Быстро двигая указательным пальцем правой руки и помогая ему большим пальцем, Орбито вытягивает из открытой раны кусочек коричневой ткани, похожий цветом на сырую печенку.

По словам Орбито, во время врачевания он как бы находится в трансе, руки его движутся автоматически.

- Я должен глубоко сосредоточиться, - рассказывает он. - Мое тело холодеет. Я как бы мертвею. Но потом я чувствую нарастающее тепло, особенно в руках. И когда прикасаюсь к телу больного, я чувствую, что какая-то сила струится из моих пальцев.

Феномен хилеров ученые пытаются объяснить тем, что врачеватели приводят в действие какие-то могучие духовные силы. Некую неведомую энергию излучают пальцы мастера, на несколько мгновений раздвигают ткань, чтобы добраться до места, которое нужно удалить. При этом обеспечивается стерильность пространства над раной, которая остается открытой лишь несколько секунд.

Не навреди

С возрастом число хронических недугов растет. Приходится ежедневно принимать не один-два, а пять-шесть и больше препаратов. Как они взаимодействуют между собой?

При приеме 3 препаратов число возможных взаимодействий равно 3, при приеме 5 медикаментов - 10, а при ежедневном приеме 10 лекарств - уже 45!

Немало случаев, когда больные, в чьем желудке оказался винегрет из медикаментов, погибают. Происходит это потому, что, сталкиваясь в организме, лекарства вступают в жестокую конкуренцию, достигая опасной концентрации в крови и тканях.

ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА НИЧЕГО НЕ БОЛИТ, ЗНАЧИТ, ОН ЛИБО ЕЩЕ НЕ РОДИЛСЯ, ЛИБО УЖЕ УМЕР.

Знаете ли вы, что...

● Из льняного семени готовят чай. Если перед сном принять чашку такого чая, то утром кишечник будет легко работать. Он также выводит слизь через фекалии, лечит закупорки и нарушения в брюшной полости, помогает облегчить астму и хронический кашель.

● Если вы промочили ноги, надо попарить... руки, чтобы не подхватить простуду. Парить руки можно даже на работе: нужно просто подставить их по локоть под струю горячей воды, подержать 10-15 минут, постепенно повышая температуру воды, а потом тщательно вытереть полотенцем.

● Красный цвет одежды обладает способностью ускорять сердцебиение и повышать температуру тела. Особенно полезен он в холодное время года. А вот желтый цвет хорошо снимает стресс. Поэтому дома советуем одеваться в желтое. Ощущение расслабленности и комфорта создает и синий цвет.

Когда многоплодие опасно

Смертность матерей, вынашивающих более одного ребенка после искусственного оплодотворения, в 3-7 раз выше, чем при одноплодной беременности.

Ученые установили, что современное искусственное оплодотворение увеличивает риск неблагоприятного исхода беременности.

Исследователи с кафедры акушерства и гинекологии лечебного факультета им. Сеченова и из Клиники акушерства и гинекологии им. Снегирева выяснили один малоприятный факт: искусственное оплодотворение заметно повышает риск осложнений при родах.

Это вызвано тем, что при таком способе лечения бесплодия вероятность забеременеть двойней или тройней заметно увеличивается. А многоплодие, вызванное искусственным оплодотворением, опаснее, чем произошедшее по естественным причинам.

Обычно многоплодная беременность - редкость. Двойни, например, в среднем появляются 1 раз на 90 родов. Но из-за того, что современные методы лечения бесплодия применяют все чаще, число многоплодных беременностей постоянно растет.

Ученые проанализировали 188 историй родов у женщин с многоплодной беременностью. Они были разделены на две группы. В первую вошли женщины, у которых многоплодная беременность была вызвана искусственным оплодотворением или стимуляцией овуляции. Вторая группа состояла из женщин с естественным многоплодием.

В первой группе детей, которые весили значительно меньше нормы (от 1,5 до 2,5 кг), было почти в полтора раза больше, чем во второй. Два ребенка из первой группы были с пороками развития. Из шести случаев гибели плода пять произошли после искусственного оплодотворения. В первой группе достоверно чаще роды заканчивались операцией кесарева сечения.

Авось пригодится

Казе. Теперь офтальмологические больные могут получить самую квалифицированную помощь, не выезжая за пределы республики. В каспийской клинике есть все условия для того, чтобы проводить сложнейшие операции.

ГОРОД Балаково Саратовской области стал в России столицей СПИДа. На 230 тысяч жителей здесь приходится официально 1500 ВИЧ-инфицированных. Первоисточником инфекции стала компания несовершеннолетних мальчиков и девочек, которые любили выпить, слегка уколоться и заняться групповым сексом. В течение трех месяцев 150 подростков, принимавших участие в этих оргиях, были поставлены на учет как инфицированные. И пошло-поехало...

ДАВЛЕНИЕ СКАЧЕТ - И ВСЕ ТУТ!

Хотите проверить состояние своих сосудов? Быстро начертите твердым предметом у себя на груди крест. При здоровых сосудах этот крест исчезает с кожи через несколько секунд. Если держится долго, значит, тонус сосудов нарушен, налицо вегетососудистая дистония.

Вы встали не с той ноги. Или еле волочите эти самые ноги... Единственный, кто активно скачет в этой ситуации, - это скорее всего ваше давление. Если давление скачет, то есть повышается или понижается, а потом вновь возвращается к норме, хотя никаких внешних причин для этого нет, - мы имеем дело с вегетососудистой дистонией.

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Кроме центральной нервной системы, подчиняющейся сознательным командам головного мозга, у нас есть еще вегетативная нервная система. Она автономна и нашей воле не повинуется. Нельзя по собственному желанию прекратить переваривание проглоченного куска пищи, ускорить сердцебиение, сузить или расширить кровеносные сосуды. Все эти и многие другие жизненные процессы организма регулируются спинным мозгом. Вегетативная система делится на две части. Симпатическая часть стимулирует процессы - усиливает, сокращает, убыстряет. Парасимпатическая, наоборот, расслабляет, успокаивает, замедляет. Если человек здоров, то эти две части вегетативной нервной системы работают сбалансированно и все системы организма функционируют нормально. Но многие из нас с рождения имеют легкий дисбаланс в работе вегетативной системы, а с возрастом он только увеличивается.

С вегетососудистой дистонией можно прожить до ста лет. Ну будут беспокоить мокрые ладошки (повышенная потливость) или дермаграфизм (на коже легко отпечатываются контуры соприкасающихся с ней предметов)... Хотите проверить состояние своих сосудов? Быстро начертите твердым предметом у себя на груди крест. При здоровых сосудах этот крест исчезает с кожи через несколько секунд. Если держится долго, значит, тонус сосудов нарушен, налицо вегетососудистая дистония.

ПРИЧИНЫ ЭТОГО НЕДУГА

Болезни почек, гормональные нарушения, нарушения обмена веществ и многие другие болезни, влияющие на вегетативную нервную систему и состояние сосудов. Врач должен провести разностороннее обследование, чтобы выявить причину. Но иногда даже опытному врачу это не под силу - давление скачет, и все тут! Остается лишь пенять на наследственность.

В целом, болезни давления имеют две причины - химическую и физическую. Химическая связана с веществами, которые выделяет кора надпочечников (адреналин и ренин). А физическая - это потеря эластичности или тонуса стенками сосудов. В последнем случае человек начинает особенно остро реагировать на перепады атмосферного давления, а в первом скачки скорее зависят от эмоционального состояния.

Намотай на ус

Лекарства от вегетососудистой дистонии как таковой нет. То есть нельзя наглотаться таблеток и излечиться, как от воспалительного процесса. Лекарством должен стать здоровый образ жизни: правильное питание, режим сна и отдыха и физические нагрузки. Сюда же относятся контрастный душ и баня. Давление может скакать всю жизнь. Но если оно не выше 160/70 (гипертония) или не ниже 90/70 (гипотония), то считать себя хронически больным не стоит.

НА ТЕЛЕ ЧЕЛОВЕКА РАСПОЛАГАЮТСЯ В ОБЩЕЙ СЛОЖНОСТИ ОТ 1 ДО 3 МИЛЛИОНОВ ВОЛОСИНОК. ЛЮДИ, РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЮЩИЕ ПАРИКМАХЕРСКИЕ, ОСТАВЛЯЮТ ТАМ 9-10 МЕТРОВ «ПРИЧЕСКИ».

Бди!

БОЛЕЕ 80% выставленных на российских прилавках масел, на самом деле ими не являются.

Масла «Финское», «Мягкое», «Деревенское», «Кремлевское», в принципе, съедобны. В их составе растительные жиры, жиры морских млекопитающих и рыб, искусственные заменители, наполнители, ароматизаторы. Но к молоку они отношения не имеют. Разумеется, нет ничего страшного в том, что появилось разнообразие продуктов. Главное, чтобы они были хорошие. Но покупатель должен знать, что он [illegible]. Ведь речь идет о нашем здоровье. Поясним: сливочное масло - продукт диетический. В него животные (не) жиры, и он становится [illegible] для людей, страдающих

НЕ СПЕШИТЕ С ПОКУПКОЙ КОЛБАСЫ

* Чтобы не ошибиться с покупкой колбасы, попросите продавца отрезать ломтик от понравившегося батона. Рассмотрите срез. Вареная колбаса должна быть плотной консистенции и привычного слабо-розового цвета. Помните, фарш не должен быть ни красным, ни белым. Если же ломтик влажный - производитель хитрит, утяжеляет изделие за счет воды. Такая колбаса быстро испортится.

* Откажитесь от покупки, если вы увидели в срезе пустоты. Это значит, что производили продукт на плохо отлаженном оборудовании. Кусочки сала (правильнее - шпик) в [illegible]

* Не годится к употреблению продукт, в котором присутствуют хрящи и костные включения. Не заметить их трудно. Вряд ли доставят вам удовольствие и неприятные серые пятна - это нитрит натрия, который добавляется в фарш. Появляются они, если сырье плохо перемешали.

* Не спешите покупать мясной батон, если даже он не грешит видимыми изъянами. Понюхайте и попробуйте его на вкус. Эксперты-дегустаторы в таких случаях жуют медленно. У вашей «Докторской» несвойственный мясу запах и горький, кислый или салистый вкус? Значит, ей прямая до-

На все случаи жизни

О пользе шиповника

ЧАЙ ИЗ ШИПОВНИКА И ЛИПОВОГО ЦВЕТА

Противостоять эпидемии гриппа поможет чай из шиповника с липовым цветом: 2 чайн. ложки смеси залейте 1/4 л холодной воды, кипятите 5 минут. Пейте такой чай несколько раз в день и «обороноспособность» вашей иммунной системы увеличится вдвое!

ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПОЧЕК И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Сухие измельченные плоды шиповника (25 г) залейте 0,5 л кипятка в термосе, настаивайте 8-10 часов, затем процедите.

Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды. Этот настой обладает мочегонными, противовоспалительными и общеукрепляющими свойствами.

ПРИ ГАСТРИТЕ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ

1 ст. ложку сухих плодов шиповника промойте, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 12 часов. Процедите, ягоды отожмите. Пейте настой за 30 минут до еды по 1/2 стакана 2 раза в день Уже через неделю ваше самочувствие значительно улуч-

чрезмерно увлекаться шиповником нельзя, иначе можно спровоцировать развитие гепатита.

И еще: после приема настоя шиповника внутрь обязательно прополощите рот теплой водой (можно развести в ней немного пищевой соды) - аскорбинка, содержащаяся в шиповнике, разъедает зубную эмаль!

ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Сушеные измельченные корни шиповника (40 г) залейте 200 мл воды и кипятите 15-30 минут. Затем настаивайте 5 часов и процедите. Пейте по 200 мл 3 раза в день в течение 7-10 дней. Между прочим, этот отвар не только снижает давление, но и уменьшает содержание холестерина в крови, повышает умственную деятельность и даже усиливает остроту зрения и слуха!

Кстати

Шиповник может храниться до 2 лет. Однако темно-красные, перезрелые ягоды не годятся: они легко мнутся и размазываются, да и витаминов в них меньше.

Собирая шиповник, не обрывайте чашелистники - без них ягоды быстрее повреждаются.

Удаляют лишние листочки только перед самой переработкой плодов или же после

...ы. Но к молоку они отношения не имеют. Разумеется, нет ничего страшного в том, что появилось разнообразие продуктов. Главное, чтобы они были хорошие. Но покупатель должен знать, что он покупает. Ведь речь идет о нашем здоровье. Поясним: сливочное масло - продукт диетический. Добавьте в него животные (немолочные) жиры, и он становится опасным для людей, страдающих диабетом, нарушениями холестеринового обмена, сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Лукавое масло

...ся батона. Рассмотрите срез. Варенная колбаса должна быть плотной консистенции и привычного слабо-розового цвета. Помните, фарш не должен быть ни красным, ни белым. Если же ломтик влажный - производитель хитрит, утяжеляет изделие за счет воды. Такая колбаса быстро испортится.

* Откажитесь от покупки, если вы увидели в срезе пустоты. Это значит, что производили продукт на плохо отлаженном оборудовании. Кусочки сала (правильнее - шпик) в колбасах типа «Любительская» должны быть равномерно распределены по всему полю среза.

...хрящи и костные включения. Не заметить их трудно. Вряд ли доставят вам удовольствие и неприятные серые пятна - это нитрит натрия, который добавляется в фарш. Появляются они, если сырье плохо перемешали.

* Не спешите покупать мясной батон, если даже он не грешит видимыми изъянами. Понюхайте и попробуйте его на вкус. Эксперты-дегустаторы в таких случаях жуют медленно. У вашей «Докторской» несвойственный мясу запах и горький, кислый или салистый вкус? Значит, ей прямая дорога в мусорное ведро, либо верните ее в магазин.

ЕСЛИ ЛОМТИК КОЛБАСЫ ВЛАЖНЫЙ, ЗНАЧИТ, ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ХИТРИТ, УТЯЖЕЛЯЕТ ИЗДЕЛИЕ ЗА СЧЕТ ВОДЫ. ТАКАЯ КОЛБАСА БЫСТРО ИСПОРТИТСЯ.

Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды. Этот настой обладает мочегонными, противовоспалительными и общеукрепляющими свойствами.

ПРИ ГАСТРИТЕ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ

1 ст. ложку сухих плодов шиповника промойте, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 12 часов. Процедите, ягоды отожмите. Пейте настой за 30 минут до еды по 1/2 стакана 2 раза в день Уже через неделю ваше самочувствие значительно улучшится.

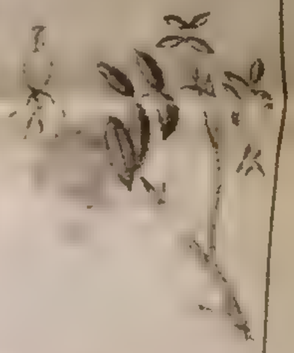
А вот больным тромбофлебитом, эндокардитом и некоторыми кожными заболеваниями лечение шиповником противопоказано. Но и здоровым людям

...до 2 лет. Однако перезрелые ягоды не годятся: они легко мнутся и размазываются, да и витаминов в них меньше.

Собирая шиповник, не обрывайте чашелистники - без них ягоды быстрее повреждаются.

Удаляют лишние листочки только перед самой переработкой плодов или же после сушки.

Можно собрать и слегка подмороженный шиповник.



Деликатная тема — *Вы просили рассказать*

Об энурезе

Мне 23 года. До сих пор страдаю ночным недержанием мочи. Лечился, но пока никаких улучшений нет. Ужасно стесняюсь перед своей девушкой. Боюсь, что она не захочет выйти за меня замуж. Что мне делать?

Максим, Алтайский край

До какого возраста можно не беспокоиться по поводу мокрой постели? Грудным детям от природы положено писаться часто. Мочевой пузырь у них еще мал и не может вместить много жидкости. Но к году объем мочевого пузыря увеличивается, и ребенок «ходит» до 10 раз в день.

И, наконец, в 4 года ничто не помешает здоровому ребенку спокойно проспать до утра. Если же ночами он продолжает «плавать» - это звоночек.

Причины. Их множество. Ищите какое-то урологическое заболевание. Урологическая патология «виновна» в 70-80% случаев энуреза.

Надо сделать ультразвуковое обследование почек, мочеточника, мочевого пузыря. Проследить ритм мочеиспускания в течение дня.

Обследуйте кишечник, нет ли воспалительных процессов, запоров или, наоборот, недержания кала.

Есть так называемый неврологический энурез. Он может быть последствием тяжелых родов, вызвавших асфиксию; неудачного кесарева сечения с повреждением шейного отдела позвоночника; невылеченной постнатальной энцефалопатии; внутричерепного давления.

Надо проверить состояние сосудов мозга, его биоэлектрическую активность. Крайне важно здоровье крестца и копчика.

Неправильное развитие поясничных сегментов спинного мозга, отвечающих за работу мочевого пузыря, иногда становится причиной неподдающегося лечению энуреза. Снимок пояснично-го отдела позвоночника и электронейромиография помогают врачам обнаружить это заболевание и решить вопрос о возможной операции на позвоночнике.

В зависимости от причины ночного энуреза и состояния нервной системы врачи обычно выделяют два вида недержания мочи.

Невротический энурез возникает после внезапного эмоционального потрясения или в затяжной психотравмирующей ситуации. Такое расстройство мочеиспускания часто сочетается с другими проявлениями невроза: заиканием и тиком (непроизвольным подергиванием век или гримасничанием из-за быстрых сокращений мышц лица).

Чем «моложе» невротический энурез, тем проще с ним бороться: достаточно избавиться от тревог, внушив уверенность в собственных силах и в том, что он по-прежнему в состоянии контролировать себя во сне.

Неврозоподобный энурез:

- бывает при мозговой дисфункции;
- связан с повреждением нервной регуляции мочеиспускания из-за инфекций, отравлений, после заболеваний мозга и других органов.

К некоторым болезнь переходит по наследству. Такое «наследство» труднее всего поддается лечению. К тому же сами родители нередко считают: раз у дедушки, у папы «это» было до 10 лет, то и нечего раньше бить тревогу.

Некоторые перестраховываются и дают ребенку меньше воды. Это тоже неверно. Пузырь должен развиваться, получая достаточно жидкости. А кто-то настроен слишком решительно и прибегает к помощи массажа, экстрасенсов, иглотерапии. Это все непредсказуемо, например, лечат «иголками» ночной энурез, а у малыша начинается недержание мочи днем.

Без глубоких исследований нельзя вмешиваться в эту сложную интимную сферу.

Самый крупный в России Центр патологии мочеиспускания располагается в детской клинической больнице №9 Москвы и существует уже 10 лет. Здесь есть замечательный аппарат - урофлометр. Он измеряет скорость мочеиспускания, объем мочи, рисует кривую мочеиспускания.

На базе Центра патологии мочеиспускания урологи разных городов, областей и республик проходят двухмесячную практику. Они приезжают работать, овладевать терапевтическими методами лечения энуреза. Центры по лечению энуреза открыты в Нижневартовске, Санкт-Петербурге, Саратове, Казани.

Бабушкины рецепты

● На 1,5 стакана кипятка возьмите 1 ст. ложку измельченных березовых почек. Грейте в закрытой посуде на слабом огне 4-6 минут. Настаивайте 2 часа, процедите. Добавьте кипятка до первоначального объема. Принимайте по 1 стакану в день за 25-30 минут до еды. Курс лечения - 2-3 недели.

● Возьмите по 10 г листьев и ягод брусники и 20 г травы зверобоя. 1 ст. ложку сбора заварите 1 стаканом кипятка, а затем еще 10 мин. кипятите на слабом огне. Охладите, процедите. Отвар выпейте глотками, растянув «процесс» во времени, начиная с 16 часов и до отхода ко сну.

● Наговаривайте утром на мокрую постель: «Мать речка, подземная вода, как ты моешь берега, смой, сполощи неудержку мочи с раба (имя). Как ветка без воды сохнет, так чтобы постель была у раба (имя) сухая, незамоченная. Мать речка, подземная вода, как ты моешь берега, смой и отбрасывай к чужой стороне болезни, неудержку с раба (имя). Аминь». Делайте это во вторник.

Пригодится

ОБОЖГЛИСЬ?

Ожоги, раны, язвы на коже хорошо заживляет масло из прополиса. Приготовить его несложно.

Возьмите 20 г прополиса, положите в морозильник, чтобы он замерз и стал хрупким. Острым ножом разотрите его в порошок и всыпьте в 50 г разогретого до 60° сливочного масла. Хорошо размешайте, добавьте 50 г растительного масла. Подержите на малом огне в течение 40-45 минут, не доводя до кипения. Процедите через марлю, слейте в стеклянную банку и плотно закройте крышкой.

Тест-диагностика

Сколько лет вы проживете?

Исходные данные - 60 лет (всего!) для мужчины и 72 года - для женщины. Такова средняя продолжительность жизни человека в нашей стране. А все остальное прибавляйте-вычитайте сами. В вопросах указан результат для варианта «да». При ответе «нет» совершайте обратные арифметические действия.

1. Вы курите, или жуете табак, или постоянно торчите там, где курят? (Да - минус 2 года)

2. Вы съедаете в неделю больше чем пару сосисок в тесте, кусочков копченого сала или жареных пончиков? (Да - минус 0,6 года)

3. Вы жарите рыбу, курицу, мясо почти до черноты? (Да - минус 0,4 года)

4. Вы избегаете в еде сливочного масла, жирной сметаны, шоколада, жареного? (Да - плюс 2 года)

5. Вы стараетесь есть меньше мяса, отдавая предпочтение овощам? (Да - плюс 1,8 года)

6. Вы выпиваете пива больше пол-литра в день, или вина больше 300 г в день, или водки больше 100 г в день (Да - минус 1,2 года)

7. Вы пьете не больше вышеперечисленного количества алкогольных напитков в день? (Да - плюс 0,6 года)

8. Вы живете в загрязненной атмосфере? (Да - минус 1 год)

9. Вы выпиваете больше 450 г крепкого кофе в день? (Да - минус 0,6 года)

10. Вы чистите зубы специальной ниткой каждый день? (Да - плюс 1,2 года)

11. Вы имеете стул реже, чем 1 раз в два дня? (Да - минус 0,8 года)

12. Вы вступаете в рискованные половые связи или балуетесь наркотиками? (Да - минус 1,6 года)

13. Летом вы стараетесь загореть? (Да - минус 1,4 года)

14. В вашем доме повышенный уровень радона? (Да - минус 1,4 года. Хотя как вы этот радон определите... К сведению, это природный газ с канцерогенными свойствами, который выделяют некоторые горные породы, например гранит)

15. Ваш вес в норме? (Да - плюс 1,8 года)

16. У вас есть жена (муж)? (Да - плюс 1,8 года)

17. Вы умеете бороться со стрессом? (Да - плюс 1,4 года)

18. Ваши кровные родственники страдают диабетом (больше одного)? (Да - минус 0,8 года)

19. Кто-то из ваших родителей умер от болезни до достижения ими 75 лет? (Да - минус 2 года)

20. Члены вашей семьи (дедушки-бабушки, их сестры-братья, дяди-тети) доживали до 90 лет (больше одного)? (Да - плюс 4,8 года)

21. Вы лежебока, который не занимается спортом? (Да - минус 1,4 года)

22. Вы принимаете витамин Е? (Да - плюс 1,6 года)

КАК УСНУТЬ?

● Не надо пытаться обдумывать свои проблемы на ночь, вы их все равно не решите, а они вам уснуть не дадут. Вспомните народную мудрость: «Утро вечера мудренее».

● Спите с открытой форточкой.

● Сделайте себе на ночь массаж ног. На ступнях находятся биологически активные точки, отвечающие за сон, скорее всего, вам захочется спать уже в процессе массажа.

● Каждый вечер принимайте смесь из нескольких капель пустырника, боярышника и валерианы. Купите эти травы в аптеке именно в виде готовых настоек. Эти настойки не только улучшат ваш сон, но и нормализуют нервную систему.

● Пейте на ночь молоко с медом (на 1 стакан - 2-3 ст. ложки). А если от переживаний побаливает сердце, то и с валокордином (15 капель).

Знаете ли вы, что...

● Ароматизированные чаи получаются просто: от добавления в сухой черный чай различных эссенций и масел. Но ароматизируется, как правило, сырье среднего качества, так как хороший чай имеет свой собственный неповторимый вкус, который не стоит портить.

● Фтор, который содержится на сегодня в 90% паст, все-таки укрепляет зубы. Более того, они становятся менее чувствительны к холодному, горячему, реже болят. Однако ни о какой белозубой улыбке речи идти не может. Напротив, от фтора зубы приобретают желтоватый оттенок. А от его избыточного количества можно заболеть флюорозом: эмаль станет коричневой, в некоторых местах даже ломкой. Об этом производители стараются не говорить.

Рекомендуем

Сам себе доктор

Синюха голубая

Я уже много лет на своем участке выращиваю лекарственные растения: лапчатку белую, эхинацею, спаржу лекарственную, чуфу (земляной орех), гопинамбур (земляную грушу), иссоп лекарственный, расторопшу пятнистую, шиповник крупноплодный, котовник, родиолу розовую и многие другие. Каждый год заготавливаю корни окопника, дягиля, а также травы: таволгу, репешок, живокость.

Несколько лет занимаюсь рассылкой лекарственных растений по почте. Но самое большое количество писем приходит с просьбой выслать синюху голубую. И это неудивительно. В народной медицине отвар ее корней применяется как кровоостанавливающее, отхаркивающее, антисклеротическое и снижающее артериальное давление средство. Он очень эффективен при острых и хронических заболеваниях бронхов и легких с абсцессами. Синюха хорошо помогает при заболевании астмой. А успокаивающее действие синюхи в 8-10 раз сильнее, чем у валерианы, пустырника и мяты, к тому же растение абсолютно не ядовито.

Настойку синюхи применяют при эпилепсии, нервных расстройствах, бессоннице, напряжении, стрессе.

Заготовку корней - а они довольно толстые (до 3 см) и короткие (до 5 см) со множеством корневищ - производят в конце второго года (осенью). Выкопав, быстро отмойте их от земли в холодной воде, отделите от надземной части, разложите на полу, на чердаках, на стеллажах слоем 8-10 см, в проветриваемых сухих помещениях.

Досушивают корни в печах, духовке при температуре 50-60°. Высушенное сырье хранят в марлевых мешочках в сухом проветриваемом месте. Использовать их можно в течение 2 лет.

Настой и отвары корней применяют в качестве отхаркивающего средства при острых и хронических бронхитах, а также при язвенной болезни желудка как успокаивающее и болеутоляющее средство.

Для приготовления настоя берут 2 ст. ложки сухого измельченного сырья и в эмалированной посуде заливают *стаканом крутого* кипятка, закрывают и на водяной бане кипятят 15 минут. После чего охлаждают, процеживают, отжимают разбухшие корешки, доливают кипяченую воду до объема стакана. Врачи рекомендуют принимать настой в качестве отхаркивающего средства по 1 ст. ложке 3-5 раз в день после еды, а при язвенной болезни желудка - по 1 ст. ложке 3 раза в день также после еды с одновременным приемом настоя травы сушеницы топяной в дозе 1/2-1/3 стакана. Естественно, прежде чем начать курс лечения, следует обязательно посоветоваться с врачом.

Всем желающим вырастить синюху голубую на своем участке с удовольствием помогу в приобретении семян. Мой адрес: **Владимиру Викторовичу Петренко, ул. Поповка, 25, с. Терновое, Мичуринский р-н, Тамбовская обл., 393785.**

На приеме у невропатолога

Авось пригодится

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ

...ни о какой белозубой улыб-
...идти не может. Напротив, от фтора зубы приобретают желто-
...-серый оттенок. А от его избыточного количества можно забо-
...ть флюорозом: эмаль станет коричневой, в некоторых местах даже
...чернеет Об этом производители стараются не говорить.

...ошо помо-
...гает при заболевании астмой. А
успокаивающее действие синюхи
в 8-10 раз сильнее, чем у валери-
аны, пустырника и мяты, к тому
же растение абсолютно не ядо-
вито.

средство.

Для приготовления настоя берут 2 ст. ложки сухого измельченного сырья и в эмалированной посуде заливают стаканом крутого кипятка, закрывают и на водяной бане кипятят 15 минут. После чего

...ровичу Петренко, ул. Поповка, 25, с. Терновое, Мичуринский р-н, Тамбовская обл., 393785.

На приеме у невропатолога

Стреляют... нервы

Невралгия тройничного нерва - болезнь, известная многим. Но не многие знают, как от нее избавляться. Ведь проблемы, связанные с происхождением и лечением этого заболевания, до сих пор полностью не решены.

ЭКСПРЕСС-ТЕСТ

- Боль началась, когда вы ополоснули лицо холодной водой?
- При чистке зубов?
- Во время разговора?
- После глубокого зевания или другого движения нижней челюстью?
- Связана с едой или глотанием?
- Усиливается, когда идете по неровной почве или спускаетесь по лестнице?

Утвердительный ответ на 1-2 вопроса не оставляет сомнений. Скорее всего у стоматолога вам делать нечего: обратитесь к невропатологу.

ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ С НЕВРАЛГИЕЙ

1. Ваша боль - стреляющая, схожая с разрядами электрического тока. Болевые импульсы кратковременны - от 15 секунд до 3 минут.

Прогноз на будущее. Первую атаку невралгии вы не забудете никогда. Страдания нужно пресечь в зародыше: поскорее обратитесь к врачу!

2. Ваша боль - ограниченная, несильная и вполне терпимая.

Прогноз на будущее. Вам повезло - болезнь заявила о себе не столь ярко. Только не вздумайте пустить ее на самотек! Со временем и такое вполне переносимое страдание может перейти в типичные приступы лицевой боли - так называемые триггерные разряды.

3. Ваша боль - легкая, дергающая, мгновенная, локализуется в верхней и/или нижней челюстях, щеке.

Прогноз на будущее. У вас редкая и благоприятная форма заболевания. Обратившись за помощью к специалисту после первого приступа, сможете приостановить развитие невралгии. Без лечения эта разновидность заболевания со временем приобретет типичные для невралгии тройничного нерва симптомы.

ОТДАЕТ В ЗУБЫ

Первый визит больной наносит чаще всего стоматологу. А кому еще жаловаться, если отдает в зубы! В большинстве случаев больные сами настоятельно требуют удалить зуб. Расставшись с одним, они действительно на время (иногда на несколько месяцев!) испытывают облегчение. Потом, когда снова накатывает боль, жертвуют следующим зубом.

Если вы сгоряча расстались с одним зубом, а через неделю или месяц снова ощутили такую же боль в челюсти, обратитесь к невропатологу.

ЧТО НУЖНО УСВОИТЬ

Главное, что нужно усвоить, - применение обычных обезболивающих средств при лечении невралгии тройничного нерва эффекта не дает. Основной и единственный препарат, на который вы можете рассчитывать, - карбамазепин. Его обычно принимают 2 раза в день (врач может изменить схему лечения, учитывая особенности организма больного) во время еды или после нее, запивая небольшим количеством воды. Дозу вам предстоит подобрать индивидуально под наблюдением специалиста. Начинайте с 1/2 таблетки, прибавляя каждый раз еще половинку до тех пор, пока не прекратится боль. После этого попытайтесь уменьшить - снять 1/2 таблетки. Приступы возобновились? Вернитесь к исходной дозе и остановитесь на ней. Допустимая суточная доза препарата не должна превышать 800 мг (4 таблетки).

Однако, как показывает практика, многие нередко принимают лекарство перед тем, как сесть за стол, чтобы «поесть спокойно». Не делайте этого, т. к. неправильный прием снижает эффективность препарата. Во время лечения откажитесь от спиртных напитков и курения.

Даже после полного прекращения страданий доведите лечение до конца (обычно - 1,5-2 месяца). Принимать таблетки нужно именно курсом, как прописал врач, а не тогда, когда возникла боль. Еще один важный нюанс: нельзя прекращать прием препарата сразу. Необходимо постепенно, растягивая лечение еще на несколько месяцев, снижать дозу - только тогда достигается стойкий эффект.

И учтите: этот препарат - тестовый. Если после 3-дневного приема лекарства (600-800 мг в сутки) боль не прошла, усомнитесь в правильности диагноза и снова отправьтесь к врачу для его уточнения.

ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ЛУЧШЕ, ЕСЛИ...

* Во время обострения откажитесь от твердой, острой, очень горячей и чересчур холодной пищи (мороженого, напитков со льдом);
* опасайтесь сквозняков: иногда опасен даже легкий ветерок, не говоря о прогулках в зимнюю пору без головного убора;
* прикрывайте больную часть лица платком, шарфом или высоким воротником;
* не прикладывайте к разболевшемуся месту грелку - возможно обострение;
* в острый период не мойте голову. Вместо умывания аккуратно протирайте лицо ваткой, смоченной в спиртовом лосьоне;
* попробуйте иглоукалывание. Пока болезнь не запущена, оно дает положительный эффект и даже может заменить лечение карбамазепином;
* попросите врача провести курс лазеро- и физиотерапии, которые многим приносят облегчение;
* избавиться от тревожного ожидания очередного приступа поможет травяной чай (его готовят как обычный - в заварочном чайнике) из корня валерианы, шишек хмеля, листьев мяты перечной и травы пустырника (1:1:2:2). Пейте по 1/3 стакана до еды 3 раза в день или по 1/2 стакана утром и вечером. Курс лечения - 3-4 недели;
* истолките в порошок 4 ст. ложки сухих листьев сирени и смешайте их с 40 г растопленного вазелина. По мере необходимости осторожно втирайте мазь в пораженное место, и боль отступит;
* воспользуйтесь болеутоляющим рецептом травяной аптеки. Залейте стаканом кипятка 4 ст. ложки сухих цветков аптечной ромашки, нагревайте на водяной бане 30 минут, охладите 10 минут при комнатной температуре и принимайте по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день после еды в течение месяца;
* срежьте лист алоэ, отожмите десертную ложку сока и примите за 30 минут до еды. Проводите лечение 3 раза в день столько времени, сколько понадобится, пока невралгия не прекратится.

И. Ковалева, невропатолог

Авось пригодится

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ВОСПАЛЕННЫХ, РЫХЛЫХ ДЕСЕН

* При появлении во рту мелких ранок налейте в чашку такой горячей воды, чтобы только не обжечься, и этой водой по нескольку раз в день полощите рот. Эффективное домашнее средство, много раз проверенное.
* Для уменьшения болезненности слизистой оболочки полость рта полощите раствором перекиси водорода (1 чайн. ложка на 1/2 стакана воды), раствором фурацилина (1 таблетка на стакан воды) или розовым раствором марганцовокислого калия.
* Белок 1 куриного яйца размешайте в 1/2 стакана воды и глоток этой жидкости некоторое время подержите во рту.
* При воспалении слизистой оболочки рта полощите рот свежеприготовленным капустным соком пополам с кипяченой водой.
* Лимон прекрасно действует на разрыхленные и изъязвленные десны. Смочив кисточку в лимонном соке, смазывайте десны, стараясь не задевать зубов.
* 1 ст. ложка измельченных листьев грецкого ореха на 1 стакан кипятка. Это средство применяется как полоскание при рыхлых деснах.

На каждый день

● Ягоды калины могут полностью снять головную боль, способствуют улучшению зрения. Для этого принимайте по 2 ст. ложки сока 3 раза в день до еды. При частых головных болях пейте сок не менее двух недель 2 раза в день.

● При отеках почечного и сердечного происхождения, при заболеваниях печени, гастрите, колите и гипертонии пейте настой плодов калины: 2 ст. ложки плодов поместите в эмалированную посуду, разомните, постепенно залейте стаканом кипятка и грейте на водяной бане 15 минут. Настаивайте 1,5 часа, процедите. Настой разбавьте кипятком до первоначальной емкости стакана. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

● При гастрите с пониженной кислотностью в течение месяца пейте настой из ягод клюквы из расчета 2 чайн. ложки ягод на 1 стакан кипятка. Настаивайте в течение 1,5-2 часов. Сахар добавьте по вкусу. Процедите и выпейте 1-2 стакана в течение дня глотками.

Проверено на себе

ЛЕД ОТ ГЕМОРРОЯ

У нас на Кавказе с древних времен для лечения геморроя используют ледяные свечи толщиной с карандаш. Перед употреблением кончик свечи опускают в теплую воду, чтобы он округлился. Первые пять дней свечу держат по полминуты, потом по минуте. Если шишки «вылезают», их промывают холодной водой и затем накладывают на них мягкую тряпочку, смоченную ледяной водой. Такой компресс накладывается на одну минуту по три-четыре раза в день, пока шишки не исчезнут.

Реваз Пауля, Нальчик

От редакции: этот рецепт годится при небольших и незапущенных геморроидальных узлах. При застаревшем геморрое возможно тромбирование сосудов и ухудшение состояния.

КАК ЛЕЧИТЬ МОЗОЛИ, ШПОРЫ, ЗАТВЕРДЕНИЯ КОЖИ, НАРОСТЫ

Возьмите кусочек шерсти или шерстяной носок, смочите его в теплой воде, густо намыльте хозяйственным мылом и отожмите так, чтобы с него не капало. Затем намыльте еще раз и приложите к ногам. Можно сверху носка надеть целлофановый пакет, а сверху сухой шерстяной носок и привязать весь этот компресс косынкой поплотнее на 12 часов, можно на ночь.

Утром снимите, ноги потрите пемзой, помойте в марганцевой воде или отваре дубовой коры, вытрите насухо полотенцем, срежьте ногти, которые станут тоже мягкими. Повторите процедуру 2-3 раза. Ноги станут гладкие, чистые и здоровые.

Н. Иващенко, Нальчик

ЧЕСНОК ДЛЯ ДЕСЕН

Я десять лет страдала воспалением десен. Не помогало ничего: пробовала полоскания, массаж, мумие. Тогда мне посоветовали лечить десны солеными огурцами с чесноком. Сначала рецепт показался абсурдным. Но потом убедилась - помогает! Разжуйте крепкий соленый огурчик, затем дольку чеснока и еще один огурец. Лечение повторя... в течение недели.

...вышла застоявшаяся желчь, пропали запоры. Для приготовления этого настоя в мае, в 4 часа утра, в чистой зоне нарвите верхушки горькой полыни. Заполните ими доверху литровую банку, залейте водкой, закройте плотной крышкой, поставьте банку в целлофановый пакет и закопайте в землю на 10 дней. Затем достаньте банку, содержимое процедите и принимайте настой по такой схеме: 1 раз натощак утром принимайте 1 ст. ложку настоя плюс 1 ст. ложку меда плюс 1 ст. ложку сливочного масла, после чего в течение часа ничего не пейте и не ешьте.

Курс лечения 10 дней, затем перерыв 1 месяц, и так в течение 6-7 месяцев. Для профилактики можно пропить еще 10 дней.

В. К. Истребова, Липецк

ВАЛЕРЬЯНКА НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ КОШКИ

Моя знакомая страдала нарушением мозгового кровообращения, у нее был инфаркт миокарда, митральный порок, появились бессонница, сердечные боли и слабость. Перед сном она стала нюхать валериану, и это привело к неожиданным результатам. Улучшился сон, прекратились спазмы, помутнение хрусталика глаза не только прекратилось, но и наметилась тенденция к выздоровлению.

Валериановые капли нужны чистые, на спирту, без примеси других сердечных капель. Нюхать можно перед сном. Каждый должен найти для себя соответствующую дозу при вдыхании. Надо в каждую ноздрю поочередно вдохнуть 1-2 раза. У некоторых на следующий день болит голова. Это значит, что валериана действует, но доза была слишком велика. Поэтому в первые дни лечения следует делать неглубокий вдох, затем постепенно увеличивать его глубину.

На людей с высоким давлением валериана какое-то время не оказывает заметного действия, но затем она начинает благотворно влиять на организм и снижать давление. Вначале сон становится крепче всего на несколько часов, то, проснувшись, можно опять вдохнуть валериану.

Ни в коем случае нельзя нюхать валериану, когда вы бодрствуете. В этом случае борьба с желанием спасть после вдыхания ... к нервному

ПРИ ПАРОДОНТОЗЕ РАЗВЕДИТЕ 2,5 Г МУМИЕ НА 100 МЛ ВОДЫ. ПОЛОЩИТЕ УТРОМ И НА НОЧЬ. РАСТВОР ПРОГЛОТИТЕ.

Намотай на ус

● Некоторые ошибочно считают, что необязательно мыть фрукты, ягоды, собранные на своем садовом участке. Но если бы вы под микроскопом увидели воду, в которой были вымыты несколько ягод клубники! В одной капельке воды «умещаются» яйца гельминтов, множество возбудителей брюшного тифа и многих других болезнетворных организмов.

● В народе бытует мнение, что раз в день организму нужно горяченькое и жиденькое. Так, мол, полезно для желудка. С медицинской точки зрения первое блюдо употреблять вовсе не обязательно. А потому, есть или не есть супы или борщи каждый день, - решайте исходя из ваших пристрастий.

● Не ввязывайтесь в конфликты. Какие бы страсти вокруг вас ни бушевали, постарайтесь сохранять нейтралитет. Во-первых, так вы сбережете свои нервы. Во-вторых, такая позиция позволит вам посмотреть на конфликт со стороны. Зачем играть в чью-то игру?

Полезно знать

Можно ли предвидеть инфаркт?

У большинства больных стенокардия перед инфарктом становится, как говорят врачи, нестабильной. Многие отмечают ощущение нехватки воздуха и слабость.

Обычно первый симптом инфаркта миокарда - ноющая или давящая боль глубоко за грудиной, отдающая в спину, подбородок или левую руку. По характеру боль такая же, как во время обычного приступа, но значительно тяжелее и длительнее. Нитроглицерин дает слабый и непродолжительный эффект. Бывают исключения из правил - у каждого ...

... в крупную вену. Восстановление кровообращения уменьшает зону инфаркта и приближает выздоровление. Но это не лечит атеросклероз. Поскольку бляшка не чувствительна к действию известных сегодня лекарств, то единственный радикальный путь лечения - хирургический.

К сожалению, в связи с нехваткой денег в России делается в 20 раз меньше шунтирований, чем в Германии, и в 40 раз меньше, чем в Америке. И все операции производятся только в плановом порядке. А ведь спрос намного опережает предложение! В ангиографии нуждается каждый двадцатый россиянин. Никто не знает, когда грянет гром и стенокардия превратится в инфаркт. Что же делать?

Единственный выход - самому позаботиться о себе. На западе ангиографию и прочие необходимые исследования проводят сразу после первого приступа стенокардии. В Москве подобное качественное обследование возможно в Кардиологическом центре, Центре хирургии, Институте кардиохи-

«Подай, сынок, глоток воды...»

Хочу предложить вам свое стихотворение о брошенных матерях. Может, после этого по свету будет меньше обездоленных стариков.

Я расскажу вам быль такую,
Ее не выдумала я.
Как не узнал сын
мать родную, -
Старушка нищею была.
Она пришла к родному сыну,
Чтоб попросить воды глоток,
На ней был плащ
в заплатах синий
И рваный старенький платок.
Она дрожащею рукою
Открыла дверцу и вошла
С своею грязною сумою,
Тихонько к сыну подошла.
Его чуть слышно попросила,
«Подай глоток воды испить,
А то иссякла моя сила,
Устала по миру бродить».
Сын посмотрел
недобрым взглядом,
Но все ж подал стакан
с водой,
Он не узнал, кто стоит рядом,
И что он был ей сын родной.
Старушка низко поклонилась,
Сказала: «Счастлив будь,
родной».
Его она перекрестила
И прочь пошла с пустой
сумой.
Сама с собою говорила,
А голос так ее дрожал,
Печаль и боль душу томила,
Как будто в сердце
был кинжал.
...Мать часто к дому
подходила,
Чтоб посмотреть издалека,
И Господа всегда просила:
«Дай, Бог, увидеть
мне сынка».
И вот однажды рано утром
Во двор сын вышел
покурить,
Он увидал, что у калитки
Старушка нищая лежит.
Она к груди своей прижала
Бумажный тоненький листок,
В котором сыну написала:
«Я мать твоя.
Прости, сынок!»
У сына сердце так забилось,
Над ней склонившись,
он рыдал:
«Прости меня,
что так случилось,
Тебя так долго ...»
Но сердце матери не ...
Она холодная была,
А на калитке у порога
Висела грязная сума.

Я десять лет страдала воспалением десен. Не помогало ничего: пробовала полоскания, массаж, мумие. Тогда мне посоветовали лечить десны солеными огурцами с чесноком. Сначала рецепт показался абсурдным. Но потом убедилась - помогает! Разжуйте крепкий соленый огурчик, затем дольку чеснока и еще один огурец. Лечение повторяют ежедневно в течение недели, потом недельный перерыв.

Г. Головина, Владимир

... И ШИШКИ НЕ СТАЛО

Не знаю, по какой причине, но незаметно для меня на кисти руки выросла шишечка. Сначала она была мягкой, но постепенно затвердевала, и вскоре я уже нащупывала «камешек». Пошла к врачу, он посоветовал операцию, но, увидев мой испуг, предложил попробовать сделать несколько процедур, которые, возможно, помогут рассосаться этой шишечке. Для начала надо сильно распарить руку, примерно в течение 20 минут, затем шишку обильно смазать жидким медом, положить сверху пергамент, обязательно чем-нибудь утеплить, например шарфом. Я в точности все исполнила, делала процедуры на ночь. Через 5 дней, когда размотала руку, на месте шишки увидела маленький мешочек. Вскоре и его не стало. Так я избежала операции.

Ирина, Владимирская обл.

ТОПИНАМБУР ДЛЯ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ

Хочу поделиться этим рецептом с теми читателями, у кого проблемы с поджелудочной железой. Я уже давно использую для лечения клубни топинамбура (земляной груши). Стараюсь запастись ими на всю зиму и каждый день съедаю на завтрак по 2-3 штуки. Это хорошо не только для поджелудочной, но и для печени. А еще я их варю. На 1-2 л воды кладу 5-7 клубней, варю 10-15 минут, затем пью этот настой весь день, как горячим, так и холодным. Повторять лечение лучше 2-3 раза в неделю.

О. Красина, Таганрог

НЕ ТОЛЬКО ОТ ИЗЖОГИ

Предлагаю приготовить настой из полыни, при помощи которого я вылечила весь желудочно-кишечный тракт, изжогу, а также

На людей с высоким давлением валериана какое-то время не оказывает заметного действия, но затем она начинает благотворно влиять на организм и снижать давление. Если в начале сон становится крепче всего на несколько часов, то, проснувшись, можно опять вдохнуть валериану.

Ни в коем случае нельзя нюхать валериану, когда вы бодрствуете. В этом случае борьба с желанием спасть после вдыхания валерианы ведет к нервному расстройству.

По наблюдениям, уже в первый месяц вдыхания валерианы организм укрепляется. В течение 2-4 месяцев человек буквально перерождается, его самочувствие значительно улучшается.

Н. И. Никитина, Кумертау, Башкортостан

ОТ ЛЯМБЛИОЗНОГО ХОЛЕЦИСТИТА

100 г сухих березовых листьев, собранных ранней весной, залейте 1 л кипяченой воды температурой 60-70°, настаивайте (можно в термосе). Взрослым надо выпивать 1 стакан натощак и положить на 15-30 минут на печень грелку. Детям надо пить по 1/4 стакана. Курс лечения 10-15 дней.

Н. О. Романова, Красноярск

ПРИ УПЛОТНЕНИЯХ В ГРУДИ

При доброкачественных опухолях хорошо помогает отвар коры дуба. Отвар готовится так: 1 ст. ложку кору залейте 1 стаканом горячей воды, вскипятите, затем через 30 минут после первого кипячения прокипятите второй раз 10 минут. Парьте 3 часа под подушкой. Когда остынет, намочите в холодном отваре толстую тряпочку, приложите к груди, хорошо укутайте сверху и держите по 2 часа утром и вечером. Дубовая кора рассасывает твердые опухоли, зоб, лимфоузлы в паху, помогает при аденоме простаты.

Н. О. Романова, Красноярск

ОТ ШЛОРЫ

Предлагаю рецепт Ванги. Возьмите глину (можно со своего огорода), добавьте воду, сделайте жижу (не густую и не жидкую) средней консистенции и на 20 минут опускайте туда ноги. Процедуру повторяйте до полного излечения. Мне понадобилось 2-3 раза.

А. Д. Магомедов, Левокумский р-н, Ставропольский край

Проверено на себе

В большинстве больных стенокардия перед инфарктом становится, как говорят врачи, нестабильной. Многие отмечают ощущение нехватки воздуха и слабость.

Обычно первый симптом инфаркта миокарда - ноющая или давящая боль глубоко за грудиной, отдающая в спину, подбородок или левую руку. По характеру боль такая же, как во время обычного приступа, но значительно тяжелее и длительнее. Нитроглицерин дает слабый и непродолжительный эффект. Бывают исключения из правил - у каждого пятого больного ощущение дискомфорта может быть настолько слабым, что инфаркт вообще проходит незамеченным. Иногда же он прячется под маской зубной боли или боли в желудке. В общем, инфаркт - дело запутанное.

Препятствие кровотоку может возникнуть в любом месте, чаще всего поражается передняя левая часть сердца. Основная цель экстренной помощи при инфаркте миокарда - ограничить зону повреждения и предупредить осложнения.

В первые шесть часов заболевания примерно у половины больных тромб удается растворить с помощью специальных лекарств, которые вводятся через катетер

В ПЕРВЫЕ ШЕСТЬ ЧАСОВ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПРИМЕРНО У ПОЛОВИНЫ БОЛЬНЫХ ТРОМБ УДАЕТСЯ РАСТВОРИТЬ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ ЛЕКАРСТВ.

водятся только в палате интенсивной терапии. А ведь спрос намного опережает предложение! В ангиографии нуждается каждый двадцатый россиянин. Никто не знает, когда грянет гром и стенокардия превратится в инфаркт. Что же делать?

Единственный выход - самому позаботиться о себе. На западе ангиографию и прочие необходимые исследования проводят сразу после первого приступа стенокардии. В Москве подобное качественное обследование возможно в Кардиологическом центре, Центре хирургии, Институте кардиохирургии имени Бакулева и Центральном научно-исследовательском институте трансплантологии.

Так что, если вас беспокоят сердечные боли, не стоит ждать осложнений. Обследуйтесь сегодня - может быть, ваши подозрения не оправдаются. Ну а если вы все же больны стенокардией, то стоит учесть, что чем раньше сделана операция, тем лучше ее результат.

Она к груди своей прижала
Бумажный тоненький листок,
В котором сыну написала:
«Я мать твоя.
Прости, сынок!»
У сына сердце так забилось,
Над ней склонившись, он рыдал:
«Прости меня,
что так случилось.
Тебя так долго я искал».
Но сердце матери не билось,
Она холодная была,
А на калитке у порога
Висела грязная сума.

Мне 64 года. Я живу одна на частной квартире. Судьба у меня почти такая же, как и у героини моего стихотворения. Блуждаю по свету, взываю к Господу, чтобы он дал мне силы и терпение. Я смирилась со своей судьбой. А что делать? У каждого из нас в жизни своя дорога. Я почти никогда не смеюсь, в душе моей одни страдания и боль...

Будьте всегда счастливы в своей жизни!

А. С. Евланова, ул. Больничная, 15, кв. 22, пос. Заводской, Каменский горсовет, Ростовская обл., 347825

Рецепт из конверта — *Сам себе доктор*

«Печка» для больного колена

Приключилась со мной такая беда: заболело колено. Я его не ударяла, не падала. А вот заболело! Да как! А ко всему - и опухоль со всех сторон, боль же стала совсем невыносимой. Дошло до того, что не могла переступить порог. Чего только ни предпринимала: прикладывала по очереди лист капусты, хрена, девясила, лопуха; испробовала всевозможные примочки, припарки и кашицы. Ничего! Дети мои принесли целую коробку аптечных мазей, различных паст, гелей, пластырей. Но... эффекта как не было, так и нет. А излечилась способом, который узнала совершенно случайно.

Вот этот «секретный» метод. Надо взять 2 свечи из парафина и расплавить их. Но не на газе, не на электроплитке, а томить их в духовке (плавится парафин при температуре 70°, а если она выше, то он горит, делается темным). Далее из марли, сложенной в 4 слоя, надо сделать 2 салфетки 20х20 см, опустить их в парафин. Суть лечения вот в чем: сделать «печку» на ночь для больного колена. Пропарафиненные марлевые салфетки положить на колено и под колено, сверху обернуть целлофаном, затем - газетой, над которой укладывали марлю (без газеты просто-напросто забрызгаете весь пол в комнате), а поверх всех этих компонентов завязать пуховый или шерстяной платок. Такой вот получается четырехслойный «бутерброд», с которым нужно лечь спать. Утром - «доспехи» снять и сложить их до следующего вечера.

Обратите внимание на такую деталь. Парафин у вас получится 70-градусным - можно обжечься. Поэтому нужно «замуровывать» парафин лишь тогда, когда его температура будет терпимой, порядка 50°. Самое главное - не обжечь ногу, ведь эту процедуру нужно проводить неоднократно.

Через 6 сеансов у меня пропала опухоль, а потом стала утихать боль. После 10 сеансов все пришло в норму, но я так боялась, что боль может возобновиться, что сделала для подстраховки 15 процедур. Эта история в общей сложности тянулась несколько месяцев, и сейчас я даже не помню, где у меня болело.

Из случая с моим коленом я сделала для себя очень важный вывод: надо верить, что отыщется лекарство, которое тебе обязательно поможет. Ведь одно и то же средство не может «сработать» одинаково для всех и каждого по единой схеме. Надо искать и искать то, что поможет тебе. И обязательно найдете, как это случилось и со мной. Главное - не терять надежду.

Г. Слепнева, Вологда

От артрита

Высушенный корень эхинацеи измельчите и разотрите в порошок. Затем 1 чайн. ложку полученного порошка хорошо перемешайте с 200 г несоленого топленого свиного сала до получения совершенно однородной массы. Этой мазью растирайте пораженные артритом суставы на ночь.

На приеме у хирурга

ГРЫЖА У ДЕТЕЙ

САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ВОПРОСЫ О ПРИЧИНАХ ЕЕ ПОЯВЛЕНИЯ.

Наш сын родился с грыжей. Есть ли в этом наша вина?

Нет. В большинстве случаев этот вид грыжи развивается еще в утробе матери. После того как яички опустятся в мошонку, брюшная полость не закрывается полностью, часть кишечника выпячивается в отверстие.

Как врач узнает, что у ребенка грыжа?

Диагностировать грыжу у ребенка непросто, так как некоторые расстройства дают сходную картину или сочетаются с грыжей. Чтобы исключить ошибку, врач просит ребенка выполнить некоторые движения (например, попрыгать или надуть шар). При этом грыжа выпячивается.

Может ли грыжа с возрастом исчезнуть сама по себе?

Нет. Хирургическая операция - единственный метод лечения. Хотя в некоторых случаях грыжа может уменьшиться и от нее легче будет избавиться, когда ребенок подрастет, но она не пройдет сама по себе. Если ребенок совсем крошечный, операцию можно отложить до тех пор, пока он не наберет вес 4,5 кг, или до двухмесячного возраста.

Опасна ли операция?

Обычно операция у детей не вызывает никаких осложнений. Она длится около 30 минут. Через 2-3 дня ребенок может ходить в школу. Однако после операции временно надо избегать физической нагрузки и спортивных занятий.

Какие осложнения бывают после операции?

Иногда после операции образуется полость, в которую пропотевает вода. Обычно вода рассасывается сама по себе в течение 6 месяцев, дополнительная операция требуется редко.

УЖЕ БОЛЕЕ ДЕСЯТИ ЛЕТ В США ПРОПАГАНДИРУЮТ ЦЕЛОМУДРИЕ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ И ТЕПЕРЬ НАЧИНАЮТ ПОЖИНАТЬ ПЛОДЫ. БОЛЕЕ МИЛЛИОНА АМЕРИКАНСКИХ ПОДРОСТКОВ ДАЛИ КЛЯТВУ ВОЗДЕРЖИВАТЬСЯ ОТ ДОБРАЧНЫХ ИНТИМНЫХ ОТНОШЕНИЙ.

Полезно знать

Некоторые родители паникуют, когда у их маленьких детей, несмотря на то, что их держат в тепле, постоянно холодные кисти рук и ноги. На самом же деле у детей до года механизм терморегуляции плохо отлажен, поэтому нет ничего страшного в том, что у ребенка постоянно холодные кисти рук и ноги. А вот когда у ребенка холодная кожа выше кистей рук или ступней, это означает, что он мерзнет, что, в свою очередь может привести к простуде.

Что тебе снится, малыш?

Что видят во сне малыши? Почему они хмурятся или улыбаются?

ДО ГОДА

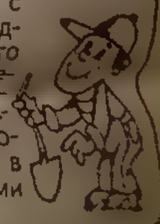
В этом возрасте зрение не играет в жизни ребёнка такой роли, какую оно играет в жизни взрослого человека. Поэтому сны малыша состоят из эмоций, ощущений вкуса, тепла или холода. И во сне, и наяву малыш видит этот мир нечетко, не воспринимает третье измерение - глубину. Если взрослый человек видит вокруг себя предметы, то новорожденный - просто цветные пятна. В младенческих снах могут появляться такие «отпечатки» привычных для его глаза картин. Ну а самое знакомое и привычное - это мамина грудь...

ОТ ГОДА ДО ТРЕХ

Малыш только учится правильно воспринимать трехмерный мир. Поэтому он не совсем верно видит положение предметов друг относительно друга. В снах ребёнка и на его рисунках предметы могут выглядеть как бы просвечивающими друг через друга, не соблюдаются пропорции. Наверняка чаще всего во сне дети видят любимые игрушки в привычном интерьере.

ОТ ТРЕХ ДО СЕМИ ЛЕТ

В этом возрасте во сне дети начинают видеть самих себя. Сюжеты сновидений чаще всего сказочные. Причем сам малыш в них - герой-победитель, волшебник-повелитель... Он может сражаться с существами и предметами, которые его пугают, и почти *всегда побеждает!* Поэтому даже страшное насекомое может превратиться в лошадку с добрыми глазами.



Тоже проблема

Непослушный...

БОЛЬШИНСТВО РОДИТЕЛЕЙ СКЛОННЫ К БЕССМЫСЛЕННЫМ ЗАПРЕТАМ.

Причин непослушания может быть много - огрехи воспитания, характер ребенка, взаимоотношения взрослых в семье. Чаще всего непослушание связано с тем, что от ребенка слишком многого требуют. Большинство родителей склонны к бессмысленным запретам. Если попросить записать на бумаге все, что они запретили ребенку за день, можно ужаснуться: «Не бегай!», «Не бери!», «Не шуми!». При этом ребенок все равно продолжает бегать, брать, шуметь - и рано или поздно понимает, что реагировать на родительское слово не обязательно. Если родители начинают кричать, это только усугубляет дело. Ребенок, привыкший к крику, перестает что-либо слушать.

Запреты должны быть действительно вызваны жизненной необходимостью. Пока ребенок совсем маленький, ему легко дать понять, что надо слушаться, разрешив довести до конца свое упрямство. Дотронулся до утюга - обожгся, против маминой воли колотил об пол игрушкой - разбил ее. Ребенку постарше сложно показать всю правоту ваших требований. В этом случае действует другое правило - *каждый* запрет нужно объяснить, да так, чтобы ребенок понял, что ваше требование - не прихоть, а необходимость. Если вы чувствуете, что ребенок его не выполнит и беды от этого не будет, - лучше воздержитесь.

Требуя что-то от ребенка, помните несколько правил. Первое - ребенку трудно сразу переключить внимание с одного действия на другое. Второе - после самой веселой игры надо быть готовым к капризам: нервная система малыша неустойчива, процессы торможения развиты слабо, и смех легко может перерасти в слезы. Третье - непослушание может быть следствием голода, усталости, тогда нужно дать ребенку поесть или поспать, если до сна еще далеко - переключить внимание.

Наконец, упрямство - не самое плохое качество характера. Упрямство - свидетельство хорошей жизненной устойчивости ребенка. А ваша задача - направить ее в нужное русло.

А. П. Коновалова, психолог

Советуют психологи

Учимся читать

Несколько простых советов, как воспитать интерес к книге.

Окружите малыша книгами. ...сть они всегда будут перед его ...ами, начиная уже с 6-месячного возраста. Он должен иметь ...ость взять книгу в руки,

Двое пригодится

Вы просили рассказать

3 минут на высокой скорости

...итать

Несколько простых советов, как воспитать интерес к книге.

* Окружите малыша книгами. Пусть они всегда будут перед его глазами, начиная уже с 6-месячного возраста. Он должен иметь возможность взять книгу в руки, забрать ее в кроватку.

* Обязательно хвалите его, если он «читает» книгу по иллюстрациям в ней, пересказывает прочитанную вами сказку.

* Заведите ритуал читать перед сном, в выходные после обеда. Читая, делайте это эмоционально и с выражением. «Читайте» вместе с малышом, он наверняка помнит много фраз из полюбившихся сказок.

* Многие родители стремятся научить ребенка чтению до школы. Замечательно. Но обучение не должно быть насильным и не время от времени, иначе результат будет прямо противоположным. И не требуйте от малыша быстрого чтения. Важней научить ребенка понимать то, что он читает.

* Продолжайте читать малышу даже после того, как он научился читать самостоятельно. Это развивает внимание, умение слушать, укрепляет взаимопонимание между родителями и детьми.

* И, наконец, читайте больше сами, пускай ребенок как можно чаще видит вас с книгой, журналом. Ведь дети любят во всем подражать взрослым.

...рямство. Дети ребенку за день, что они обжегся, против маминой вся... колотил об пол игрушкой - разбил ее. Ребенку постарше сложно показать всю правоту ваших требований. В этом случае действует другое правило - каждый запрет нужно объяснить, да так, чтобы ребенок понял, что ваше требование - не прихоть, а необ...

...Наконец, упрямство ... плохое качество характера. Упрямство - свидетельство хорошей жизненной устойчивости ребенка. А ваша задача - направить ее в нужное русло.

А. П. Коновалова, психолог

...пугают, и ... гда побеждает! Поэтому даже страшное насекомое может превратиться в лошадку с добрыми глазами.

Авось пригодится — *Вы просили рассказать*

О невропатии

Нашему маленькому сынуле в больнице, когда он болел ангиной, сделали два укола (диклофенак и пенициллин). Судорог у нас никогда не было, ребенок был здоров. Но утром после уколов наш малыш не пошел, у него парализовало стопу. Мы обратились к невропатологу. Поставили диагноз постинъекционная невропатия малоберцового и большеберцового нервов. Мы лечим нашего малыша уже полгода, но изменений нет. Напишите, пожалуйста, что-нибудь об этом заболевании.

В. И. Египко, Ипатово

Невропатия - повреждение отдельного нерва, как правило, возникающее вследствие инфекционно-воспалительного процесса, травм. При этом нарушаются все виды чувствительности в области, контролируемой пораженным нервом (зрительным, слуховым и др.), а также двигательная активность, чаще конечностей.

Невропатия - серьезное заболевание нервной системы. Симптомы невропатии разнообразны - от покалывания и онемения конечностей до мучительной боли, которая не позволяет больному даже самостоятельно одеться. Обычно обе половины тела поражены в равной степени. При поражении вегетативной нервной системы бывают головокружение, тошнота, рвота, диарея (понос), боли в области лица, ухе, горле.

Невропатия также может быть вызвана недостатком витамина B_{12}. Введение в рацион продуктов, содержащих большое количество витамина B_{12}, может принести определенную пользу. К таким продуктам относятся: рыба, молочные продукты, свинина и говядина, почки, печенка, яйца.

Невропатия может быть вызвана и приемом антибиотиков (дапсон), внутривенного нитрамицина, противотуберкулезных препаратов (изониазид), а также винбластина и винкристина. Если больной принимает больше одного из перечисленных препаратов, то риск развития невропатии резко возрастает.

Если развивается медикаментозная невропатия, то необходимо как можно скорее прекратить прием препаратов. При отмене одного из препаратов симптомы невропатии могут остаться или даже усилиться в течение двух недель, а позже сойдут на нет.

В некоторых случаях в качестве лечения невропатии применяют напиток из лимона и оливкового масла. Лимон среднего размера (вместе с кожурой и семенами) разрезают на четыре части, кладут в миксер. Добавляют чашку апельсинового или иного сока, либо воды. Смешивают все компоненты в миксере в течение 3 минут на высокой скорости. Отделяют мякоть от жидкости через ситечко. Жидкость можно выпить сразу либо в два приема. При невропатии лимонный напиток принимают параллельно с лецитином. Дозировка: по 2 капсулы лецитина 3 раза в день, при массе капсулы 19 гран (т. е. 1231 миллиграмм).

Однако при пониженном функционировании желчного пузыря в лимонный напиток добавляют 1 ст. ложку оливкового масла, отжатого холодным способом.

При повышенном функционировании желчного пузыря оливковое масло в этот напиток добавлять не нужно.

А если желчный пузырь функционирует нормально, то оливковое масло надо добавлять в напиток 3 раза в неделю, в остальные дни лимонный напиток принимают без оливкового масла.

НЕВРОПАТИЯ МОЖЕТ БЫТЬ ВЫЗВАНА И ПРИЕМОМ АНТИБИОТИКОВ (ДАПСОН), ВНУТРИВЕННОГО НИТРАМИЦИНА, ПРОТИВОТУБЕРКУЛЕЗНЫХ ПРЕПАРАТОВ (ИЗОНИАЗИД), А ТАКЖЕ ВИНБЛАСТИНА И ВИНКРИСТИНА. ЕСЛИ БОЛЬНОЙ ПРИНИМАЕТ БОЛЬШЕ ОДНОГО ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ, ТО РИСК РАЗВИТИЯ НЕВРОПАТИИ РЕЗКО ВОЗРАСТАЕТ.

Не упусти время — *Бди!*

Расти большой!

ЕСЛИ РОДИТЕЛИ, А ТАКЖЕ ВСЕ РОДСТВЕННИКИ НЕВЫСОКОГО РОСТА, ВЕРОЯТНЕЕ ВСЕГО, ДЕЛО В НАСЛЕДСТВЕННОСТИ. НО БЫВАЮТ СИТУАЦИИ, В КОТОРЫЕ МОЖНО И НУЖНО ВМЕШИВАТЬСЯ.

ЗА РОСТ человека отвечает гормон, вырабатываемый гипофизом - маленькой железой, расположенной у основания головного мозга. Травмы головы, радиация, наличие инфекционных заболевания у матери во время беременности, особенно краснухи, - все это нарушает выработку гормона роста, и тогда низкий рост - это уже болезнь. А болезнь необходимо лечить.

В последнее десятилетие ученым удалось получить искусственный гормон роста. В результате появились такие лекарственные препараты, как генотропин, хуматроп, сайзен, нордитропин.

Лучше всего начинать лечение гормоном роста как можно раньше - в детском или подростковом возрасте, пока кости еще растут. Если у ребенка замедлился рост до 2-3 см в год из-за нехватки гормона, то этот препарат может увеличить рост до 10-20 см в год. Вводят гормон подкожно ежедневно перед сном специальной ручкой-шприцем. Выбор препарата, его дозу и продолжительность лечения определяет лечащий врач.

Однако, если даже у ребенка с гормонами все в порядке, нехватка витаминов, плохое питание, перенесенные болезни могут замедлить рост, и в результате он может оказаться ниже своих сверстников. Кстати, можно довольно точно рассчитать будущий рост здорового ребенка. Для мальчиков рост родителей, выраженный в сантиметрах, складывают, прибавляют 12,5 см и делят полученную сумму пополам. Для девочек из суммы роста родителей вычитают 12,5 см, а затем делят оставшееся число на 2.

У взрослых людей, страдающих недостатком гормона роста, сам рост меньше поддается изменению, но принимать меры все равно необходимо, потому что небольшой рост - это не только косметический дефект, но и расстройство многих других функций организма. У таких людей может возникнуть ожирение, сахарный диабет, сердечная недостаточность, увеличивается содержание холестерина в крови. В результате все это сказывается не только на внешнем виде человека, но и на его здоровье, и на продолжительности жизни.

Поэтому низким (ниже 150 см женщинам и 160 см мужчинам) и толстеньким, да еще имевшим травму головы людям, у которых родители нормального роста, необходимо провести анализ крови на наличие гормона роста. И при обнаружении болезни необходимо начать лечение как можно раньше, пока кости не потеряли способность расти. Рост здоровых людей обычно заканчивается к 21 году, но у некоторых способность к росту продолжается и до 25 лет. Поэтому, вовремя начав лечение, можно подрасти на 15-20 см.

Гормон роста помогает и высоким здоровым людям в тяжелых жизненных ситуациях. Его применение ускоряет заживление ран после травм и ожогов. Он применяется для наращивания мышц у спортсменов, способствует уменьшению жировой ткани, укрепляет кости, тем самым предотвращая переломы.

Лечение гормонами - очень серьезная и ответственная процедура. Проводить ее может только врач-эндокринолог. Поэтому никаких экспериментов с самолечением быть не может.

Намотай на ус

● Медики считают, что одной из главных причин того, что женщины живут дольше мужчин, является обилие стрессов. Лучшей разгрузкой во время стресса является бурное рыдание с битьем посуды и швырянием подушек. Сейчас западные медики призывают представителей сильного пола тоже давать волю своим слезам. Там даже открыли курсы, где людей учат правильно плакать, чтобы дрогнуло даже самое черствое сердце.

● Ученые обнаружили, что желание стать отцом увеличивает в крови мужчин уровень тестостерона - полового гормона, тем самым повышая вероятность зачатия. А некоторые семьи остаются бездетными потому, что мужья подсознательно не хотят заводить ребенка.

Вы просили рассказать

О кольпите

Женские проблемы

КОЛЬПИТ - ВОСПАЛЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ ВЛАГАЛИЩА.

Чаще всего сопровождается обильными гнойными выделениями из влагалища, резкой болезненностью, особенно при половом акте, чувством жжения. Предрасполагающими факторами могут быть общие заболевания, гипофункция яичников, несоблюдение правил личной гигиены. Различают несколько видов заболевания.

Кольпит аллергический - при повышенной чувствительности организма к какому-либо аллергену.

Кольпит старческий возникает в период менопаузы. Он проявляется в виде атрофии слизистой влагалища, болезненности, белей, изъязвлениями некоторых участков слизистой влагалища.

Лечение: спринцевания отваром ромашки, шалфея, обработка стенок влагалища раствором перекиси водорода, введение мазевых тампонов.

***Кольпит эмфизематозный** чаще всего наблюдается при беременности.*

Лечение: ванночки влагалищные с фурацилином, влагалищные спринцевания с раствором марганцовокислого калия, обработка влагалища раствором перекиси водорода, 5%-ным раствором буры в глицерине.

Кольпит грибковый вызывается дрожжевыми грибками. На слизистой влагалища появляются

сахарным диабетом, во время беременности.

Лечение - противогрибковое.

Кольпит трихомонадный. Вызывается влагалищными трихомонадами.

Заражение происходит, как правило, при половом акте. У девочек возможно заражение бытовым путем через грязные полотенца, предметы туалета. Чаще поражается влагалище, но могут поражаться и внутренние половые органы.

Иногда трихомонадный кольпит сочетается с гонореей, кандидозом. Источником трихомонад являются мужчины, для которых характерно трихомонадоносительство.

Основные симптомы при трихомонадном кольпите: зуд, жжение во влагалище, пенистые гноевидные выделения, неприятные ощущения внизу живота, боли при половых сношениях, иногда учащенное мочеиспускание, повышенная раздражительность, плохой сон.

Для профилактики строго соблюдайте гигиену, избегайте случайных и беспорядочных половых связей.

Народная медицина рекомендует следующее лечение:

- цветки ромашки 20 г, кора дуба 10 г, корень лапчатки 10 г, лист крапивы 50 г, горец птичий (спорыш) 50 г. 2 ст. ложки сбора заливают 1 л воды. Кипятят

ного сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают на водяной бане 15 минут, процеживают горячим. Принимают по 2 ст. ложки во время еды. Этот же отвар разводят кипяченой водой 1:5 и используют для спринцеваний. Жидкости должно быть не менее 1 л. Процедуру делают ежедневно или через день. Курс лечения 15-20 дней. Обычно проводят три-четыре курса. Во время месячных спринцеваться нельзя;

- имбирь лекарственный. 150 г измельченных корневищ имбиря заливают 0,8 л водки, настаивают 2 недели, процеживают. Принимают по 1 чайн. ложке с водой 2 раза в день до еды;

- облепиховое масло используют при лечении кольпитов, эндоцервицитов и эрозий шейки матки. Слизистую оболочку влагалища ежедневно смазывают маслом;

- чеснок обладает бактерицидным и фунгицидным свойствами. Кашицу из чеснока назначают для лечения трихомонадных кольпитов. Протирают 4 зубчика чеснока, завязывают кашицу в марлю и вводят тампон во влагалище на 4-6 часов. Процедуру делают утром и вечером;

- календула. 20 г цветков заливают стаканом кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 100 - 150 г три раза в день. Настойку календулы используют для тампонов во влагалище и для спринцеваний. Кроме того цветки календулы настаивают на подсолнечном масле 10-12 дней, доводят до кипения, процеживают и используют для тампонов во влагалище;

- эвкалипт (отвар листьев или спиртовую настойку) используют наружно в виде примочек и спринцеваний женских половых органов.

Ликбез для мужчин

ЖЕНСКИЕ ИЗЪЯНЫ

Женщины больше говорят, чем мужчины, чаще плачут, порой грешат против логики. Так считают мужчины. Но специалисты называют это не изъянами, а особенностями женской психологии и физиологии.

«ДЕВИЧЬЯ ПАМЯТЬ»

Вам случалось заходить в комнату, чтобы что-то сделать, и застыть в раздумье: зачем же, собственно, я сюда пришла? Или напрочь забыть номер собственного телефона, имя лучшей подруги, какой сегодня месяц и число. Так вот: у женщин провалы в памяти могут быть связаны с серьезными проблемами: нервно-психическими заболеваниями, сахарным диабетом, гипертонией, операцией, травмой головы, стрессом, нарушением мозгового кровообращения, сильным переутомлением. А вот чисто женское дополнение. В промежутке между 11 и 20 годами в женском организме происходит резкий гормональный скачок, который влияет на интеллектуальную сферу: внимание часто становится рассеянным, память притупляется. Кто-то этого практически не замечает, другие испытывают из-за этого серьезные проблемы в школе и институте, и только спустя несколько месяцев, а то и лет избавляются от этих симптомов.

Нечто похожее многие испытывают и в зрелом возрасте, в предменструальный период, а также в первом триместре беременности. И это все - работа гормонов прогестерона и эстрогена.

«ТОПОГРАФИЧЕСКИЙ КРЕТИНИЗМ»

Женщины могут на время терять способность ориентироваться в пространстве. Дело в том, что раз в месяц в период менструации женщина теряет кровь. Вместе с ней истощаются запасы минералов и микроэлементов, в частности железа и магния. В период интенсивно-

«компаса» дает сбой. И еще: женщины склонны глубже «закапывать» негативные эмоции. К примеру, она может все время проходить мимо своего собственного дома, в котором часто происходят семейные скандалы. Причина в том, что она как бы оттягивает момент, когда в очередной раз придется выяснять, кто прав, кто виноват в разладе.

ПЛАКСИВОСТЬ

До 12 лет плачут все, а после 12 - главным образом девочки, и не потому что мальчикам внушают с самого нежного возраста, что плакать - не мужское занятие. Главные виновники - опять-таки гормоны. У женщин уровень содержания гормонов все время меняется, что отражается на физическом и психическом состоянии. До овуляции они более или менее спокойны. После овуляции начинают «пошаливать» нервы, периодически накатывают хандра и усталость. Также в организме происходит накопление жидкости, а отсюда и плаксивость (потребность освободиться от лишней жидкости).

Кстати, специалисты пришли к выводу, что плакать полезно. Со слезами мы избавляемся от напряжения, накопившихся отрицательных эмоций, от токсинов, наконец. Может быть, в этом одна из причин того, что слабый пол живет в среднем дольше сильного?

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

Нисколько не хуже мужской. Просто она - другая. 2/3 женщин (и 1/3 мужчин) воспринимают мир в основном через чувства и эмоции и как бы пропускают его через себя. В этом секрет и женской интуиции, и женской логики.

БОЛТЛИВОСТЬ

Здесь также дело в женской психологии. Во-первых, среди женщин больше открытых для общения. Во-вторых, по своей природе они менее агрессивны, им почти всегда необходимы *поддержка и одобрение окружающих. Нередко, чтобы избежать конфликта и смягчить ситуацию, женщины вынуждены прибегать к* нехитрому методу «забалтывания». Мужчины же более замкнуты и не любят делиться своими проблемами, до последнего ста-

Кольпит эмфизематозный чаще всего наблюдается при беременности.

Лечение: ванночки влагалищные с фурацилином, влагалищные спринцевания с раствором марганцовокислого калия, обработка влагалища раствором перекиси водорода, 5%-ным раствором буры в глицерине.

Кольпит грибковый вызывается дрожжевыми грибками. На слизистой влагалища появляются серовато-белые творожистые налеты с изъязвлениями. Иногда возникают инфильтраты, кандиломы, пустулы, наполненные прозрачным содержимым. Чаще наблюдается у женщин, больных

- календула. 20 г цветков заливают стаканом кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 100 - 150 г три раза в день. Настойку календулы используют для тампонов во влагалище и для спринцеваний. Кроме того цветки календулы настаивают на подсолнечном масле 10-12 дней, доводят до кипения, процеживают и используют для тампонов во влагалище;
- эвкалипт (отвар листьев или спиртовую настойку) используют наружно в виде примочек и спринцеваний женских половых органов. Отвар: 5 ст. ложек на литр воды, доводят до кипения, настаивают 30 минут, процеживают. Настойка - 1 чайн. ложка сухих листьев на 200 г водки. Настаивают 10 дней.

половых сношениях, иногда учащенное мочеиспускание, повышенная раздражительность, плохой сон.

Для профилактики строго соблюдайте гигиену, избегайте случайных и беспорядочных половых связей.

Народная медицина рекомендует следующее лечение:

- цветки ромашки 20 г, кора дуба 10 г, корень лапчатки 10 г, лист крапивы 50 г, горец птичий (спорыш) 50 г. 2 ст. ложки сбора заливают 1 л воды. Кипятят 10 минут, охлаждают, процеживают. Используют для спринцеваний и тампонов;
- кубышка желтая. Растение ядовито. 1 ст. ложку измельчен-

«ТОПОГРАФИЧЕСКИЙ КРЕТИНИЗМ»

Женщины могут на время терять способность ориентироваться в пространстве. Дело в том, что раз в месяц в период менструации женщина теряет кровь. Вместе с ней истощаются запасы минералов и микроэлементов, в частности железа и магния. В период интенсивного роста у подростков и во время беременности потребность в железе и магнии также сильно возрастает. А без них работа

также в первом триместре беременности. И это все - работа гормонов прогестерона и эстрогена.

БОЛТЛИВОСТЬ

Здесь также дело в женской психологии. Во-первых, среди женщин больше открытых для общения. Во-вторых, по своей природе они менее агрессивны, им почти всегда необходимы *поддержка и одобрение окружающих. Нередко, чтобы избежать конфликта и смягчить ситуацию, женщины вынуждены прибегать к нехитрому методу «забалтывания». Мужчины же более замкнуты и не любят делиться своими проблемами, до последнего стараясь решить их самостоятельно, прокручивая и взвешивая все «за» и «против» у себя в голове, при этом скупо роняя слова.*

КАК «УСЛЫШАТЬ» ДРУГ ДРУГА

... И ИЗБЕЖАТЬ БАНАЛЬНОГО СКАНДАЛА.

5 правил ссоры

* Стойте и спокойно смотрите в глаза собеседнику, пока он не закончит говорить.

* Выслушайте его до конца, прежде чем отвечать.

* Кивайте или как-то по-другому реагируйте на его слова, демонстрируя внимание и уважение.

* В своих ответах по возможности используйте первое лицо, а не второе. То есть вместо «ты такой - сякой», «о чем только думаешь?» говорить «я расстраиваюсь» или «мне обидно». Это снижает уровень агрессии и избавляет собеседника от необходимости защищаться.

* Учитесь уважать мнение другого человека.

5 главных «не»

* Не используйте выражения типа «ты всегда» или «ты никогда», тем более «все вы такие» или «чего еще от вас ждать...».

* Следите за собой: не скрещивайте руки, не показывайте пальцем на собеседника, постарайтесь не использовать любые другие недружелюбные жесты.

* Не ходите по комнате, не отворачивайтесь от собеседника, не отдаляйтесь от него более, чем на 90 сантиметров (считается, что это оптимальная дистанция, чтобы «достучаться» до человека).

* Не отметайте все, что говорит ваш собеседник, как неверное или не имеющее значения.

* Не используйте такие выражения, как «ерунда», «не говори глупостей» или «да знаю я что ты скажешь». Постарайтесь еще и понять его.

Деликатная тема — ***Вы просили рассказать***

Аномалии полового члена

ГИПОСПАДИЯ ЧЛЕНА

Это врожденный порок развития, при котором отверстие мочеиспускательного канала расположено не там, где обычно: уретра открывается внизу полового члена. Укороченный мочеиспускательный канал, подобно тетиве лука, стягивает од-ну стенку полового члена изнутри, обычно книзу, что, естественно, затрудняет мочеиспускание.

Когда выход мочеиспускательного канала находится в необычном месте, но все же на головке полового члена, такой тип гипоспадии, как правило, не доставляет мальчикам неприятностей. Отец должен объяснить сыну, как и куда направлять струю мочи. Это необходимо сделать прежде, чем мальчик пойдет в детский сад, потому что брызгающая струя мочи может заливать обувь не только самому ребенку, но и окружающим. Обратите на это внимание своего сына.

В глубине души, возможно, он будет стесняться своего порока или же, напротив, хвастаться им перед ровесниками и в результате станет предметом насмешек и издевательств.

Некоторые урологи называют описанный выше порок гипоспадией крайней плоти. Считается, что она имеет место у одного из шестисот родившихся мальчиков. Число этих случаев растет по неизвестным причинам

У взрослого мужчины при возбуждении появляются болезненные ощущения, а в дальнейшем возникают проблемы с введением пениса во влагалище при половом сношении. Поэтому коррекционную операцию нужно сделать в 4-6 лет, но, в принципе, сроки индивидуальны в каждом отдельном случае. Ни в коем случае ребенка нельзя подвергать процедуре обрезания, поскольку крайняя плоть потребуется в ходе операции для последующей пластики мочеиспускательного канала. Мочеиспускательный канал реконструируют и удлиняют до такой степени, чтобы он открывался на вершине головки полового члена. Устранение неэластичной, волокнистой ткани делает возможным выпрямление полового члена.

ГИПОСПАДИЯ МОШОНКИ ИЛИ ПРОМЕЖНОСТИ

При этом пороке половой член может срастись с мошонкой или же мошонка может быть поделена на две изолированные части, яички не опущены.

Для устранения этих нарушений требуется помощь высококвалифицированного уролога или специалиста по пластической хирургии. Вот несколько вопросов, которые больше всего волнуют родителей.

Станет ли мальчик нормальным мужчиной? Будет ли он в состоянии иметь нормальные половые сношения? Будут ли у него дети?

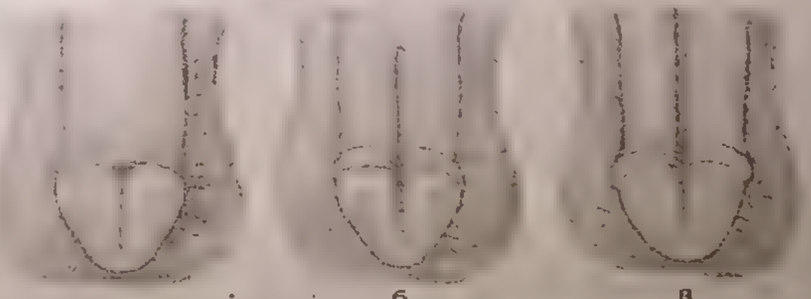
Ответы на все эти вопросы зависят от степени порока. В ходе операции уролог и хирург сделают все возможное, чтобы выпрямить половой член и нормализовать его функции. Возможно, родителей утешат слова, сказанные по этому поводу профессором Дональдом Смитом: «Соответствующая хирургическая коррекция должна прежде всего выпрямить половой член так, чтобы стал возможным нормальный половой акт. Следующая задача - конструирование мочеиспускательного канала так, чтобы он открывался в центре головки полового члена или поблизости - тогда сперма могла бы выбрасываться глубоко во влагалище. С психологической точки зрения операцию следует сделать до поступления ребенка в школу».

ЭПИСПАДИЯ

Это тоже врожденный порок, причем более серьезное нарушение, чем гипоспадия.

Эписпадия - полное или частичное незаращение передней стенки мочеиспускательного канала. У мужчин бывает эписпадия головки полового члена, полового члена и тотальная эписпадия. При эписпадии головки полового члена наружное отверстие уретры открывается на верхней поверхности пениса, головка при этом расщеплена. Мочеиспускание и половая жизнь не нарушены.

При эписпадии полового члена отмечается его укорочение и подтянутость к передней брюшной стенке. Мочеиспускание при этом происходит с разбрызгиванием струи мочи, половой акт (коитус) затруднен, но возможен.



а б в

Формы эписпадии у мужчин: а - эписпадия головки полового члена; б - эписпадия полового члена; в - тотальная эписпадия.

. При тотальной эписпадии расщеплены уретра, шейка и передняя стенка мочевого пузыря, наблюдается полное недержание мочи, половая жизнь существенно затруднена или невозможна из-за недоразвития, искривления полового члена и болезненности эрекции. Лечение хирургическое, его необходимо проводить с 6-7-летнего возраста. Прогноз лечения благоприятный.

У женщин также встречается эписпадия головки клитора, самого клитора, подлобковая (субтотальная) и тотальная. При первых двух формах мочеиспускание и половая жизнь не нарушены. При подлобковой эписпадии отмечается расщепление сфинктера мочеиспускательного канала, полное расщепление клитора, несмыкание больших и малых половых губ; при тотальной форме имеется расхождение лонного сочленения, отсутствие шейки мочевого пузыря, незаращение уретры, распространяющееся на переднюю стенку мочевого пузыря (с недержанием мочи). Иногда эписпадия сочетается с удвоением влагалища. Для устранения требуется хирургическое вмешательство.

Операция по устранению порока сложная и продолжительная, особенно когда необходимо изменить стенку нижней части брюшной полости.

У 50% прооперированных детей наблюдается недержание мочи, они не могут контролировать опорожнение мочевого пузыря. Это не слишком приятно. Необходима помощь профессионального психолога. Нужно уделять ребенку как можно больше внимания, проявлять нежность и любовь, чтобы по возможности создать ему условия для нормальной жизни.

Вопрос-ответ

ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ - ПРОБЛЕМА

У меня на 1-2 месяца бывает задержка месячных. Обнаружили уреаплазмы и микоплазмы. Кроме того, уже в течение полугода не могу забеременеть...

Оксана, Йошкар-Ола

Поэтому и не можете. Лечитесь.

ОБСЛЕДУЙТЕСЬ НА ГЕРПЕС

У меня папиллома на шейке матки. Что это такое и как ее лечить?

Л. В., Волгоградская обл.

Папилломы чаще всего возникают на фоне хронической герпетической инфекции, которая может внешне проявляться, например, лишь высыпаниями на лице 1 раз в год. Пройдите обследование на герпес и сдайте иммунограмму. Проконсультируйтесь повторно у своего гинеколога на предмет удаления папилломы. Все же это предраковое заболевание.

К ВЕЧЕРУ ПЕРЕБОИ В СЕРДЦЕ

Мне 53 года. Сердце у меня не болит, давление не «скачет», на перемену погоды организм не реагирует. Но вот к вечеру начинаются перебои в работе сердца. Например, один удар есть, двух нет, или два есть, а одного нет, и так может продолжаться от 4 до 8 часов. Становится страшно, ощущения весьма неприятные.

Лежала в больнице, врачи говорят, что это состояние пройдет, но оно не проходит, а наоборот, перебои в работе сердца начались чуть ли не каждый день.

Прошу, помогите! Объясните, что со мной происходит?

Е. П. Задорова, Курской р-н, Ставропольский край

Бывает несколько форм нарушений ритма сердца. Некоторые из них не требуют специального лечения, так как не опасны для [illegible] а некоторые - могут [illegible] появлением ишемической [illegible] сердца и требуют специального лечения. Но, чтобы начать [illegible]ение, сначала надо определить [illegible]

вая сперма. Что мне делать?

Светлана, Белгород

Некроспермия - состояние, когда в мужских половых железах не вызревают сперматозоиды, - может быть частичной и тотальной (когда абсолютно все сперматозоиды нежизнеспособны). При частичной некроспермии возможно оплодотворение искусственным путем.

У СЕСТРЫ ТУБЕРКУЛЁЗ

Два года назад у сестры обнаружили туберкулез. Она лежала в больнице, долго лечилась, но полностью вылечиться ей не удалось. Осталась туберкулема небольших размеров. Как от нее избавиться без операции?

Н., Ростовская обл.

Туберкулема - опасный очаг повторного инфицирования. При неэффективном медикаментозном лечении показано только оперативное вмешательство (решается строго индивидуально). Народных средств ее лечения нет.

ИЗО РТА - ЗАПАХ АЦЕТОНА

Дочке 4 года. Когда ей был 1 год и 9 мес., бросила кормить грудью. Начались запоры, а через месяц - понос, рвота. Попали в инфекционную больницу. Прокололи антибиотики, инфекции не обнаружили. Изо рта появился запах ацетона. Уже дома начали лечить дисбактериоз. Испробовали много разных средств, но улучшение наступает только на время лечения, а потом опять диарея. Ребенок совсем не ест фрукты, овощи. Если пару дней попьет соки, то снова диарея. А с июня месяца этого года начала жаловаться на боли в ногах. Спать ложиться в 18.00, а утром не можем ее разбудить, вялая, изо рта запах ацетона, давление упало. В анализах мочи и крови обнаружили ацетон. Поставили ди-

При неэффективности медикаментозного лечения решается вопрос о хирургическом вмешательстве. Обычно делают дренирование подпаутинного пространства. Как правило, после такой операции состояние больных значительно улучшается.

Необходимость операции определяет нейрохирург строго индивидуально.

ПОСЛЕ ИНЪЕКЦИИ ЯЙЦОМ УПАЛА В ОБМОРОК

У меня ревматоидный полиартрит. Сильно болят колени, а сосуды как будто разрываются. Решила полечиться инъекциями живого вещества куриного яйца. Переношу их хорошо. Уже сделала 4 инъекции, вроде бы помогают. Но дело не во мне, а в дочери. Ей 21 год, она студентка. У нее проблема - постоянный насморк. Решила ей тоже сделать инъекции живого вещества куриного яйца. Первый раз ввела 2 мг, через полчаса еще 3 мг. Все было нормально. Через неделю сделала ей инъекцию сразу 5 мг. Так у нее сразу потемнело в глазах, появился шум в ушах. На третьей неделе я ввела еще 5 мг, и она упала в обморок. Мы очень испугались.

Почему так случилось? Можно ли продолжать это лечение?

Валентина Н., Саранск

Надо прекратить инъекции! Скорее всего, у вашей дочери анафилактическая реакция на вводимый яичный белок.

Анафилаксия - крайняя степень проявления аллергии, опасная для жизни.

БОЛИ ОТДАВАЛИ В ЯГОДИЦУ

Мужу 34 года. В ноябре прошлого года у него заболела нога, боли отдавали в ягодицу и в поясницу. В начале поставили диагноз остеохондроз 3-5-го поясничных позвон-

адиуретин (по назначению врача). Если не лечиться, то это может привести к физическому и умственному истощению.

ВСЕ ВРЕМЯ СОННОЕ, ЗАТОРМОЖЕННОЕ СОСТОЯНИЕ

Мне 56 лет. С трудом передвигаюсь, нет сил, все время сонное, заторможенное состояние, иногда кажется, что я падаю. В голове не боль, нет... Я и слова-то подобрать не могу. Что-то гудящее, звенящее на плечах, при этом сильнейшая боль в глазах. Не могу уснуть, открыть глаза, шевельнуться - это пугает и меня, и моих родных.

Невролог поставила диагноз дискуляторная энцефалопатия, гипертония, диссомния, прессомния. Что это за заболевание? Как я могу себе помочь? Панически боюсь стать обузой своим детям...

Зинаида Ивановна, Казань

Вы слишком настороженно воспринимаете непонятные для вас термины «дискуляторная энцефалопатия», «диссомния», «прессомния». Но это всего лишь перевод с латинского простых определений: дискуляторная энцефалопатия - нарушение деятельности мозга из-за расстройства кровотока - чаще всего гипертония или гипотония; диссомния - расстройство сна; прессомния - нарушение засыпания. Относитесь к своему состоянию немного хладнокровнее, ничего страшного в этом нет. Не загоняйте себя в болезнь, контролируйте артериальное давление. Выберите наиболее эффективное для вас успокаивающее средство. Но определяющим в успехе лечения будет ваше отношение к своей болезни.

У ДОЧЕРИ КИСТОЗНЫЙ ЗОБ

Дочери 12 лет. У нее кистозный зоб I степени, но функция щитовидной железы не

медлении роста при приеме противозачаточных средств. Но это совет для девушек. А что делать мальчишкам?

Все было бы не так плохо, если бы сын занимался спортом, но он совершенно равнодушен к нему. Может, есть средства, замедляющие рост?

Семья Казаковых, Пенза

Хотим предостеречь: коррекция роста с помощью гормональных препаратов чревата множеством осложнений. Ваш сын нуждается в консультации эндокринолога.

О ВИТАМИНАХ

На днях получил «Айболит». Меня очень заинтересовала статья «О витаминах». Там написано, что «...превышение дозы витаминов С, Д, Е влечет за собой другие беды: от расстройства кишечника и кровотечения десен до атеросклероза».

«Странно», - подумал я и извлек из своих архивов вырезку из газеты «АиФ. Здоровье». Там сказано, что «... возможно превышение рекомендуемой дневной нормы потребления до 1000 раз». Имеются в виду витамины Е, С, В, Н. Прочитав эти строки, я горстями употреблял витамин С.

К. Ефимов, Йошкар-Ола

Многими граммами рекомендовал глотать витамин С дважды нобелевский лауреат Лайнус Полинг. С его легкой руки мнение об этом витамине, как о панацее чуть ли не от всех бед, вошло в обиход.

Последнее сенсационное исследование медиков из университета Лейсестера практически опровергает догмы последних лет. Они показали, что витамин С при повышенных дозах способен оказывать не только защитное, но чаще и повреждающее воздействие на организм, повышая общую кислотность организма и вызывая рост кристаллизации солей с последующим камнеобразованием в мочевыводящей системе. Британские медики незамедлительно рекомендовали снизить дозы ежедневного употребления аскорбиновой кислоты до 60-70 миллиграммов в день, желательно получая ее, как и другие витамины и микроэлементы, из натуральных продуктов, а не в виде химически синтезированных препаратов в таблетках

МНЕ С КАЖДЫМ ДНЕ[illegible]

Ставропольский край

Бывает несколько форм нарушений ритма сердца. Некоторые из них не требуют специального лечения, так как не опасны для здоровья, а некоторые - могут *быть проявлением ишемической болезни* сердца и требуют специального лечения. Но, чтобы начать лечение, сначала надо определить форму вашей аритмии. Если это невозможно сделать в условиях вашей районной больницы, обратитесь к врачу-кардиологу в городах Кавминвод, в краевой диагностический центр. А пока рекомендуем вам во время приступов лечь, принять 30-40 капель корвалола и 1 таблетку фенозепама.

СТОПА «СВИСАЕТ», НОГА ХУДЕЕТ

Мне 40 лет. Перенесла операцию по удалению грыжи диска позвоночника. Если бы я обратилась в больницу вовремя, то результаты не были бы такими печальными. Диагноз долго не ставили, лечилась наобум. Массажистка старалась избавить от болей в спине, выдавила диск и раскрошила его. В результате на операцию я пришла с пережатыми двумя нервами и с парезом стопы.

Прошло уже полтора года. Стопа «свисает», нога худеет. Врачи лечат, но полного выздоровления не обещают. Говорят, мол, радуйтесь, что нет болей.

Следую всем советам врачей: физиотерапия, лечение травами, компрессы и т. д.

Расскажите, пожалуйста, о восстановлении нервов после травм и насколько реально вернуться к полноценной жизни.

Е. В. Ушакова, Саратов

Процесс восстановления нервов после травм длительный и не всегда с благоприятным исходом. В отличие от других тканей нервная ткань лишена способности к восстановлению. В любом случае советуем не прекращать курс реабилитации, иначе мышцы атрофируются, потеряют силу. Важно каждодневно применять специальные методы массажа, принимать витамины B_1 и B_6 и вообще выполнять все рекомендации своего лечащего врача.

Для исправления походки из-за «свисающей» стопы можно пользоваться специальной ортопедической обувью.

У МУЖА МЕРТВАЯ СПЕРМА

Мне 26 лет. Хочу иметь ребенка, но у моего мужа мертвая сперма. Совсем не ест фрукты, овощи. Если пару дней попьет соки, то снова диарея. А с июня месяца этого года начала жаловаться на боли в ногах. Спать ложиться в 18.00, а утром не можем ее разбудить, вялая, изо рта запах ацетона, давление упало. В анализах мочи и крови обнаружили ацетон. Поставили диагноз ацетоно-динамическая рвота. Сделали УЗИ, увеличена поджелудочная железа.

Ребенок нервный, панически боится всего. Ее измучили обследования, капельницы. Врачи не могут определить, какой конкретно орган виноват в таком ее состоянии. Мучаемся уже третий год... Что нам делать?

И. Шлыкова, Волгоград

Думаем, что ваша дочь нуждается в иных методах диагностики, чем те, которые могут предложить в районной больнице или поликлинике. Необходимо провести исследования для определения скрытых форм сахарного диабета (тест на толерантность инсулина к глюкозе), определить состояние желчевыводящих путей (для исключения дискинезии желчевыводящих путей), провести полный анализ ферментов крови. Советуем обратиться в областной диагностический центр Волгограда.

А КАК БЫТЬ С АРАХНОИДИТОМ?

Сыну 8 лет. В январе прошлого года у него во время сна случился приступ. В краевом клиническом диагностическом центре определили, что это проявление базального арахноидита. Назначили курс лечения от эпилепсии. А врач-офтальмолог диагностирует ангиопатию сетчатки обоих глаз с астигматизмом, косоглазие. Вот и не знаем: если мы лечим эпилепсию, то как быть с арахноидитом?

Н. Ф. Панаиотиди, Курской р-н, Ставропольский край

В вашем случае эпилепсия является вторичным заболеванием, т. е. она проявилась как следствие другого заболевания - базального арахноидита, которое вызывает нарушение нормальной циркуляции спинномозговой жидкости, в результате чего страдают другие отделы головного мозга (возникают эпилептические судороги, косоглазие и т. д.). Лечение таких состояний комплексное, направленное на снижение проявления арахноидита. Именно такое лечение получает ваш сын.

Анафилаксия - крайняя степень проявления аллергии, опасная для жизни.

БОЛИ ОТДАВАЛИ В ЯГОДИЦУ

Мужу 34 года. В ноябре прошлого года у него заболела нога, боли отдавали в ягодицу и в поясницу. В начале поставили диагноз остеохондроз 3-5-го поясничных позвонков. Лечение никаких результатов не дало. И только в августе этого года поставили диагноз диспластический коксартроз. Травмы у него не было. Что же стало причиной развития этой страшной болезни?

Он 11 лет проработал в карьере машинистом буровой установки. Сейчас на больничном. Работа связана с тяжелым физическим трудом. Могло ли это повлиять на развитие болезни?

М. А. Еськова, Белгородская обл.

Еще как могло! Если не хотите дальнейших осложнений, пока не поздно, надо поменять работу. Дело может закончиться имплантацией искусственного тазобедренного сустава. Эффективность такого лечения: в Германии - 90-95%, в России, к сожалению, - 25-40%.

У МУЖА И СЫНА НЕСАХАРНЫЙ ДИАБЕТ

В нашей семье большое горе. У мужа несахарный диабет, и сын получил его в наследство. Что творится в доме - не передать. Через каждые 15 минут они выпивают по литру воды и через каждые 20 минут бегут в туалет. Не спят ни днем, ни ночью Все слезы выплакала. Эта болезнь передается уже в четвертом поколении по мужской линии. Недавно у меня родилась дочка. Сейчас ей полгода, и я подозреваю, что у нее будет то же самое. Она много плачет и много пьет воды.

Муж и сын принимают адиуретин, без которого не могут жить.

Кто знает, как облегчить страдания?

Галина, Черкесск

Несахарный (почечный) диабет - редкое наследственное заболевание, которым болеют мужчины. У женщин он может быть только приобретенным (т. е. вторичным). Заболевший нуждается в непрерывном лечении. Жидкости он должен пить столько, сколько ему хочется, а также принимать препараты калия, гипотиазид, артериальное давление. Выберите наиболее эффективное для вас успокаивающее средство. Но определяющим в успехе лечения будет ваше отношение к своей болезни.

У ДОЧЕРИ КИСТОЗНЫЙ ЗОБ

Дочери 12 лет. У нее кистозный зоб I степени, но функция щитовидной железы не нарушена. Эутериоз, но очень много кисточек. Чем можно вылечить это заболевание? К кому обратиться, какими травами пользоваться?

Л. М. Кудашова, Алтайский край

При таком заболевании ребенок может жить полноценной жизнью, тем более что функция железы не нарушена. А вот нетрадиционными методами лечения, особенно физическими (компрессы, согревания и т. д.) советуем не увлекаться. Они могут осложнить течение болезни.

Ребенок нуждается в регулярном наблюдении эндокринолога. Оперативное лечение (прокол кисты или ее иссечение) применяется строго по показаниям, когда киста увеличивается в размерах и сдавливает близлежащие ткани.

УЖЕ ТРИЖДЫ РЕЗАЛИ НОЖКУ

Нашей девочке 6 лет. У нее хронический остеомиелит. В этом году уже три раза резали ножку, выкачивали гной. Помогите!

Тамара Николаевна, Ставрополь

Диагноз хронический остеомиелит - не приговор. Другое дело, что в раннем возрасте достичь желаемого результата в лечении удается не всегда. Костная ткань у детей имеет свои особенности. Результаты лечения лучше, когда ребенок достигает подросткового возраста. В любом случае наиболее эффективным методом лечения остается хирургический. Советуем строго следовать предписаниям вашего хирурга и непременно укреплять иммунную систему.

ВСЕ ХОРОШО В МЕРУ

У 15-летнего сына проблема: слишком высокий рост (190 см). Он не хочет больше расти, но ведь это неизбежно. Сын ходит сутулясь, стесняется роста. Я сама высокая - 171 см, у мужа рост 182 см. Было бы странным, если бы наш сын был маленького роста, но все хорошо в меру.

В №19 «Айболита» вы отвечали Ларисе из Пскова о заболевании, приводящим камнеобразованием в мочевыводящей системе. Британские медики незамедлительно рекомендовали снизить дозы ежедневного употребления аскорбиновой кислоты до 60-70 миллиграммов в день, желательно получая ее, как и другие витамины и микроэлементы, из натуральных продуктов, а не в виде химически синтезированных препаратов в таблетках.

МНЕ С КАЖДЫМ ДНЕМ ВСЕ ХУЖЕ

Мне 53 года. В апреле прошлого года сделали операцию по поводу щитовидной железы. До операции было такое чувство, как будто ком в горле, но после нее это ощущение осталось. Отпускает, когда лежу. Пища проходит хорошо, одышки нет, не задыхаюсь. Сделала УЗИ. На правой доли обнаружили узелок, который, по словам врача, не может сдавливать горло. И эндокринолог говорит, что нет повода для беспокойства. Но мне с каждым днем все хуже. Постоянно бывают приступы удушья...

Л. Н. Алиева, Ульяновск

Это чисто психологическое чувство, связанное с вашим основным заболеванием лишь косвенно. Вы пережили стресс - все от этого. В минуты удушья постарайтесь расслабиться, как бы «проглотить» этот ком, или заняться каким-либо интересным делом, чтобы напрочь забыть об этом ощущении. Не волнуйтесь. От этого не умирают.

Конечно, хорошо бы посоветоваться с психологом.

ЕМ ВСЕ, ЧТО ПОХОЖЕ НА ПЕСЧАНЫЕ КАМЕШКИ

Мне 13 лет. Что со мной происходит? Сначала я ела мел, потом стержни простых карандашей, а теперь ем сухой кофе и все, что по виду похоже на песчаные камешки - яичную скорлупу, обгоревшую древесину от зажженной спички...

Диана, Георгиевск, Ставропольский край

Подобные расстройства вкуса могут быть при железодефицитной анемии, при заболеваниях паращитовидных желез, надпочечников, яичников... Нужно пройти полное обследование.

Если у вас возникнут сомнения насчет наших рекомендаций, обратитесь за советом к таким специалистам, как пульмонолог, торанальный хирург, фтизиатр.

Прошу помощи

НА УЗИ НИЧЕГО НЕ НАХОДЯТ

Мне 40 лет, многодетная мама. В этом году дважды лежала в больнице. Уролог ставит диагноз - цистит. Ничего не помогает. На УЗИ ничего не находят. А я по ночам не сплю, бегаю без конца в туалет, лишь под утро засыпаю.

Все рецепты из «Айболита» №2 перепробовала. Ничего не помогает. Кто знает, как вылечить эту болезнь? Последняя надежда на вас.

Любовь Захарченко, Ипатовский р-н, Ставропольский край

АДСКИЕ БОЛИ В РУКАХ И НОГАХ

Пишет вам подполковник в отставке, боевой офицер ВОВ и Советской Армии, давний читатель и подписчик «Айболита». Помогите, пожалуйста, моей беде. У жены ревматоидный полиартрит, адские боли, болят и руки, и ноги, и плечи... Особенно при смене погоды. А недавно начала болеть поясница. Жена не может ни сидеть, ни лежать, по ночам не может спать. Куда только я не обращался, а толку никакого. Врачи говорят, что она безнадежна и надо готовиться к худшему.

Не знаю, что делать!

В. И. Лядовский, ул. Рабочая, 65, кв. 44, с. Нелюбино, Томский р-н, Томская обл., 534517

***

Муж - инвалид II группы, в течение 5 лет болеет ревматоидным артритом. Принимает преднизолон по 2 таблетки. С декабря 2001 года у него все время держится повышенная температура (37,3-37,5°).

Прошу откликнуться тех, кто вылечился от этой болезни. Как избавиться от зависимости от преднизолона? Состояние мужа ухудшается, мы в отчаянии!

Л. Г. Трубицина, пр-т Ленина, 101, Маркс, Саратовская обл., 413093

СПЛЮ ТОЛЬКО

янный зуд, расчесы, приходится соблюдать диету. Нервозность девочки подталкивает нас искать все новые пути лечения.

Может, кто-то из читателей сможет помочь советом?

И еще, у кого из жителей Удмуртии есть чайный гриб и морской индийский рис? Все расходы оплатим.

Н. С. Орлова, ул. Пушкинская, 152-32, Ижевск, Удмуртия, 426076, дом. тел. 75-69-14

Нужна очанка, очень!

Когда моему второму ребенку было полгода, ему поставили диагноз декомпенсированная гидроцефалия, да еще нашли много болячек. А в 5-летнем возрасте ребенок потерял зрение. До 5 лет он, хотя и не ходил, но ползал и пытался ходить. А вот теперь уже 2 года совсем стал другим. Я прочитала о травке очанке и девочке, которая не видела от передозировки лекарств, а потом прозрела. У нас тоже по этой причине пропало зрение.

Надеюсь, что кто-нибудь пришлет мне эту травку за умеренную плату. У нас в Омске ее нет ни в одной аптеке. Живем мы на пенсию ребенка и пособие. Помогите, пожалуйста, моему ребенку!

Елена Викторовна Шарипова, пр-т Космический, 101, корп. 1, кв. 180, Омск-76, 644076

Я ВСЕ ВРЕМЯ МОКРАЯ

Мне 46 лет, инвалид III группы. 4 года назад во время операции задели мочевой пузырь, в результате чего получился пузырно-влагалищный свищ, моча почти полностью вытекает. Пытались исправить ошибку, сделала еще одну операцию, но ничего не помогло. По-прежнему адские боли, еще появилась и грыжа. Никуда не могу выйти, поехать, не хочется жить. Лекарства очень дорогие, купить нет возможности, пенсия 700 рублей.

Работать не могу, все время мокрая, а памперсы дорогие.

Может, кто-нибудь знает рецепты лечения травами или что-нибудь еще посоветует? А тут еще нет жилья. Попались бы мне старички, такие же, как и я.

Мне кажется, что никто не смо-

дым днем. Операцию делать не хочет, да и денег на нее нет.

Поделитесь советом, как избавиться от этой болезни.

Оля, Ростовская обл.

***

Матери 70 лет. Недавно перенесла легкий инсульт. К тому же ее мучает мерцательная аритмия. Кто справился с этой болезнью? Помогите!

Н. А. Икаева, ул. Панкратова, 14, Нальчик, КБР, 360005

***

Мне 42 года. Кто знает, как избавиться от полипов матки? После удаления полип появляется вновь. Лечиться гормонами не могу.

И. Павлова, Красноярский край

***

Дочери 29 лет. Страдает неврозом, который проявляется бессонницей, тревогой, навязчивыми мыслями о болезни. Помогите!

С. В. Новосибирцева, ул. Большевистская, 48/1-183, Новосибирск, 630083

***

У меня проблема: после трех часов ночи слышу звонки в дверь. Прошу откликнуться тех, кто знает, как почистить квартиру свечкой?

Л. Афонина, Новосибирск

***

Мне 40 лет. У меня в кишечнике молочнокислый стрептококк. Как можно избавиться от этого? Помогите, кто может!

Без подписи, Татарстан

***

Дочери удалили правый яичник и трубу. Она еще не замужем. Сможет ли она в будущем иметь детей? Хотелось бы узнать мнение врача-гинеколога. Но, может быть, кто-то из читателей сталкивался с этим и поможет советом?

Мила, Чебоксары

***

Сыну 42 года. Он постоянно за рулем, и ему приходится переносить

Кто расскажет, как делать настойку на бишофите из золотого уса? Сколько частей бишофита и растения нужно для получения целебного лекарства и как долго его надо настаивать? Не вредна ли эта настойка при венозной недостаточности, т. к. кроме артрита существует и эта проблема. Не ядовито ли само растение?

Иванникова, Минеральные Воды

***

Кто знает целителя от Бога, живущего в Новосибирске или области, который лечит сахарный диабет, гипертонию, алкоголизм, нервную систему, а также порчу, сглаз, проблемы в личной жизни?

Н. И. Пенькова, д/в, Новосибирск-123, 630123

***

Мне 29 лет. В 23 года осталась вдовой с двумя детьми.

Когда умер муж, сделала глупость: положила в гроб фотографию, на которой были я, мама и две дочери, чтобы он не скучал. А сейчас мне говорят, что я это сделала зря, так как он нас всех заберет к себе.

Маму уже забрал. Следующая я и мои дочери?..

Поехала к батюшке, он сказал, что это все глупости. А вы как думаете?

Г. Г. Николаева, Иркутская обл.

***

Мне скоро 50 лет. УЗИ показало многоузловой зоб IV степени в запущенной форме. Прочитала, что от зоба помогает лапчатка белая. Купила в аптеке корневища лапчатки (калган). Кто подскажет, та ли эта трава? Может, кто-то лечился с ее помощью? Буду рада любому совету.

А. В. Мартынова, ул. Победы, 62-73, Кузнецк, Пензенская обл., 442500

***

Кто знает, как избавиться от воспаления тройничного нерва?

С. Л., Ростов-на-Дону

Отцу 48 лет. В течение двух лет болеет редкой болезнью - боковой амитрофический склероз, - которая прогрессирует. По словам врачей, на данный момент самым эффективным лекарством для лечения этого заболевания является релутек, но его можно купить только за границей.

Может, кто-нибудь сталкивался с этим заболеванием и смог вылечиться? Откликнитесь!

Н. А. Чистякова, ул. Дунаевского, 4-46, Кинешма-15, Ивановская обл., 155815

***

У меня проблема - бесплодие, непроходимость маточных труб. Предлагают делать ЭКО, но денег таких нет. И еще нужны травы: боровая матка, грушанка круглолистная, полевая (луговая) герань, обязательно красная.

Оля, а/я 44, Чернушка, Пермская обл.

КАК МНЕ ПРОЖИТЬ?

Уже 10 лет живу в Красноярске. Сыну 11 лет. Он умный, послушный мальчик, учится хорошо. Я работала в палатке продавцом, получала 100-150 руб. в день. Нам с сыном на еду хватало, да и за аренду жилья платила (тогда 800 руб.). Пришло время сыну идти в школу. Надо было купить одежду, обувь, учебники, канцтовары. Да и в школе за все надо было платить: за завтраки, в фонд школы, класса. Да еще хозяин комнаты повысил плату до 2000 рублей Я мать-одиночка, получаю пособие 168 рублей. Как мне прожить?

Сейчас это письмо пишу вам из больницы. У меня обнаружили гепатит А. Лечусь уже вторую неделю. Сегодня приходила подруга и сообщила, что мою комнату обокрали: взломали замок и все вынесли. У меня в больнице началась истерика, врачи не могли успокоить. Хозяину комнаты задолжала за 3 месяца. В больнице все платное: и лекарства, и лечение. Не знаю, что мне делать? Спасибо подруге, она тоже живет одна, кормит моего сына. А после больницы мне некуда идти.

Люди добрые, умоляю, помогите мне выйти из этого кризисного состояния! Кто сколько может! Хотя бы долги за школу заплатить, хозяину комнаты отдать долг, а то он грозится расправиться

Нас эти «твари» пожирают

Прошу откликнуться тех, кто вылечился от этой болезни. Как *избавиться от зависимости от преднизолона? Состояние мужа* ухудшается, мы в отчаянии!

Л. Г. Трубицина,
пр-т Ленина, 101, Маркс,
Саратовская обл., 413093

СПЛЮ ТОЛЬКО НА ПРАВОМ БОКУ

Мне 72 года. Кто может мне помочь избавиться от грыжи на желудке? Мне кажется, что она уже лезет в горло. Спать ложусь только на правый бок, да еще осторожно, а то она не так уляжется и не даст мне дышать. В операции отказали из-за сердца, сказали, что не выдержит.

В. И. Худякова,
с. Павловск, Алтайский край,
т. 2-36-13, в любое время

ЧЕМ ВЫЛЕЧИТЬ ЗАИКАНИЕ?

Мне 23 года. Заикаюсь с 8 лет. Мама говорит, что это от испуга. Когда мне было 8 лет, на меня набросился красный петух. Учительница сказала, что если громко читать вслух, то заикание пройдет. Но у меня ничего не получается.

Подскажите, что делать?

Залина, Назрань

***

Моя 16-летняя дочь заикается, поэтому она замкнутая, стесняется своих сверстников, плачет, нервничает. Заикание периодически становится то сильнее, то слабее. В период ослабления болезни девочка меняется на глазах, становится общительной, а когда ее состояние ухудшается, она снова избегает общения с людьми.

Люди, помогите девочке избавиться от этой беды.

Т. К. Чебакова,
мкрн 7, д. 28а, кв. 45, Ачинск,
Красноярский край, 662150

***

Сыну 3 года 5 месяцев. Около недели назад он стал сильно заикаться. Сердце кровью обливается, когда слушаю его. Ходим к лучшему невропатологу города. Он прописал успокоительные: глицин, валерьянку.

Прошу откликнуться тех, кто знает способы лечения детей от заикания народными средствами.

Нина К., Пенза

У ДОЧЕРИ ПОСТОЯННЫЙ ЗУД

Дочке 2,5 года. Появившийся с рождения диатез плавно переходит в нейродермит (атопический дерматит). Заболевание передалось по наследству. У нее посто-

жить. Лекарства очень дорогие, купить нет возможности, пенсия 700 рублей.

Работать не могу, все время мокрая, а памперсы дорогие.

Может, кто-нибудь знает рецепты лечения травами или что-нибудь еще посоветует? А тут еще нет жилья. Попались бы мне старички, такие же, как и я.

Мне кажется, что никто не сможет мне помочь, потому что операция очень дорогая.

О. Коваль,
ул. Теплосерная, 30-81,
Пятигорск, 357500

КТО-ТО ПОДКЛАДЫВАЕТ ИГОЛКИ

Внучка учится в 11 классе. Както в сумке она обнаружила иголку с ниткой. Подумала, что взяла из дому, и принесла ее домой. Спустя время в сумке опять оказалась иголка с ниткой. Внучка выкинула ее в мусор, потому что поняла: кто-то подкладывает иголки. С тех пор у нее стала болеть голова.

Раньше этим никто не занимался, а сейчас время, что ли, такое? Как вернуть эту болезнь назад, тому, кто ее наслал?

В. С., Казань

***

Обращаюсь к жителям Кавказских Минеральных Вод. После тяжелой операции по поводу онкологического заболевания сестре для восстановления здоровья нужен индийский морской рис, который растет на воде. Чайный и молочный грибы не годятся.

Надежда Никитична Муравская,
ул. 50 лет Октября, 5, кв. 60,
пос. Иноземцево,
Ставропольский край, 357433

***

У меня диффузно-узловой зоб III степени. Предлагают операцию. Кто вылечился от этого заболевания или приостановил рост узла?

Л. Б. Волнова,
ул. Суворова, 178, кв. 64,
Пенза, 440018

***

Прошу откликнуться тех, кому удалось избавиться от филярии (подкожные глисты). Пробовала лечиться настойкой черного ореха, тодикампом, карболовой кислотой, коньяком с касторкой, но ничего не помогло.

А. К. Трубчанинова,
ул. Кудрявцева, 27-10,
Челябинск, 454088

***

Более двух лет муж болеет простатитом. Лекарство не помогает. Боль становится сильнее с каж-

и трубу. Она еще не замужем. Сможет ли она в будущем иметь детей? Хотелось бы узнать мнение врача-гинеколога. Но, может быть, кто-то из читателей сталкивался с этим и поможет советом?

Мила, Чебоксары

***

Сыну 42 года. Он постоянно за рулем, и ему приходится переносить тяжести. От этого у него на позвоночнике три грыжи. Есть ли способы помочь сыну без операции? Прошу откликнуться тех, кому это удалось.

Л. С. Кабанова,
ул. Широкая, 7г, кв. 16,
Тамбов, 392018

***

У нас беда. Дочери 19 лет. У нее ночное недержание мочи. Родилась с натальной травмой шейного отдела. У нее повышенная нервозность, крепкий сон. Помогите, пожалуйста, советом!

С. А. Ефремова,
Экибастуз

***

Дочери 24 года. У нее неспецифический язвенный колит, тотальная форма. Лечение таблетками салофальк очень дорогостоящее.

Люди добрые! Может, кто-нибудь знает, как ее лечить? Помогите спасти дочь!

М. М. Бочарова,
пр-т Ватутина, 9а, кв. 32,
Белгород, 308034

***

Мужу 26 лет. За два года он стал раздражительным, замкнутым, ночами плохо спит. Все это из-за того, что никак не можем вылечить мокнущую экзему на руках. Он работает сантехником, в течение дня ему часто приходится мыть руки, от чего участки кожи мокнут, лопаются, образуются коросты. Они зудят и распространяются все дальше.

Помогите ради Бога!

Н. В. Колмакова,
ул. Кабашова, 32, кв. 2,
п. Баргузин, Баргузинский р-н,
Бурятия, 671610

***

Племяннику 10 лет. Ростом он очень маленький. Родители его тоже невысокие: мать 166 см, отец 170 см. Подвижный ребенок, употребляет витамины разные, рыбий жир и дрожжевые таблетки - ничто не помогает. Эндокринолог ничего не находит. Но у мальчика может развиться комплекс неполноценности. Как можно помочь ребенку вырасти?

Жанна, Владикавказ

ул. Победы, 62-73, Кузнецк,
Пензенская обл., 442500

***

Кто знает, как избавиться от воспаления тройничного нерва?

С. Л., Ростов-на-Дону

Нас эти «твари» пожирают

Мне 42 года, сыну 2,5 годика, а маме - 73. На наш дом напали какие-то космические твари (иначе их не назовешь), нас буквально пожирают. Они повсюду: в теле, под кожей, кусают, как комары. Тело часто гудит, как бывает, когда как будто пересидишь ногу и кровь застаивается. Это страшно и жутко.

Ходили в кожный диспансер, в санэпидстанцию, сдавали анализы, но ничего не обнаружили, а на нас смотрели в недоумении.

Все это началось с рождения Андрюшки. Свекровь приезжала к нам, нянчилась с ребенком, оставалась ночевать. Потом я с ней поссорилась и выгнала. Свекровь писала мне письма с проклятиями и угрозами, что я не жилец на этом свете, одной ногой стою в могиле и сыночка своего «нагулянного» с собой заберу... А еще написала, что сарафан, который она мне подарила, - наговоренный. А я его носила и маме давала мерить... Если бы я знала, что она настоящая ведьма, то никогда с ней не связалась бы. Но сожалеть поздно... Потом я сожгла все, что она дарила... И вот уже в течение 2,5 года длится этот кошмар.

Не думайте, что это на нервной почве. К нам приходят родня, знакомые, остаются на ночь, но к ним эти «твари» не цепляются, хотя все их видят.

Бога ради откликнитесь на нашу беду!

А. А. Тарабрина, ул. Западная, 29,
Энгельс-7, Саратовская обл., 413107

Болею более 4 лет, но только сейчас поставили диагноз хронический цистит. В течение двух месяцев принимаю травы (кукурузные рыльца, спорыш, хвощ полевой, толокнянку, медвежье ушко, лист брусники) и таблетки (цифан, 5-НОК, полин, цистон, номицин, фунангин, фитомицин). Но нет никаких результатов.

Как избавиться от этой коварной болезни?

А. А. Овсепян,
ул. Дружбы, 34/2, Кисловодск,
Ставропольский край, 357736

лечение. Не знаю,
Спасибо подруге, она тоже живет одна, кормит моего сына. А после больницы мне некуда идти.

Люди добрые, умоляю, помогите мне выйти из этого кризисного состояния! Кто сколько может! Хотя бы долги за школу заплатить, хозяину комнаты отдать долг, а то он грозится расправиться со мной. Надо хотя бы комнату подыскать, ведь у нас уже зима.

За всех вас буду молиться в церкви. Если бы не такая беда, я бы не обратилась в вашу газету. Надеюсь, что мой крик о помощи дойдет до сердец добрых людей. Мой адрес: **Светлане Николаевне Верзун, д/в, Красноярск, 660093.**

***

Я вдова, муж умер, у меня четверо детей. Живем бедно, на пенсию по потере кормильца. Двое детей учатся, а двое дома, так как нет денег, чтобы отправить их куда-нибудь учиться, ведь везде нужно платить.

А тут еще стал рушиться дом, фундамент отошел от стен на 7-8 см, стены потрескались, крыша течет. Не дай бог, рухнет и придавит детей. Люди добрые, помогите! Нам нужен песок, гравий, цемент, чтобы привести дом в порядок.

А может, кто-нибудь поможет б/у вещами? Сыну (он учится в 7 классе) нужна обувь 40 размера, одежда - 48 размер, 3-й рост. Девочкам обувь нужна 36,5-37 размера, одежда - 46-48 размер. А мне обувь нужна 37 размера, а одежда - 42-44 размера. Может, у кого-нибудь есть занавески, постельное белье. Всему будем рады!

Помогите нам, пожалуйста! Низкий вам всем поклон!

Галина, а/я 21,
ст. Суворовская, Предгорный р-н,
Ставропольский край, 357390

Вниманию читателей!

ЕСЛИ ВЫ, ВСТУПАЯ В ПЕРЕПИСКУ, ЗАИНТЕРЕСОВАНЫ В ПОЛУЧЕНИИ ПИСЕМ, ПРИХОДЯЩИХ НА ВАШЕ ИМЯ, ПРОСЬБА В АДРЕСЕ ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ УКАЗЫВАТЬ ФАМИЛИЮ, ИМЯ И ОТЧЕСТВО ПОЛНОСТЬЮ. В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ ПИСЬМА БУДУТ ВОЗВРАЩАТЬСЯ С ПОМЕТКОЙ «УКАЗАННЫЙ ПОРЯДОК АДРЕСОВАНИЯ ЗАПРЕЩЕН».

Спешим помочь

ЛЮБИСТОК ОТ ЭПИЛЕПСИИ

Для Натальи из Белгородской обл., у сына эписиндром («Айболит» №20).

Я прошла через это. У дочери с 6-месячного возраста был такой же диагноз. Что только не делали! 17 лет назад, когда дочери было 10 лет, поехали к целительнице, которая жила в с. Летняя Ставка Ставропольского края. Считаю, что она нам и помогла. Предлагаю рецепт, который, надеюсь, поможет и вашему сыну. 1/3 часть листка любистока заварите в 50 г кипятка и давайте пить на ночь в течение 3 месяцев. Затем сделайте перерыв полгода и пейте еще в течение 1 месяца. Сначала приступы у дочери участились, а потом становилось лучше и лучше, и вот сейчас все в порядке. Дочь вышла замуж, имеет двоих детей.

О. Филева, Пятигорск

ЗАГОВОРИМ ИСПУГ

Для Н. Ш. из Гукова, автора письма «У меня запущенный испуг» («Айболит» №21).

Я народная целительница Галина Николаевна Жданова. Предлагаю заговоры, с помощью которых вы сможете вылечиться.

Первый заговор. Заговаривать надо 3 раза: утром, в обед и вечером: «Пуд-пудище, выговариваю я тебя с буйной головы, с русого волоса, с ретивого сердца, с жил, с пожилок, костей, с суставов. Рабе Божьей (имя), святой светлый денечек, стань на помощь. Святой Микола, стань на помощь. Святое Вознесение, стань на помощь. Святой Петр, стань на помощь. Святой Павел, стань на помощь. Святой Илья, стань на помощь. Святой Спас, стань на помощь. Святая Пречистая, стань на помощь. Святой Покров, стань на помощь. Святой Кузьма, стань на помощь. Святой Демьян, стань на помощь. Пуд-пудище, высылаю я тебя на мха, на болота, на белые каменья, на ракитовые кустенья. Аминь».

Второй заговор от испуга. Его надо заговаривать 9 раз на восходе солнца. «Первым разом, Божьим часом, Господу Богу по-

бы он назначил кварц (8-10 процедур, зависит от степени заболевания). Кожа очистится, останутся только красные пятна, которые постепенно исчезнут.

Е. И. Маевская, Нальчик

Крапива излечит полиартрит

Для А. Шаронова из Кемерово, полиартрит («Айболит» №13).

У моей сестры тоже был полиартрит. Болели руки, ноги, бедренные суставы. Стала прихрамывать на одну ногу. Решила я помочь ей. Нарвала крапивы, плотно уложила ее в 3-литровую банку до половины и залила керосином до «плечиков» банки. Плотно закрыла капроновой крышкой, положила банку в полиэтиленовый пакет и закопала в землю. Через месяц достала, процедила и посоветовала сестре делать компрессы. Она смазывала кожу вазелином, а затем смачивала льняную ткань в растворе крапивы с керосином, прикладывала на больной сустав и закрепляла. Компресс держала до тех пор, пока он согревал. Как только появлялось жжение, компресс снимала.

В. Е. Н., Нефтекамск, Башкирия

***

Для Г. из Моздока.

Пять лет назад я переболела опоясывающим лишаем. Принимала физиолечение, но ничего не помогало. Боли были адские. А помогла мне простая зеленка. Я смазывала зеленкой те участки кожи, на которых появлялись сыпь и пузырьки. Вскоре все стало подсыхать, и боли прекратились.

Р. И. Агеева, Прокопьевск, Кемеровская обл.

От редакции: мы сознательно публикуем два взаимоисключающих рецепта, оставляя выбор для читателей. Со своей стороны рекомендуем пользоваться универсальным правилом дерматологии – «на мокрое – мокрое, на сухое – сухое».

***

Для И. И. Лазаревой из Бийска Алтайского края, автора письма «Аллергия на холод» («Айболит» №17).

Позвоните по телефону в Бийске 31-26-75. У моей дочери была такая же аллергия, но мы вылечились.

ЛЯМБЛИИ В ПЕЧЕНИ

Для Наташи из Пензенской обл., автора письма «Меня постоянно тошнит» («Айболит» №20).

У моей внучки были такие же проблемы. Врачи что только не делали, но Наташа сохла на глазах. Кушать ничего не могла, тошнило. Пока одна медсестра не посоветовала сдать на анализ теплый кал. Оказалось, что у нее в печени лямблии. Мы ей давали есть тертую морковь и пить морковный сок. И внучка пошла на поправку.

Сейчас Наташе 26 лет, она работает, у нее дочь Катя, которой 4,5 года.

Желаю тебе выздоровления!

М. И. Петрикова, Апанасенковский р-н, Ставропольский край

***

Для М. С. Алексеевой из Балаково Саратовской обл., деформирующий артроз коленных суставов («Айболит» №20).

Нагрейте в тазике воды, бросьте туда с десяток листьев сухого табака. Распарьте ноги, листьями табака разотрите больные места (колени, щиколотки и т. д.).

Еще попробуйте каждый день пить по 2 стакана навара кукурузного волоса. Для его приготовления возьмите 1 чайн. ложку с верхом сушеного сырья и залейте 1 стаканом воды. Варите на медленном огне 10 минут. Пейте в течение 6-8 недель. Проходит самая сильная боль.

те и принимайте по 20 г перед обедом или перед сном. Курс лечения 3 месяца с перерывом 10 дней. Через полгода курс можно повторить. Это средство помогает при атеросклерозе с нормальным артериальным давлением, сопровождающимся головными болями и шумом в ушах.

Для Н. Ш. из Гукова, автора письма «У меня запущенный испуг» («Айболит» №21), и Дмитрия из Набережных Челнов, автора письма «Я по уши увяз в болезнях» («Айболит» №21).

При страхе поможет такое средство. Возьмите вереск (4 части), пустырник (3 части), сушеницу (3 части), корень валерианы (1 часть). Все измельчите, перемешайте, сложите в стеклянную банку с крышкой. 4 ст. ложки смеси залейте 1 л кипятка, настаивайте. Принимайте этот настой по 4-5 глотков через каждый час в течение дня. Он также помогает при бессоннице и расстройстве нервов.

При стрессовых состояниях помогает такое средство. Возьмите 5 г чабреца, залейте 500 мл кипятка, настаивайте 40 минут, плотно закрыв посуду. Этот объем выпейте в 3-4 приема в течение дня. Употреблять только 2 раза в неделю.

Для Г. из Моздока, опоясывающий лишай (герпес) («Айболит» №21); Р. В. Коноровой из Саратова, опоясывающий лишай («Айболит» №18).

Корки болячек обмойте горячей водой с мылом. Пораженные места ежедневно смазывайте белой ртутной мазью, которая убивает паразитов – возбудителей этой болезни. Если заболевание в начальной стадии, то его легко вылечить обмыванием пораженных участков настоем травы полевого хвоща 3-4 раза в день.

Также пораженные участки кожи обливайте яблочным уксусом прямо из бутылки 4 раза в день и 3 раза ночью. После применения яблочного уксуса зуд и жжение кожи пройдут.

Хорошее средство от разных лишаев и экзем – лимон. Курс лечения: в

большой полип. Но от операции меня уберег корень репья. Его надо выкапывать или ранней весной, когда у него будет всего 3 листочка, или осенью. Выкопав, не мойте, а отряхните и заварите кипятком. Норму можно не соблюдать. Когда через год я пошла к врачу, полипы не обнаружили.

З. С. Мамотова, Кызыл, Республика Тыва

***

Для Х. Евлоевой из Карабулака, Ингушетия, автора письма «Доченька не ходит до сих пор» («Айболит» №21).

Чтобы помочь вашей дочери, нужно срочно обратиться к невропатологу, который назначит препараты, улучшающие питание мозга для устранения отставания в развитии. Эти препараты состоят из аминокислот, которые необходимы для питания мозга. Например, пантогам. Кавинтон улучшает снабжение мозга кислородом. Для успокоения давайте ей успокаивающий детский травяной чай или глицин. Дозировка – 1/4 таблетки, но лучше пусть дозу назначит врач.

Делали ли вы дочке энцефалограмму мозга? Интересовались ли внутричерепным давлением? Если нет, сделайте это обязательно.

Для Е. Н. Свиридовой из Шушенского Красноярского края, автора письма «Ее как бы сводит судорога» («Айболит» №21).

Ваша девочка, как и большинство современных детей, родилась с травмой шейного отдела позвоночника. Вам необходимо обратиться к хорошему мануальному терапевту, который поставит на место шейные позвонки, а уже потом делайте массаж для укрепления мышц шеи и спины. Все это надо делать неоднократно, т. к. девочка растет и позвоночник может возвращаться в неправильное положение.

Для Н. В. Коловской из Батайска, автора письма «Устала бороться с судьбой» («Айболит» №21); Л. А. Шашевой из Псыгансу, КБР, автора письма «Помогите обследовать ребенка» («Айболит» №21).

Для устранения запоров у детей попробуйте попоить их отваром травы горца птичьего или спорыша. Я прочитала это в книге Травинки «Разыщи в себе радость». Когда у моего внука в 3 года на фоне дисбактериоза начались запоры, что только не делали: клизмы, ставили свечи

Чтобы девушка вышла замуж

Для Вероники Ф. из Белгородской обл., автора письма «Старая ложка... для внучки» («Айболит» №21).

Женщину, на которую наведена порча, ведут в баню. Но надо выбрать такой момент, чтобы до и после этой процедуры в бане мылся мужчина. Наговаривают воду в 3 тазах и из каждого таза моют больную. Обтирают новым полотенцем, которое затем вешают на сук дерева (обязательно мужского рода, например, дуб, тополь, клен). Уходят, не оглядываясь, и никому об этом не говорят.

Обычно достаточно одного раза, чтобы

стань на помощь. Святой Петр, стань на помощь. Святой Павел, стань на помощь. Святой Илья, стань на помощь. Святой Спас, стань на помощь. Святая Пречистая, стань на помощь. Святой Покров, стань на помощь. Святой *Кузьма, стань на помощь. Святой Демьян, стань на помощь. Пуд-пудище, высылаю я тебя на мха, на болота, на белые каменья, на ракитовые кустенья. Аминь».*

Второй заговор от испуга. Его надо заговаривать 9 раз на восходе солнца. «Первым разом, Божьим часом, Господу Богу помолюся, Пречистой Матери поклонюся. Стань Ты, Господи, мне на помощь и на радость. Ранняя зарица - Божья помощница, уговариваю (имя) пуганье, иканье, содроганье, отцовское, материнское, старческое, конинное, собачье, волчиное с костей, с мощей, со всех печеней, с буйной головы, с черных бровей, с ярких очей, с белой кости, с красной крови. Чтобы на кости не ходило, кости не ломило, сердце не знобило, в голове боли не творило. Денек работать, а ноченьку спать, и не отрекаться ни сходом, ни молодиком, ни ясным солнцем. Стань, Господи, на своем месте, как Матерь Пречистая в золотом кресле. Стань, Господи (имя) на помощь и на радость. Аминь».

Г. Н. Жданова, п. Верхний Калтанчик, Калтан, Кемеровская обл.

ПРИ НЕДЕРЖАНИИ МОЧИ

Для И. П. Егоровой из Саратова, ночное недержание мочи («Айболит» №21).

Утром надо делать холодные обтирания. Также надо принимать травы: настой из листьев и цветов тысячелистника (2 раза в день по 1/2 стакана); порошок из семян подорожника (3-4 раза в день на кончике ножа); отвар зверобоя и золототысячника в равных частях (1 чайн. ложка смеси на 1 стакан кипятка, пить по 2 чашки в день).

Еще попробуйте такое знахарское средство. Возьмите щучью голову, хорошо промойте, высушите, истолките в порошок и сразу же заварите его в стакане кипятка. Выпейте очень горячим.

С. Моряков, Новокуйбышевск

ОБРАТИТЕСЬ К ФИЗИОТЕРАПЕВТУ

Для Г. из Моздока, опоясывающий лишай (герпес) («Айболит» №21).

Я испытала это на себе, поэтому хочу дать вам советы. Во-первых, кожу, пораженную герпесом, не мочите, не используйте мази, зеленку и т. д. И срочно обратитесь к физиотерапевту, что-

ляя выбор для читателей. Со своей стороны рекомендуем пользоваться универсальным правилом дерматологии - «на мокрое - мокрое, на сухое - сухое».

***

Для И. И. Лазаревой из Бийска Алтайского края, автора письма «Аллергия на холод» («Айболит» №17).

Позвоните по телефону в Бийске 31-26-75. У моей дочери была такая же аллергия, но мы вылечились.

В. С. Орлова, Бийск, Алтайский край

СНИМАЕМ ПРОКЛЯТЬЕ

Для Галины из Иркутска, автора письма «Я проклята матерью» («Айболит» №19).

Бывают матери, которые, не подумав, проклинают своих детей, которые потом всю жизнь живут, как в аду. Посылаю заговор, который поможет снять проклятье.

Сходите в церковь, дождитесь, чтобы привезли отпевать покойника. Купите свечку и, когда батюшка станет отпевать покойника, с зажженной свечой встаньте у гроба. 13 раз про себя скажите такие слова: «Новопреставленный, от жизни отставленный, во гробе лежащий, на нас не смотрящий. Возьми мое проклятье. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь». После этого придите на 9-й и 40-й день. Поставьте 3 свечи со словами: «За упокой моего проклятья».

Это заговор сибирской целительницы Н. Степановой.

Р. Лаунина, Невинномысск, Ставропольский край

***

Для В. П. из Мурманской обл., автора письма «Спасите внучку!» («Айболит» №21).

Таких «друзей» лучше гнать от дома подальше, а если не помогает, читайте заговор:

«Во имя Отца, и Сына,
и Святого Духа.
С севера и до юга, с востока
и до запада
выходят дочери Ирода,
несут пруты ивовы.
Бейте, вы, дочери Иродовы,
гоните, не подпускайте,
Мой дом, мой порог оберегайте:
От подруг и друзей,
от гульбища и погубища.
Учините им свою расправу,
Как гнал Господь от себя бесов,
Так и вы поступайте, гоните,
Не подпускайте
к рабе Божьей (имя внучки).
Во имя Отца, и Сына,
и Святого Духа. Аминь».

Заговор читают на порог, сразу после ухода нежеланных гостей.

В. Е. Н., Нефтекамск, Башкирия

Чтобы девушка вышла замуж

Для Вероники Ф. из Белгородской обл., автора письма «Старая ложка... для внучки» («Айболит» №21).

Женщину, на которую наведена порча, ведут в баню. Но надо выбрать такой момент, чтобы до и после этой процедуры в бане мылся мужчина. Наговаривают воду в 3 тазах и из каждого таза моют больную. Обтирают новым полотенцем, которое затем вешают на сук дерева (обязательно мужского рода, например, дуб, тополь, клен). Уходят, не оглядываясь, и никому об этом не говорят.

Обычно достаточно одного раза, чтобы девушка вышла замуж.

На воду наговаривают такими словами:
«Божья вода - Ульяна,
Румяны мои - Марьяна.
Уста мои не целованы,
Груди мои не милованы.
Вековуху с себя смываю,
Брачный венец надеваю.
Божья вода - Ульяна.
Румяны мои - Марьяна.
Пусть это женихи углядят,
За себя замуж взять захотят,
Ключ, замок, язык. Аминь».

В. Е. Н., Нефтекамск, Башкирия

Для И. П. Егоровой из Саратова, ночное недержание мочи («Айболит» №21).

Ежедневно принимайте 2 чайн. ложки глицерофосфата кальция и пейте микстуру, которую закажите в аптеке. В ее состав входят настойка валерианы - 10 г, нукс валикум - 5 г. Детям принимать столько капель, сколько лет, 3 раза в день, взрослым - по 20-25 капель в воде 3 раза в день.

Для И. М. Фоменко из Волгодонска, кашель и отек в горле («Айболит» №20):

Вам должны помочь жженые квасцы (продаются в аптеке). Полощите горло (1/2 чайн. ложки квасцов на 1 стакан кипяченой воды) несколько раз в день.

Для Т. М. Максимовой из Красноярска, шум в ушах («Айболит» №20) и В. В. Вертелло из Ростова-на-Дону, шум в ушах («Айболит» №18).

2 ст. ложки свежих или сухих плодов кизила отварите в 1 стакане воды, настаивайте 8 часов, разомните мякоть плодов. Принимайте, подсластив, по 1/2 стакана 2 раза в день Это лекарство можно принимать как общеукрепляющее при туберкулезе, частом мочеиспускании, шуме в ушах, поносе.

Еще попробуйте настойку клевера красного (цветущие облиственные верхушки, собранные в начале цветения). 40 г цветков настаивайте в 500 мл водки в течение 2 недель, процедите, отожми-

легко вылечить омыванием пораженных участков настоем травы полевого хвоща 3-4 раза в день.

Также пораженные участки кожи обливайте яблочным уксусом прямо из бутылки 4 раза в день и 3 раза ночью. После применения яблочного уксуса зуд и жжение кожи пройдут.

Хорошее средство от разных лишаев и экзем - лимон. Курс лечения: в первый день выпейте сок 5 лимонов в несколько приемов, во второй день - сок 10 лимонов, так дойдите до 25 штук, каждый день прибавляя по 5 лимонов. Потом уменьшайте количество лимонов в обратном направлении, пока не дойдете до 5 штук. Пить сок лучше через соломинку, чтобы не портилась зубная эмаль, а после приема всегда полощите рот. От лимонов иногда проходит даже самая сильная экзема.

Для Ч. М. М. из Черкесска, муж и брат пьют («Айболит» №19).

Возьмите 0,5 л обычной водки, 50 г корня любистока и 2 лавровых листа. Настаивайте 3 суток. Дайте выпить стакан этого настоя. Это старинный рецепт, и, как уверяют, пить после этого больше не хочется.

И. Т. Камышова, Ростовская обл.

Отвар коры тополя от диатеза

Для О. Тищенко из Назарово Красноярского края, у ребенка диатез («Айболит» №13).

Моя подруга в детстве тоже болела этой болезнью. Вот какое лечение порекомендовала ей одна женщина, увидев в вагоне ее ручки. Понадобится крутой отвар коры тополя или осины. Для этого довести его до кипения, остудить и делать ванночки по 10-15 минут, пока вода не остынет. После этого руки ребенка, не вытирая, обсушите и смажьте медвежьим жиром (1 ст. ложка), смешанным с 1 таблеткой стрептоцида. Процедуру делайте по 2-3 раза в день.

Подруга сейчас даже и не вспоминает о перенесенных муках. А ведь у нее были сплошные коросты и нестерпимый зуд. Этим же составом можно вылечить нейродермит, экзему.

В. Е. Н., Нефтекамск, Башкирия

***

Для Нины Н. из Энгельса Саратовской обл., полипы в желудке («Айболит» №19).

Мне 64 года. Десять лет назад у меня обнаружили полипы в желудке (их было много, один большой). Поставили на учет, даже устроили консилиум, рассматривая

роться с судьбой» («Айболит» №21); Л. А. Шашевой из Псыгансу, КБР, автора письма «Помогите обследовать ребенка» («Айболит» №21).

Для устранения запоров у детей попробуйте попоить их отваром травы горца птичьего или спорыша. Я прочитала это в книге Травинки «Разыщи в себе радость». Когда у моего внука в 3 года на фоне дисбактериоза начались запоры, что только не делали: клизмы, ставили свечи «Бисакодил». А после спорыша ровно на 3-й день, как и было написано в книге, кишечник стал работать как часы. Перед началом лечения мы сделали очистительную клизму чуть теплой водой с добавлением сока лимона. Заварили спорыш (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка) и давали пить по 0,5 стакана до еды 3-4 раза в день около месяца, может, и больше.

При этом лечении надо соблюдать противозапорную диету (не есть рис, всухомятку и т. д.). Обязательно надо есть борщ, т. к. в нем есть морковь и свекла, а они способствуют нормальной работе кишечника.

Обязательно восстановите слизистую, дайте пропить препарат «Долголет». И обязательно после восстановления слизистой лечите дисбактериоз. Принимайте препараты, содержащие лакто- и бифидобактерии, с одновременным приемом кислого молока.

Л. Ф. Литвиненко, Ростов-на-Дону

***

Для Светланы из Ставропольского края, автора письма «Сущий ад и нет просвета» («Айболит» № 18).

Светлана, а не сходить ли вам в парикмахерскую и не купить ли себе духи и всякую косметику? Честное слово, сразу захочется жить. Встрепенитесь! Сделайте зарядку, примите контрастный душ. Если есть возможность, сделайте себе такое лекарство: 500 г меда, 20 измельченных ядер миндаля, 3 лимона (пропущенные через мясорубку с кожурой, без косточек), 3 чайн. ложки настойки валерианы, 2 чайн. ложки пустырника, 3 чайн. ложки настойки боярышника. Все перемешайте, принимайте по 1 ст. ложке перед едой.

Н. Шустова, а/я 1134, Киров, 61004 (при обращении конверт с о/а)

Спешим помочь

Для Дмитрия из Набережных Челнов, Татарстан, автора письма «Я увяз в болезни по уши» («Айболит» №21).

Шизофрению можно вылечить при помощи настроя из книги Г. Н. Сытина «Сила жизни». Если в вашем городе ее нет в продаже, можете заказать по адресу: 123363, Москва, б-р Яна Райниса, 1, центр Г. Н. Сытина, тел. (095) 497-83-00. Там же, если обратиться с письмом на имя Г. Н. Сытина, можно пройти курс лечения. Г. Н. Сытин - академик с мировым именем, лечит самовнушением, без лекарств, очень эффективно.

Дай вам Бог здоровья!

З. К. Ефименко, а/я 18, Новосибирск-39, 630039

ЗАГОВОРИ НА МОКРУЮ ПОСТЕЛЬ

Для И. П. Егоровой из Саратова, ночное недержание мочи («Айболит» №21).

Наговаривайте этот заговор утром на мокрую постель: «Мать речка, подземная вода, как ты моешь берега, смой, сполощи неудержку мочи с рабы Божьей (имя). Как ветка без воды сохнет, так чтобы постель была у рабы Божьей (имя) сухая, незамоченная. Мать речка, подземная вода, как ты моешь берега, смой и отбрасывай к чужой стороне болезни, неудержку с рабы Божьей (имя). Аминь».

Л. В. И., Саратов

***

Для И. П. Егоровой из Саратова.

Надо сесть на ковер, вытянуть ноги и на ягодицах передвигаться вперед (на 2-3 метра) и назад, хотя бы утром, в обед и вечером, но чем чаще делать это упражнение, тем лучше. Курс занятий 1,5-2 месяца.

Недержание мочи может быть из-за расслабленных мышц тазового дна. Это упражнение хорошо лечит.

М. В. Беловицкий, ул. Комсомольская, 4, с. Рагули, Аланасенковский р-н, Ставропольский край, 356713, тел. 67-4-20

***

Для О. В. Студеникиной из Липецка, камни в почке («Айболит» №20).

Для растворения камней сделайте настой семян моркови: 1 ст. ложку семян залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 10 часов, процедите и пейте по 1/2 стакана 5-6 раз до еды. Неплохо помогает и смесь соков: лимонный, морковный, свекольный, огуречный. Можно попить настойку лука или чеснока или настой березовых или сосновых почек.

Для Н. И. Степановой из Чебоксар, аритмия («Айболит» №19).

Лучшее лекарство - любовь. То ли надо влюбиться в мужчину, то ли полюбите кошку или какое-нибудь дело... Мне это очень помогло. А попить можно настой мяты перечной или календулы: 1 чайн. ложку залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды 10-15 дней, потом сделайте перерыв и повторите курс лечения.

А от потливости при климаксе хорошо помогает такое средство. Возьмите шалфей, валериану, хвощ, 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут и пейте 1-2 раза в день по 1/4-1/2 стакана. Для сердца попейте настой тысячелистника, мелиссы и мяты. Принимайте контрастный душ.

Помочь себе можешь только ты сам

Для Дмитрия из Набережных Челнов, Татарстан, автора письма «Я увяз в болезни по уши» («Айболит» №21).

У меня была та же болезнь, такой же диагноз, и от меня тоже ушла девушка и настрадались родители. Но сейчас все хорошо. Есть любимая, сын, работаю, обеспечиваю семью, здоров и счастлив.

Но к этому я шел долго, терпеливо, постепенно. Могу помочь только советом, но по-настоящему себе помочь можешь только ты сам. Если решишь мне написать письмо, вложи, пожалуйста, конверт с обратным адресом.

А. С. Клещев, ул. Гагарина, 13, кв. 19, Чайковский, Пермская обл., 617762

Для Т. М. Максимовой из Красноярска и В. В. Вертелло из Ростова-на-Дону, шум в ушах («Айболит» №20).

40 г мелко настругannого прополиса залейте 100 мл чистого спирта и настаивайте в теплом месте 7 дней, взбалтывая каждый день.

Затем настойку процедите и смешайте с оливковым или кукурузным маслом (1:4).

Пропитав смесью марлевый жгутик, введите его в ухо и оставьте на 24-48 часов.

Перед употреблением настойку взбалтывайте. Процедуру повторяйте через день. Всего надо провести 12 процедур.

Для Ольги из Мичуринска, язва прямой кишки («Айболит» №20).

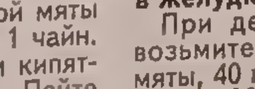
3 ст. ложки травы зверобоя залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 2 часа. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

Для М. С. Алексеевой из Балаково, артроз деформирующий («Айболит» №20).

Мелко-мелко измельчите мел, добавьте к нему немного кефира, чтобы получилась кашица. Нанесите ее на больное место, сверху накройте целлофаном, забинтуйте на ночь. Через несколько дней наступит улучшение.

Для Л. Г. Ждановой из Мурманска, невроз, депрессия, боли в желудке («Айболит» №20).

При депрессии, неврозе возьмите 30 г листа мяты, 40 г корня вале-



От блуждающего нерва

те через мясорубку, смешайте с 1 кг сахара, настаивайте в темном месте в течение 10 дней. Пейте по 1 чайн. ложке на стакан молока в день.

При варикозе на пораженную область нанесите троксевазин (гель). Утром и вечером смазывайте этим гелем область варикозных узлов, не втирая, до полного высыхания. Чередуйте (через день) с аппликациями свежего капустного листа, смоченного с внутренней стороны винным уксусом. Делайте такой компресс на ночь.

Я тебе помогу, и все у вас в семье наладится. Только в письмо вложи конверт с обратным адресом.

Амина Муродян, ул. Ладожская, 93-69, Пенза

***

Для Галины из Гурьевска Кемеровской обл., у которой муж уходит из дома («Айболит» №19).

Приезжайте ко мне (Гурьевск недалеко), я помогу. Мне нужно побеседовать с вами, расспросить. А можете написать мне по адресу: **Галине Николаевне Ждановой, ул. Нижняя, 8, пос. Верхний Калтанчик, Калтан, Кемеровская обл., 652740.**

РАЗРЕЖЬ КАРТОШКУ ПОПОЛАМ

Для Марины из Владикавказа, автора письма «На лбу родинка...» («Айболит» №18).

Возьми, дорогая, сырую картошку, вымой, разрежь ее пополам, одной половинкой поводи по бородавкам, потом другой.

После этого соедини их вместе, обвяжи черной ниткой вдоль и поперек и выброси через форточку на заходе солнца. Не заметишь, как сойдут бородавки. Это сама на себе испытала. Добрые люди подсказали. Мой адрес: **Н. М. Щеткиной, ул. Жукова, 19, кв. 208, Старый Оскол, Белгородская обл., 309530.**

НАПИШИТЕ МНЕ...

Для Т. Капустиной из Новокузнецка, киста яичника («Айболит» №19); Г. Ф. Бабан из Аксайского р-на Ростовской обл., поликистоз почек («Айболит» №19); Ф. А. Нуровой из Альметьевска, Татарстан, мастопатия («Айболит» №19); Е. С. Рогановой из Волгограда, у сына хруст в суставах («Айболит» №19); Амины из Республики Дагестан, плохое зрение («Айболит» №19); И. из Пензенской обл., дисфункция яичников («Айболит» №19).

вложить конверт с обратным адресом.

С. И. Моисеева, Н-Уральская, 20, кв. 1, Новосибирск, 630013

***

Для Наташи из Пензенской обл., автора письма «Меня постоянно тошнит» («Айболит» №20); М. Г. Клочковой из Волжского Волгоградской обл., климакс («Айболит» №20); Ольги из Мичуринска Тамбовской обл., язва прямой кишки («Айболит» №20).

Напишите подробнее о своих болезнях, чтобы я каждому из вас подобрала травы. В письмо вложите конверт с обратным адресом.

Елена Андреевна Щербинина, ул. Марко Вовчок, 3, с. Александровское, Ставропольский край, 356300, тел. 9-34-70, вечером

***

Для С. Ивановой из Семипалатинска, сальмонеллез («Айболит» №17).

У меня была такая же проблема, поэтому я знаю, как это ужасно. Напишите мне по адресу: **Галине Радионовне Аюченко, ул. 2-я Аккульская, 14ю, Семипалатинск, тел. 63-61-52.**

***

Для Марины из Алтайского края, которая ищет корень копытня («Айболит» №19).

Я могу выслать его. Напишите мне письмо. Еще есть лапчатка белая и сабельник болотный. Мой адрес: **Ринату Анверовичу Юскаеву, ул. Лесная, 38, п. Золотаревка, Пензенский р-н, Пензенская обл., 440521, тел. (841-2) 52-84-71.**

НАЗЫВАЕМ АДРЕС

Для В. В. Данильченко из Предгорного района Ставропольского края, автора письма «Таю на глазах» («Айболит» №21).

Посылаю адрес и телефон человека, который сможет вам помочь. И чем скорее вы к нему обратитесь, тем лучше. Вот он: **Наталья Ивановна Степанова, а/я 182, Новосибирск-106, 630106, тел. 8(3832) 15-18-91, 42-87-10.** Если будете писать письмо, не забудьте вложить конверт с обратным адресом, а лучше укажите номер своего домашнего телефона (если есть). Скорее всего, Наталья Ива-

сяца.

Недержание мочи может быть из-за расслабленных мышц тазового дна. Это упражнение хорошо лечит.

М. В. Беловицкий, ул. Комсомольская, 4, с. Рагули, Апанасенковский р-н, Ставропольский край, 356713, тел. 67-4-20

***

Для И. П. Егоровой из Саратова.

У меня в твоем возрасте была такая же проблема, но я вылечилась, и теперь у меня все нормально. Надеюсь, что смогу и тебе помочь. Напиши подробнее, чем лечилась. Мой адрес: **Е. А. Гордеевой (для Людмилы), ул. Ленина, 67а, кв. 51, Барнаул, 656015.**

***

Для Л. Н. Г. из Волжского Волгоградской обл., у сына каломазание («Айболит» №14).

Пусть сын перешагнет через щенка первого помета (кобеля).

Для В. П. Кука из Красноярска, красная волчанка («Айболит» №14).

Лечение это надо проводить в четверг. Читайте на клубок серой шерсти: «Не с меня шерсть, а с меня болезнь. По моему делу, с моего тела свернись, скрутись, клубком откатись. Где была шерсть, там будет волчанка. Аминь».

После этого выкиньте клубок на перекрестке.

Р. Н. Стаценко, Таганрог, Ростовская обл.

ПРИЛОЖИТЕ К ПЯТКЕ ФОЛЬГУ

Для А. И. Селиверстовой из Саратовской обл., шпора («Айболит» №18).

Приложите к пятке фольгу, прибинтуйте. На лечение уйдет 1-1,5 месяца, но от шпоры избавитесь навсегда.

Можно воспользоваться универсальным рецептом: 4 таблетки анальгина, 4 таблетки аспирина, 100 г йода перемешайте, настаивайте сутки. Этой смесью смазывайте шпору.

Для Марии из Саратова, камни в желчном пузыре («Айболит» №19).

Без ограничения ешьте укроп, арбузы, рябину красную, квашеную капусту, редьку с медом. Считается, что свекольный сироп постепенно и относительно безболезненно растворяет камни. Свеклу варите, пока отвар не загустеет, как сироп. Пейте его по 1/5 стакана 3 раза в день до еды.

Для М. Г. Клочковой из Волжского, климакс («Айболит» №20).

Вам очень помогут плоды боярышника, можно взять и цветки: ... настойку лука или чеснока или настой березовых или сосновых почек.

Для Н. И. Степановой из Чебоксар, аритмия («Айболит» №19).

Лучшее лекарство - любовь. То ли надо влюбиться в мужчину, то ли полюбите кошку или какое-нибудь дело... Мне это очень помогло. А попить можно настой мяты перечной или календулы: 1 чайн. ложку залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут. Пейте мелкими глотками утром за 30 минут до еды.

Для Ф. А. Нуровой из Альметьевска, Татарстан, мастопатия («Айболит» №19).

Самый простой способ: натрите сырую свеклу, выложите на марлю и приложите к опухоли на несколько часов. Повторяйте эту процедуру ежедневно в течение 10-15 дней. При этом надо есть свеклу, пить сок. Затем следующие 10-15 дней проделайте такую процедуру: смочите марлю в теплой воде, натрите хозяйственным мылом и приложите к груди на несколько часов.

Н. Шустова, а/я 1134, Киров, 610044 (при обращении конверт с о/а)

***

Для Наташи из Пензенской обл., автора письма «Меня постоянно тошнит» («Айболит» №20).

2 ст. ложки ноготков с вечера положите в термос и залейте 2 стаканами кипятка. Утром процедите. Пейте по 100 г 4 раза в день за 30 минут до еды.

Для И. М. Фоменко из Волгодонска, кашель и отек в горле («Айболит» №20).

2 ст. ложки измельченного корня алтея лекарственного кипятите в 200 мл воды в течение 30 минут, настаивайте 20 минут, процедите и доведите объем до исходного.

Пейте отвар в теплом виде по 70 мл во время еды до выздоровления.

Для М. Г. Клочковой из Волжского, климакс, варикоз, щитовидка («Айболит» №20).

При потливости во время климакса 2 чайн. ложки измельченных надземных частей иссопа залейте 1 стаканом кипятка, охладите, процедите. Выпейте равными порциями в течение суток. Курс лечения 2-3 недели.

При сердцебиении во время климакса 3 ст. ложки ягод боярышника залейте 3 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

Щитовидка. 25 грецких молочных орехов с кожурой пропусти- («Айболит» №20).

Мелко-мелко измельчите мел, добавьте к нему немного кефира, чтобы получилась кашица. Нанесите ее на больное место, сверху накройте целлофаном, забинтуйте на ночь. Через несколько дней наступит улучшение.

Для Л. Г. Ждановой из Мурманска, невроз, депрессия, боли в желудке («Айболит» №20).

При депрессии, неврозе возьмите 30 г листа мяты, 40 г корня валерианы, 20 г травы зверобоя, 20 г шишек хмеля. 2 ст. ложки сбора залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 15 минут, процедите. Выпейте весь объем в течение дня маленькими глотками.

При болях в желудке 2 бутона гвоздики (пряности) добавьте в 1 стакан чая. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Пишите, отвечу всем, только в письмо вкладывайте конверт.

И. Борисенко, ул. Кавказская, 58, Невинномысск, 357100

ДОСТАНЬ МЕШОК ОВСА

Для Елены из Ставрополя, у матери паркинсонизм («Айболит» №3).

Достаньте мешок овса и каждый день в эмалированной кастрюле варите отвар из 9 ст. ложек и 3 л воды на слабом огне в течение часа. Потом вылейте в термос и пусть томится всю ночь. В течение следующего дня пусть пьет отвар как воду или чай, сколько угодно и как угодно. Вечером сделайте свежий отвар. И так каждый вечер.

Л. Я. Ермакова, с. Коробейниково, Шипуновский р-н, Алтайский край

***

Для Наташи из Ростовской обл., автора письма «Замучила худоба» («Айболит» №12).

Наговаривают на воду: «Знаю, с кого сало взяла, сняла, знаю, кому свою худобу отдала. Аминь» и обливаются этой водой, а затем выливают ее к воротам того дома, где есть свинья. Обливаться водой надо, стоя в тазике, потом воду надо собрать в ведро и вылить к воротам.

Р. Н. Стаценко, Таганрог, Ростовская обл.

***

Для Светланы из Ставрополя, автора письма «Я сделала ему гнездо» («Айболит» №3).

...поликлиник ... («Айболит» №19); Ф. А. Нуровой из Альметьевска, Татарстан, мастопатия («Айболит» №19); Е. С. Рогановой из Волгограда, у сына хруст в суставах («Айболит» №19); Амины из Республики Дагестан, плохое зрение («Айболит» №19); И. из Пензенской обл., дисфункция яичников («Айболит» №19).

От блуждающего нерва помогут капли Зеленина

Для Т. Б. Красюк из Мончегорска, автора письма «Блуждающий нерв не дает спать» («Айболит» №15).

Если есть порча, возьмите фотографию своей сестры, положите в молитвенник лицом к молитве «Отче наш» на 33 дня. На 34-й день достаньте на один день, а потом опять положите на 33 дня. Но перед тем как положить, попросите прощения у Господа Бога и скажите так: «Избави, Господи, мою сестру (имя) от порчи и всех болезней». За 66 дней она полностью избавится от всякой порчи, но при условии, что она крещеная и носит крестик.

А от блуждающего нерва надо пить капли Зеленина (15 капель на 1/2 стакана теплой воды) хотя бы 3 раза в день после еды. Курс лечения 3 флакона, или 15 миллиграммов. Можно попить по 1 ст. ложке после еды отвар хмеля (1 ст. ложка хмеля на 1 стакан кипятка варите на водяной бане в течение 15 мин., процедите и пейте), особенно перед сном.

Н. Иващенко, Нальчик

Напишите мне по адресу: **Любови Ивановне Шаповаловой, ул. Запсибовцев, 6-15, Новокузнецк, Кемеровская обл., 654054, или позвоните по тел. 62-02-48.**

***

Для Л. А. Логиновой из Кемеровской обл., автора письма «Дайте хоть какой-нибудь совет» («Айболит» №21).

Приезжайте ко мне. Я пенсионерка, живу одна, есть дом, огород, небольшое хозяйство. Если у вас добрые намерения, то жить будем дружно. Если надумаете, напишите мне по адресу: **П. К. Миненковой, ул. Кржижановского, 211а, Ростов-на-Дону, 344048.**

***

Для Ольги из Мичуринска Тамбовской обл., язва прямой кишки («Айболит» №20).

Нужно знать, что это за язва, есть ли трещины, кровотечения или геморрой. Опишите подробнее, тогда можно попытаться помочь вам. Не забудьте в письмо

№21).

Посылаю адрес и телефон человека, который сможет вам помочь. И чем скорее вы к нему обратитесь, тем лучше. Вот он: **Наталья Ивановна Степанова, а/я 182, Новосибирск-106, 630106, тел. 8(3832) 15-18-91, 42-87-10.** Если будете писать письмо, не забудьте вложить конверт с обратным адресом, а лучше укажите номер своего домашнего телефона (если есть). Скорее всего, Наталья Ивановна вам перезвонит.

И. В. Плаксина, ул. Ухтомского, 5-1, Волгоград-11, 400011

***

Внук - самое дорогое, что есть у меня в жизни. Он заикался, и желание ему помочь стало смыслом моей жизни. И в больнице лежали 3 месяца, и у бабушки испуг выливали, но ничего не помогло. А вылечил внука от заикания Петр Андреевич Иванкин. Сообщаю его адрес: **ул. Красных зорь, 1б, кв. 51, Лиски, Воронежская обл., 397901, тел. (07391) 4-54-17.**

***

Простатит, аденома и даже рак лечатся! Звоните мне по телефону (8482) 30-32-25.

Виктор Сергеевич Федосов, Тольятти

***

Для Людмилы из Иркутской обл., автора письма «Не хочу быть во власти гадалок» («Айболит» №19).

Людмила, ты правильно решила. Обратись по адресу: **Андрею Михайловичу Папикову, ул. Безбокова, 3, кв. 52, Иркутск, 664056.** Он тебе обязательно поможет разрубить этот порочный круг.

Г. Давыденко, Ростов-на-Дону

***

Рад помочь тем, кто не может найти лекарственные травы. Вышлю болиголов, глины всех видов, володушку, копытень, тысячелистник, горный морозник, астрагал, медуницу, барсучий жир, медведки, ядра зеленых орехов. В письмо вложите конверт с обратным адресом.

Шахбан Абдулкадирович Алиев, ул. Андреевская, 17, Хасавюрт, Дагестан, 368003

К читателям

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ОТКЛИКАЕТСЯ НА ЧУЖУЮ БОЛЬ. ДАЙ ВАМ БОГ ЗДОРОВЬЯ!

На каждый день

ГРЕЧКА НА СТОЛЕ

Различные блюда из гречки диетологи рекомендуют включать в меню больных анемией, сахарным диабетом, ожирением, это незаменимое блюдо при заболеваниях нервной и сердечно-сосудистой систем, при отклонениях в работе печени. Гречневая каша служит и хорошим средством профилактики развития атеросклероза. Важным фактором является то, что гречишные поля практически не обрабатывают ядохимикатами, поэтому гречневая крупа относится к идеально чистым продуктам диетического питания.

Но полезна не только гречневая каша; образующаяся при размалывании зерен гречневая мука имеет самостоятельное лечебное значение. Из нее готовят кисель, который весьма эффективно снижает давление у гипертоников и сглаживает проявления атеросклероза. При регулярном употреблении такого киселя в течение нескольких месяцев в сосудистой системе человека начинаются процессы очищения, которые приводят к уменьшению, а затем и устранению головных болей, улучшению обменных процессов. Также кисель вызывает растворение отложений солей с частичным или полным восстановлением подвижности в суставах и позвоночнике. Тонко измельченная гречневая мука используется и наружно в виде мягчительных припарок и в качестве присыпки для обработки опрелостей у новорожденных.

При низком уровне гемоглобина приготовьте порошок из прокаленной на сковороде гречневой крупы и принимайте его по 2 ст. ложки 4-5 раз в день, запивая теплым молоком. Такое лечение можно дополнить приемом гречишного меда - 3 раза в день по 1 ст. ложке. Полезно есть и просто гречневую кашу.

При атеросклерозе замечательный эффект дает гречневый кисель. Гречневую крупу надо перемолоть в кофемолке, 3 ложки полученной муки развести в 300 мл холодной воды. В другой посуде вскипятить около литра воды и постепенно влить туда разведенную муку. Проварить, постоянно помешивая, несколько минут. Принимать в холодном виде на завтрак и на ужин по 100-150 г киселя. Курс лечения не менее 2 месяцев, после чего можно сделать перерыв 2-4 недели.

При фурункулезе, нарывах, рожистом воспалении используют семена гречихи, их надо поджарить на сковороде до пожелтения, охладить и перемолоть в кофемолке. Порцию порошка смешать поровну с уксусом так, чтобы образовалась клейкая кашица. Ее и надо выкладывать на кожные поражения, меняя повязку каждые 12 часов.

Для снижения сахара в крови надо дважды в день - на завтрак и за 30 минут до ужина - принимать смесь гречневой муки и кефира. Готовят ее так: столовую ложку с горкой гречневой крупы перемалывают в кофемолке и сразу же высыпают в стакан кефира, размешивают и выпивают. Результат зависит от регулярности употребления.

ПРИ ОЖОГАХ КОЖИ ИСПОЛЬЗУЮТ ПОДЖАРЕННУЮ ДО ЖЕЛТОГО ЦВЕТА ГРЕЧНЕВУЮ МУКУ, РАЗВЕДЕННУЮ ВОДОЙ ДО КАШИЦЕОБРАЗНОГО СОСТОЯНИЯ. ЭТИМ СОСТАВОМ СМАЗЫВАЮТ ОБОЖЖЕННЫЕ МЕСТА.

Еще та проблема

При трофической язве смешайте стакан молока, стакан сахарного песка, 1/2 куска детского мыла (натрите на мелкой терке), вскипятите на слабом огне, постоянно помешивая. Когда остынет, в еще теплую смесь выдавите тюбик гепариновой мази, все тщательно размешайте. Храните в холодильнике. Каждые сутки 1 ст. ложкой мази, разогретой на сковороде и положенной на марлю, покрывайте язву, сверху

Полезно есть

● Блюда из фасоли особенно полезны при гастритах с пониженной кислотностью, атеросклерозе и нарушениях ритма сердечной деятельности.

● При радикулите используют смесь натертых хрена и редьки с добавлением сметаны. Смесь наносят на спину на 20-60 минут, после чего больного хорошенько укутывают.

● Некоторые люди любят пить воду во время еды. Худые могут себе это позволить, страдающие полнотой - ни в коем случае. Им нужно пить до еды или через некоторое время после еды. Запивать можно только сухую пищу - пироги, сухари, бутерброды, печенье. А вот ягоды, фрукты запивать не следует.

Рекомендуем — **На все случаи жизни**

Репчатый лук

* Хороший терапевтический эффект дает медово-луковая смесь. Кашицу протертого лука смешайте с медом (1:1) и принимайте при:

- склерозе сосудов головного мозга по 1 ст. ложке утром и вечером в течение двух месяцев;
- заболеваниях верхних дыхательных путей, хроническом бронхите с мучительным сухим кашлем, воспалении легких, туберкулезе, а также плохом слухе и зрении - по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день за 15-20 мин. до еды;
- гастритах - по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды; при дизентерии - по 1 ст. ложке на 1 стакан кефира перед едой.

* Очень хорошо помогает при сильном кашле, остром и хроническом бронхите следующая смесь: 500 г очищенного, измельченного репчатого лука, 50 г меда, 400 г сахарного песка. Варите на слабом огне в 1 л воды 3 часа. Затем охладите, процедите. Храните в плотно закрытой посуде в холодильнике. Принимайте в теплом виде по 1 ст. ложке 4-6 раз в день.

* Свежий сок лука принимают внутрь, начиная с 10 г и постепенно увеличивая его количество до средней головки, при гриппе, катарах верхних дыхательных путей, ангинах, хронических бронхитах, бронхиальной астме, туберкулезе, пониженной кислотности желудочного сока, запорах, простатите, глистной инвазии. При острых заболеваниях - ежедневно 2 раза в день, при хронических - через день за 15-20 мин. до еды.

* При этих же заболеваниях натрите на мелкой терке луковицу, залейте 0,5 л горячего моло-

* При атеросклерозе и слабости мочевого пузыря смешайте поровну мед, кашицу лука и протертые яблоки. Полученную смесь принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

* При аденоме предстательной железы помогает следующий настой: смешайте в равных частях по весу майские листья березы и сушеные перья лука. 2 ст. ложки измельченной смеси залейте 0,5 л крутого кипятка, настаивайте, укутав, 1 час, процедите. Принимайте теплым по 1/2 стакана 2 раза в день до 16 часов. Одновременно принимайте по 0,5-1 чайн. ложке цветочной пыльцы.

* В период эпидемии гриппа 1 ст. ложку кашицы лука залейте стаканом кипятка, настаивайте в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин., охладите при комнатной температуре 45 мин., процедите. Смешайте с 2 ст. ложками меда - и этим раствором промывайте полость носоглотки 3-5 раз в день.

* Высокими целебными свойствами обладает свежеприготовленный луковый сок. Его принимают по 1 чайн. ложке 4-6 раз в день за 15 мин. до еды при гастрите с пониженной кислотностью, почечно-каменной болезни, геморрое и запорах.

Однако при приеме внутрь свежей мякоти лука и его цельного сока надо соблюдать осторожность из-за возможности раздражения желудочно-кишечного тракта, выделительных органов и нервной системы больным с ишемической болезнью сердца (стенокардией), нарушениями сердечного ритма (экстрасистолией, мерцательной аритмией, пароксизмальной тахикардией), гастритом с повышенной кислотностью, бронхоспазмами, панкреатитом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, гломерулонефритом и повышенной возбудимостью нервной системы. Раздражение органов пищеварения, выделения и нервной системы может вызвать рефлекторные реакции на сердце, сосудах, выделительных железах и спровоцировать приступ стенокардии, нарушение сердечного ритма, повышение артериального давления и кислотности желудочного сока, приступ бронхиальной астмы и бессонницу.

Наружное применение сырого лука и его сока также требует осторожного подхода к больным, склонным к кожным аллергическим реакциям и бронхоспазмам на запахи. Поэтому при лечении луком и его свежеприготовленным соком соблюдайте принцип постепенного увеличения площади обрабатываемой кожи с целью адаптации к раздражающему действию лука.

КАК СОХРАНИТЬ ПЕТРУШКУ, УКРОП, ЛУК, САЛАТ И ДРУГУЮ ЗЕЛЕНЬ В СВЕЖЕМ ВИДЕ? ХОРОШЕНЬКО ПРОМОЙТЕ ЗЕЛЕНЬ, ПУСТЬ ОБСОХНЕТ, И СЛОЖИТЕ В БАНКУ (НЕ ПЛОТНО), ЗАКРОЙТЕ КАПРОНОВОЙ КРЫШКОЙ

... раз в день, ... ОБОЖЖЕННЫЕ МЕСТА.

Еще та проблема

При трофической язве смешайте стакан молока, стакан сахарного песка, 1/2 куска детского мыла (натрите на мелкой терке), вскипятите на слабом огне, постоянно помешивая. Когда остынет, в еще теплую смесь введите 1 тюбик гепариновой мази, все тщательно размешайте. Храните в холодильнике. Каждые сутки 1 ст. ложкой мази, разогретой на чистой сковороде и положенной на марлю, покрывайте язву, сверху закрывайте целлофаном, ватой, забинтуйте на сутки. Затем все смойте сывороткой и вновь приложите эту мазь. Процедуры делайте, пока она не кончится. Если язва большая, лечение повторите.

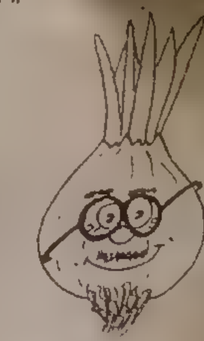
...по увеличивая его количество до средней головки, при гриппе, катарах верхних дыхательных путей, ангинах, хронических бронхитах, бронхиальной астме, туберкулезе, пониженной кислотности желудочного сока, запорах, простатите, глистной инвазии. При острых заболеваниях - ежедневно 2 раза в день, при хронических - через день за 15-20 мин. до еды.

* При этих же заболеваниях натрите на мелкой терке луковицу, залейте 0,5 л горячего молока, настаивайте ночь, утром процедите и пейте полученный настой в течение дня за 15 мин. до еды.

...день за 15 мин. до еды при гастрите с пониженной кислотностью, почечно-каменной болезни, геморрое и запорах.

...постепенно ... ди обрабатываемой кожи с целью адаптации к раздражающему действию лука.

КАК СОХРАНИТЬ ПЕТРУШКУ, УКРОП, ЛУК, САЛАТ И ДРУГУЮ ЗЕЛЕНЬ В СВЕЖЕМ ВИДЕ? ХОРОШЕНЬКО ПРОМОЙТЕ ЗЕЛЕНЬ, ПУСТЬ ОБСОХНЕТ, И СЛОЖИТЕ В БАНКУ (НЕ ПЛОТНО), ЗАКРОЙТЕ КАПРОНОВОЙ КРЫШКОЙ И ПОСТАВЬТЕ В ХОЛОДИЛЬНИК. ОКОЛО 10 ДНЕЙ ТАКАЯ ЗЕЛЕНЬ БУДЕТ КАК СВЕЖАЯ.



Вы просили рассказать — **Рекомендуем**

О льняном масле

Льняное масло и сердечно-сосудистые заболевания

Большинство сердечно-сосудистых заболеваний - это результат атеросклероза, то есть отвердения стенок артерий, забитых бляшками, содержащими холестерин, жирные вещества и остатки клеток. Поток крови, поставляющий сердцу кислород и питательные вещества, пробивается все с большим трудом, как по заиленной реке. Причем количество бляшек может увеличиться настолько, что сердечная мышца не выдерживает, из-за чего - сердечные приступы, параличи.

Ученые США, Канады, Германии бросились на поиски средства для борьбы с зашлакованностью сосудов холестерином. Исследования приводили к неожиданным результатам. Сначала посчитали, что для этого лучше употреблять рыбий жир, чем просто есть рыбу. Потом оказалось, что ежедневное или частое употребление рыбы все-таки эффективнее. А закончились исследования утверждением, что лучше всего для борьбы с избыточным холестерином использовать льняное масло.

Кстати, передозировка масла не грозит какими-то вредными последствиями, избыток же просто выводится из организма.

Льняное масло против рака

В США уже десять лет действует программа предотвращения рака. Доказано, что льняное масло становится сильным антиканцерогенным (противораковым) средством, если оно изготовлено холодным прессованием.

При включении в рацион питания в течение 1-2 месяцев льняного семени и льняного масла положительный результат наблюдается не только у тех, кто страдает раком молочной железы, толстой кишки, но и общими опухолями. При этом уменьшается количество опухолей и их размеры более чем наполовину.

Для женщин, склонных к заболеваниям раком груди, а также в период менопаузы, льняное пищевое масло - лучшее профилактическое средство.

В 1994 году американцы наблюдали за 121 женщиной с раком груди. Анализ ткани груди, проведенный во время хирургических операций, показал прямую связь между низким уровнем содержания альфа-линоленовой кислоты, которую доставляет в организм льняное масло, и распространением метастазов в лимфатические узлы подмышки. После 31 месяца со времени первой операции у 21 пациентки метастазы проникли в другие ткани организма, и произошло это по той причине, что в организме этих больных был низкий уровень альфа-линоленовой кислоты. Этого можно было бы избежать, если бы своевременно была проведена профилактика с включением в пищу льняного пищевого масла (в нем содержится приблизительно 58% альфа-линоленовой кислоты).

Льняное масло и диабет

Исследования показали, что частое потребление небольшого количества льняного пищевого масла защищает от развития диабета типа II. При этом не только улучшается восприятие инсулина, но и снижается уровень холестерина, доведение его до безопасного порога.

Лен всегда был особой культурой на Руси, он кормил, лечил, согревал телесно. А уж без льняного и конопляного маслица в пост ни капустки не поешь, ни картошечки не намнешь. Так и называется теперь растительное масло - масло постное.

В народной медицине льняное семя и масло используют от глистов, изжоги, различных язв. Употребление льняного масла в пищу снижает риск инсульта на 37%. По содержанию ненасыщенных жирных кислот льняное масло в 2 раза превосходит рыбий жир. В общем, можно жить, не боясь таких страшных болезней, как диабет, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца.

Диетологи обычно рекомендуют льняное масло как самое легкоусвояемое и самое полезное, особенно для людей с нарушением жирового обмена. Действительно, существует огромное количество заболеваний, при которых льняное масло и содержащиеся в нем Омега-3 и Омега-6 необходимы организму. Особенно это важно для женщин. Ненасыщенные жирные кислоты обязательно должны присутствовать в рационе беременных для правильного формирования головного мозга будущего ребенка. Льняное масло помогает добиться похудания при полном отказе от употребления других жиров. Очень важно употреблять его людям, в рационе которых отсутствует рыба.

Особенно полезно использовать льняное масло для заправки свежих салатов и винегретов. Его можно смешивать со сметаной, майонезом и другими составляющими для приготовления соусов. Льняным маслом можно заправить любую кашу, вареный картофель, добавлять в первые и вторые блюда. Очень вкусно и полезно смешивать льняное масло с творогом и зеленью.

Льняное масло, полученное холодным прессованием, особенно ценно. Всего 1-2 столовые ложки льняного масла обеспечивает суточную потребность организма в жирных кислотах.

ПО ТРИ ЯЙЦА В ДЕНЬ

Между прочим, в Японии перепелиные яйца - неотъемлемая часть питания. Их продают даже в газетных киосках.

ПЕРЕПЕЛИНЫЕ яйца хорошо действуют на щитовидную железу, нормализуя ее деятельность, а щитовидная железа, в свою очередь, ответственна за состояние иммунной системы организма, т. е. за его сопротивляемость заболеваниям. Другими словами, если здоровый человек ежедневно потребляет перепелиные яйца, то он фактически не подвержен инфекциям. А больные люди, регулярно принимающие перепелиные яйца, мобилизуют тем самым защитные силы своего организма на борьбу с болезнью.

Эффект от перепелиных яиц заметен уже после 2-3 месяцев их регулярного употребления. Особенно при астме, болезнях печени, туберкулезе, малокровии, гипертонической болезни, сахарном диабете. При этом в день нужно съедать 3-5 яиц, и курс лечения составляет от 3 до 6 месяцев. Затем можно съедать по 1-2 яйца ежедневно.

Чем же так полезны перепелиные яйца? Они содержат незаменимые аминокислоты, высокую концентрацию витаминов и микроэлементов. По сравнению с куриными яйцами в них содержится в 5 раз больше калия и фосфора; в 4,5 раза - железа; в 3 раза - меди и кобальта, а также в 6 раз больше витаминов группы В и в 2-3 раза - витаминов D и А. Замечено, кстати, что неповрежденные перепелиные яйца никогда не портятся при хранении, а просто высыхают.

Между прочим, в Японии перепелиные яйца - неотъемлемая часть питания. Их продают везде и всюду, даже в газетных киосках, а всем детям ежедневно дают на завтрак перепелиные яйца, причем бесплатно: это входит в программу по оздоровлению нации. Ведь, как установили японские ученые, перепелиные яйца способствуют развитию умственных способностей детей.

Авось пригодится

● При болезни кишечника, внутренних ранах и язвах кишечника, для очищения его 300 г сахарного песка растворите в 1 л горячей кипяченой воды. Теплым сиропом делайте клизмы на ночь.

● Измельченную среднюю головку чеснока залейте стаканом кипятка, варите в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, охладите, процедите. Затем 1 ст. ложку сухой измельченной травы полыни горькой залейте 1,5 стакана крутого кипятка, настаивайте, укутав, 1 час, процедите. Соедините оба настоя и сделайте клизму для истребления остриц. Старайтесь держать жидкость как можно дольше. Курс лечения 5-7 дней. При необходимости повторите после 1-2 недель перерыва.

● Смешайте топленое сливочное масло и сахарную пудру в соотношении 2:1 по весу. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 30-40 минут до еды как активное мочегонное средство. Свечки из этой смеси вводят во влагалище при эрозии шейки матки, смазывают смесью задний проход при геморрое.

ЖАРИМ ЧЕБУРЕКИ

... С РЫБОЙ

Для теста: 500 г муки, неполный стакан воды, 1-2 яйца, 1/2 чайн. ложки сахара, соль по вкусу.

Для фарша: 700 г филе рыбы, 3 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, черный молотый перец, соль по вкусу. Масло растительное для жарения.

Замесите пресное крутое тесто из муки, воды, яйца, соли, сахара. В рыбный фарш добавьте чуть-чуть воды, 3 ст. ложки растительного масла и тушите. Затем положите обжаренный лук, черный молотый перец, соль и тушите еще 5-10 минут. Фарш охладите. Раскатайте тесто и слепите чебуреки. Жарьте на сковороде в большом количестве растительного масла.

... С КАПУСТОЙ

С этим же тестом хороши и чебуреки с капустой. Для приготовления фарша 700 г капусты натрите на крупной терке или посеките (чтобы получились мелкие кубики). Добавьте приправу «Роллтон» или кубики «Магги», «Галина Бланка» - лучше грибные. Капусту тушите на сковороде, затем добавьте растительное масло и немного поджарьте до светло-золотистого цвета, добавьте немного водички и еще протушите до мягкости. Фарш остудите. Раскатайте тесто и слепите чебуреки, пожарьте.

... С МЯСОМ

Для фарша: фарш свино-говяжий - 700 г, 500 г лука, соль, перец по вкусу, 2 ст. ложки молока или воды.

Технология приготовления, как в первом рецепте.

ВКУС БЕЛОГО ХЛЕБА УХУДШАЕТСЯ ЕСЛИ ХРАНИТЬ ЕГО ВМЕСТЕ С ЧЕРНЫМ

Рис. Е. Крана

Пригодится

● Жарят картофель на сильно разогретой сковороде и солят его, когда ломтики подрумянятся со всех сторон. Если посолить картофель до того, как образуется корочка, сок из него вытечет, смешается с жиром, ломтики потеряют форму, цвет и вкус.

● При длительном хранении в воде картофель теряет часть крахмала и витамин С, вкус его ухудшается. Особенно велики потери крахмала и витамина, если в воде хранится картофель, нарезанный кусочками.

● Овощи надо хранить в прохладном затемненном месте: при солнечном свете в них частично разрушается каротин.

● Свежие помидоры дольше сохраняются, если уложить их в один ряд плодоножкой вверх.

● Сваренные овощи нельзя хранить в воде, где их отваривали, так как от этого они становятся водянистыми и невкусными. Только цветную капусту можно хранить непродолжительное время в отваре.

Икра из свеклы

Возьмите 2-3 кг некрупных корнеплодов величиной с обычное яблоко. Вымойте свеклу, но кожуру не снимайте, срежьте только корень и ботву. Затем корнеплоды положите на противень и поместите в прогретую до 200°С духовку. Через час проверьте готовность свеклы при помощи вилки: если брызнул сок и мякоть легко протыкается - продукт готов. Теперь обдайте корнеплоды холодной водой, очистите от кожуры, натрите в горячем виде на мелкой терке в эмалированную миску. Полученное пюре вполне готово к употреблению. Что не съедите сразу, сохраните, разложив по банкам.

Красносвекольная икра должна иметь пикантно-острый вкус и подавать ее надо слегка подогретой. Тогда красный пигмент активно взаимодействует с желудочным соком и в течение 1,5-2 часов полноценно усваивается.

Знаете ли вы, что...

● Хлеб грубого помола - идеальный продукт питания, в котором содержатся все питательные элементы, необходимые человеку для жизни. Но нужно научиться правильно потреблять его, чтобы не поправиться.

● Нежелательно есть хлеб вместе с мясом - лучше, когда белки и углеводы перевариваются раздельно.

● Если вы голодны, съешьте хлеб в сочетании с овощами, либо томатным соком, либо с минеральной водой. Это не грозит вам появлением лишних килограммов.

● Если хотите сбросить вес, посидите несколько дней на диете, состоящей из хлеба и воды.

Рекомендуем

О пользе супа

Суп стимулирует работу пищеварительной системы, обладает сокогонным действием, очищает желудок и подготавливает его к перевариванию пищи. К тому же овощи и овощные отвары - источник минеральных солей.

СВЕКОЛЬНИК ПО-РУССКИ

Сварите суп из картофеля. Картошку истолките. Отдельно сварите 3-4 неочищенные свеклы.

Натрите свеклу на крупной терке, добавьте толченую картошку, суп, сметану, лимонный сок, добавьте свежие огурцы, лук, укроп. Ешьте холодным.

УКРАИНСКИЙ БОРЩ

В холодную воду положите очищенную свеклу (целиком). Варите на медленном огне полчаса.

На сковородке в подсолнечном масле тушите заправку: нарезанные помидоры, лук, тертую морковь, сладкий перец, тертую свеклу, вытащенную из супа, 5-10 горошин черного перца, 1 ст. ложку яблочного уксуса. Все положите в суп, поварите на медленном огне, добавьте 5-6 картофелин, нарезанную капусту, толченый чеснок, немного соли и сахара. В тарелку положите рубленую зелень и 1 ст. ложку сметаны.

В этом блюде содержится много витаминов и микроэлементов.

РУССКИЕ ЩИ С ГЕРКУЛЕСОМ

Лук и морковь нарежьте, потушите на подсолнечном масле. Залейте водой, добавьте шинкованную капусту, картошку, геркулес. При подаче заправьте

СУП ОВОЩНОЙ

Натрите на мелкой терке морковь и потушите ее в растительном масле; затем тушите вместе с нарезанным луком, залейте водой. Добавьте рис, поварите немного на тихом огне. Добавьте кабачок, цветную капусту, картофель.

ГОРОХОВЫЙ СУП СО СВИНИНОЙ

На 4 порции: 1 свиная ножка (примерно 1,5 кг), 300 г желтого гороха, 300 г корневой петрушки, 300 г моркови, соль, молотый черный перец, 1/2 пучка петрушки.

Со свинины срежьте кожу и жир, мясо отделите от кости. Свиную мякоть и горох залейте 1,5 л воды, доведите в большой кастрюле до кипения и варите, не накрывая крышкой, на слабом огне 1 час 15 минут, периодически помешивая.

Корневую петрушку и морковь очистите и нарежьте тонкими кружочками. Через 50 минут после закипания бульона добавьте овощи. Еще через 10 минут достаньте мясо из супа, нарежьте крупными кубиками и снова положите в кастрюлю Суп посолите и поперчите.

Подайте, посыпав мелко нарезанной петрушкой.

Посытнее — Авось пригодится

Без курицы не обойтись

Курица в банке

Вам потребуется курица, соль, салатник, украсьте черносливом и дольками мандарина (или апельсина).

сыра (плавленого), 0,5 л сметаны, соль, перец.

Окорочка помойте, посолите, поперчите, обмажьте жиром. Вы-

Авось пригодится

Без курицы не обойтись

Курица в банке

Вам потребуется курица, соль, чеснок по вкусу.

Обработанную курицу разрубите на куски средней величины, натрите их солью и чесноком со всех сторон. В чистую сухую литровую банку уложите куски курицы. Закройте банку фольгой. Поставьте в холодную духовку и установите средний режим нагрева (150-180°С). Через час курица готова.

Салат «Праздничный»

1/2 курицы, 100 г чернослива, 2 яблока, 2 яйца, 3-4 ст. ложки консервированного горошка, 2 моркови, 5 ст. ложек майонеза, 2-3 ст. ложки сметаны, лимонный сок, соль, 2 мандарина (1 апельсин).

Курицу залейте водой, посолите и варите до готовности. Отварите яйца, морковь, у яблок удалите сердцевину, чернослив замочите. Затем все подготовленные продукты нарежьте тонкими ломтиками, оставив несколько штук для украшения. Аккуратно перемешайте, добавьте зеленый горошек. Заправьте смесью майонеза, сметаны, лимонного сока, посолите по вкусу. Выложите в салатник, украсьте черносливом и дольками мандарина (или апельсина).

Цыплята по-индийски

Цыпленок - 1 шт., сливочное масло - 50 г, репчатый лук - 1 головка, пшеничная мука - 1 ст. ложка, яблоки - 1 шт., рис - 1/2 стакана, соль, перец по вкусу.

Подготовленную тушку цыпленка порубите на порции, посыпьте солью и обжарьте. Репчатый лук ошпарьте, нарежьте и спассеруйте. В конце пассерования добавьте пшеничную муку, перец. Залейте бульоном, тщательно перемешайте и посолите по вкусу. В готовый соус, протертый через сито, положите обжаренные куски цыпленка и нарезанные ломтиками яблоки. Все это тушите до размягчения яблок. На гарнир подавайте рис, приготовленный по-индийски: промытый рис варите в воде в течение 15 минут, откиньте и дайте воде стечь. Переложите в сотейник, добавьте сливочное масло и прогревайте 5-10 минут в духовке.

«Лакомый кусочек»

2 окорочка, 2 яблока, 2 луковицы, 0,5 стакана чернослива, 150 г сыра (плавленого), 0,5 л сметаны, соль, перец.

Окорочка помойте, посолите, поперчите, обмажьте жиром. Выложите на противень. Поверх мяса положите нарезанный тонкими полукольцами лук, слой тонко нарезанных ломтиков яблок, половинки чернослива. Сверху посыпьте тертым сыром, залейте сметаной и запекайте в духовке.

ложите рубленую зелень и 1 ст. ложку сметаны.

В этом блюде содержится много витаминов и микроэлементов.

РУССКИЕ ЩИ С ГЕРКУЛЕСОМ

Лук и морковь нарежьте, потушите на подсолнечном масле. Залейте водой, добавьте шинкованную капусту, картошку, геркулес. При подаче заправьте сметаной.

Добавка геркулеса придает супу более густую консистенцию, вкус. Слизистые свойства геркулеса полезны для пищеварения.

после закипания бульона добавьте овощи. Еще через 10 минут достаньте мясо из супа, нарежьте крупными кубиками и снова положите в кастрюлю Суп посолите и поперчите.

Подайте, посыпав мелко нарезанной петрушкой.

ПРИ ВАРКЕ ОВОЩЕЙ В СОЛЕНОЙ ВОДЕ ТЕРЯЕТСЯ ПОЧТИ 70% ВИТАМИНОВ. ПОЭТОМУ ОВОЩНЫЕ СУПЫ, РАГУ И Т. Д. СТАРАЙТЕСЬ СОЛИТЬ В ПОСЛЕДНИЙ МОМЕНТ.

Весьма полезно

Овощной ералаш

СМЕСЬ крупы и овощей. По 0,5 ст. риса, пшена и пшеничной крупы, 2 луковицы, 3 моркови, 0,5 кг капусты, 0,5 ст. растительного масла, соль по вкусу.

Крупы перебираем и промываем, овощи чистим и шинкуем. На дно широкой кастрюли наливаем растительное масло и укладываем слоями: смесь овощей, крупу (или смесь круп) и т. д. Заливаем подсоленной водой (или водой с молоком), закрываем крышкой и ставим на медленный огонь, а еще лучше – в духовку. Раскладываем кашу по тарелкам, стараясь не перемешивать слои.

КОЛДУНЫ. Натрите 12 картофелин, отожмите сок и дайте ему отстояться. Затем сок слейте, а оставшийся крахмал добавьте в картофель. Замочите 40 г грибов, отварите в той же воде, отвар слейте и процедите, грибы промойте, измельчите и обжарьте в растительном масле. Смешайте с 2 рублеными обжаренными луковицами, поперчите, посолите. Сделайте из картофеля лепешки, выложите на них грибную начинку и придайте форму шариков, обваляйте в муке, обжарьте, положите в утятницу, залейте отваром и поставьте в духовку на 40 минут.

ТЫКВА с лапшой. Отварите 200 г лапши, мелко нарежьте 1 кг тыквы, посолите, обжарьте в растительном масле, смешайте с лапшой, приправьте маслом, 2 ст. ложками сахара, корицей, выложите в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму и запекайте в духовке.

Ну очень вкусно! *К воскресному обеду*

ДЕСЕРТ НА МЕДУ

Есть много разных рецептов приготовления диетических блюд, содержащих мед. Их рекомендуют не только страдающим желудочно-кишечными заболеваниями, но и здоровым людям для профилактики. Вот некоторые из них.

ПАСЕЧНЫЙ ТОРТ

Растопите 400 г меда, возьмите 1 стакан сахара, 5 яиц, 1 стакан сметаны, немного измельченных гвоздики и корицы, добавьте 1 чайн. ложку соды, 3 стакана муки. Все перемешайте до густоты сметаны. Затем тесто вылейте на противень, смазанный маслом, и выпекайте в духовке при умеренной температуре.

КОВРИЖКА

Сахар и мед смешайте с водой, прокипятите. Полученный сироп остудите до комнатной температуры и добавьте в него корицу, гвоздику и соду. После тщательного перемешивания всыпьте муку, чтобы получилось некрутое тесто. Тщательно вымешанное тесто раскатайте до толщины 1 см и положите на смазанный маслом противень, который поставьте в жарочный шкаф или духовку, постепенно доводя температуру в ней до 200°С. Время выпечки 30-40 минут.

На приготовление коврижки требуется: 250 г пшеничной муки, 50 г воды, 100 г сахара, 100 г меда, по 5 г масла подсолнечного и соды.

ПЕЧЕНЬЕ МЕДОВОЕ

Замесите тесто, добавив 1 чайн. ложку меда. Сформованные мелкие печенья (весом по 20 г) посыпьте сахаром и корицей (1/4 чайн. ложки). Выпекайте 12-15 минут при температуре 220-240°С.

Понадобится 320 г муки, 100 г сахара, 50 г масла сливочного, 1 яйцо, 100 г сметаны, 1/4 чайн. ложки соли, 1/4 чайн ложки соды.

МАННЫЕ ОЛАДЬИ НА МЕДУ

50 г меда, 10 г сливочного масла и 200 г воды доведите до кипения в кастрюле. Помешивая, всыпьте манную крупу, закройте крышкой и оставьте на малом огне еще на 5 минут. Затем добавьте 1 яйцо, хорошо взбейте столовой ложкой и снимите кастрюлю с огня. Небольшие оладьи жарьте на сковородке, смазанной маслом, до образования румяной корочки. Оладьи к столу подавайте с вареньем.

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Перемешайте муку с содой и просейте. Масло разотрите с сахаром добела, в процессе перемешивания добавьте мед, сметану, яйцо, овсяные хлопья и, наконец, муку с содой. После добавки муки все перемешайте быстро (в течение 1 минуты), раскатайте тесто толщиной 3-5 мм, сделайте выемками разные фигурки. Выпекайте печенье 10-15 минут при температуре 200°С.

Возьмите: 1 стакан муки, 1 стакан овсяных хлопьев (можно растереть их в муку), 1/2 стакана сахарного песка, 1/2 стакана меда, 1/2 стакана сметаны, 1 яйцо, 100 г сливочного масла, 1/2 чайн. ложки соды.

МЕДОВЫЕ ОРЕШКИ

Замесите тесто, сделайте тонкие колбаски, которые затем нарежьте на маленькие орешки. Пеките при умеренной температуре.

Потребуется: 90 г жиров, 80 г меда, 25 г сахара, 1 яйцо, 200 г пшеничной муки, 1/2 чайн. ложки соды.

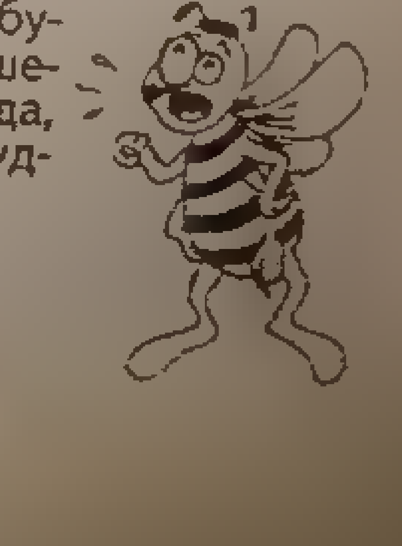
БУТЛЕРОВСКИЕ ПРЯНИКИ

Надо взбить 5 яичных белков и 3 желтка вместе с медом (200 г). К полученной массе добавьте 120 г муки, 2 г толченого мускатного ореха, 2 г корицы и немного аниса. Все это перемешайте, затем добавьте 100-200 г поджаренного миндаля и выпекайте в духовке.

ОРЕХОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ С МЕДОМ

Размельчите слегка поджаренные ядра орехов, посыпьте сахарной пудрой и перемешайте все это сначала с мукой, а затем с медом до получения однородной массы. Готовое тесто выложите порциями на противень, смазанный топленым или растительным маслом, и выпекайте в духовке 12-15 минут при температуре 170-200°С.

Чтобы приготовить 1 кг печенья, требуется: 150 г муки пшеничной, 250 г меда, 350 г сахарной пудры, 300 г орехов.



МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ С ДОБАВЛЕНИЕМ МЕДА ДОЛГО НЕ ЧЕРСТВЕЮТ

ПРОФИЛАКТИКА ПРЕЖДЕ ВСЕГО

Давно известно, что предупредить заболевание намного легче, чем его вылечить. Многие до сих пор недооценивают важность принятия профилактических мер в течение всего года, а не только в зимнее время, когда опасность острых вирусных инфекций наиболее велика.

Закончилась пора отпусков и летних каникул. Дети пришли в школу, а взрослые - на работу. С приходом осени, как правило, увеличиваются нагрузки, стрессы, повышение количества контактов с другими людьми зачастую приводит к обострению хронических заболеваний или заражению организма различными вирусами, вызывающими весьма серьезные болезни. Возможно ли предупредить развитие заболевания и появление осложнений? Да, если вовремя принять профилактические меры или грамотно заниматься лечением недуга.

Одним из препаратов, обладающих широким спектром противовирусной активности, является Циклоферон. Таблетки Циклоферона способствуют образованию защитных белков - интерферонов - клетками крови самого человека, что снижает вероятность инфицирования при контакте с больными и обострения имеющихся заболеваний. Другими словами, Циклоферон помогает организму не только бороться с различными инфекциями, будь то вирусы респираторных заболеваний, герпеса или острые кишечные инфекции, но и предупреждать их. Эффект от применения Циклоферона выражается в коррекции (повышении) иммунитета организма.

Циклоферон является препаратом, созданным на натуральной основе. Он разработан из вещества, получаемого из кожуры апельсина. Это конверсионная разработка ученых из Санкт-Петербурга.

Его можно принимать как профилактическое средство, отправляясь в путешествие, командировку или просто дома для профилактики всевозможных вирусных инфекций. Способ его применения достаточно прост. Четыре таблетки в первые сутки приема, по две - во второй, четвертый и шестой дни. Одна упаковка как раз и рассчитана на весь курс. Такой профилактики хватает на три-пять месяцев. Препарат практически не имеет прямых противопоказаний и хорошо переносится больными. Его не рекомендуется применять при беременности и декомпенсированном циррозе печени. Если человек страдает заболеваниями щитовидной железы, то препарат можно принимать после консультации с эндокринологом.

Циклоферон доступен практически любому россиянину. Препарат свободно продается в аптеках по всей России и стоит в них, в зависимости от региона, от 60 до 80 рублей. Очень важно, что фирма-производитель препарата строго следит за тем, чтобы розничные продавцы не завышали его стоимость.

Сертификат Минздрава РФ №78609322 от 01 04 2002 г.

Спрашивайте Циклоферон в аптеках вашего города и будьте здоровы!

® с7

НАША СПРАВКА

Циклоферон. Противовирусное антихламидийное средство с противовоспалительным и иммуномодулирующим эффектом. Он является низкомолекулярным индуктором интерферона, что определяет широкий спектр его биологической активности - противовирусной, иммуномодулирующей, противовоспалительной и др.

Его применяют для лечения и профилактики клещевого энцефалита, гриппа, герпеса, гепатита, вируса иммунодефицита человека, папилломы и других заболеваний. Препарат эффективен при комплексном применении для лечения острых хронических и бактериальных инфекций как один из компонентов терапии. Таких, как хламидиозы, рожистое воспаление, бронхиты, послеоперационные осложнения, бактериальные и грибковые инфекции, инфекции мочеполовой системы, менингиты, язвенная болезнь. Противовоспалительное и обезболивающее действие препарата делает его эффективным при лечении ревматических заболеваний. Циклоферон хорошо сочетается со всеми лекарствами, применяемыми при лечении этих недугов.

Для души и тела

МАССАЖ С ОРЕХАМИ

Точечный массаж - один из популярных методов восточной медицины. Одна из его разновидностей - воздействие на биологически активные точки кистей рук с помощью грецких орехов.

Способ первый. Два ореха положите на ладонь и прижмите другой ладонью. Затем орехи катайте между ладонями сначала по часовой стрелке, потом против в течение трех минут.

Способ второй. Точно так же орехами массируйте тыльную сторону одной ладони другой. Через 3 минуты руки поменяйте.

Способ третий. В каждую руку возьмите по 3 ореха и катайте пальцами те же 3 минуты (правой рукой по часовой стрелке, левой - против).

Эти упражнения делайте 3 раза в день. Их польза в том, что они активизируют иммунную систему и работу многих жизненно важных органов. У пожилых людей «ореховый массаж» предотвращает старение мозга и способствует долголетию.

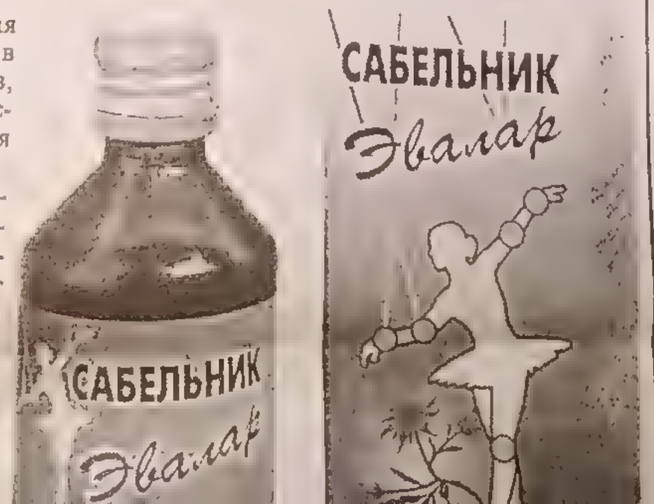
НАСТОЙКА САБЕЛЬНИКА «Эвалар®» - ОТСЕКАЕТ БОЛЬ В СУСТАВАХ

В народной медицине траву сабельника широко применяют в разных видах (настои, мази, кремы) при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Но наибольший эффект дает настаивание корней на 70-градусном спирте для лучшей экстракции полезных веществ и микробиологической чистоты сырья, так как сабельник - растение болотное.

Именно так готовится патентованная настойка сабельника «ЭВАЛАР» в условиях фармпроизводства: по

руслу, отыскивая и «отсекая боль». Применяемая местно в виде втираний и компрессов, она глубоко проникает в воспаленные суставы, усиливая эффект оздоровления.

В противовес синтетическим лекарственным средствам **настойка сабельника «ЭВАЛАР»** *не оказывает никакого отрицательного влияния на здоровые органы, действуя прицельно. Сила корней такова, что они не терпят соседства других трав - сабельник эффективнее действует в одиночку.*



На каждый день

Грибок на ногтях

Болезнетворные бактерии и грибки поселяются, как правило, в ногте или ногтевом ложе после их повреждения. Грибковая инфекция часто распространяется с одного ногтя на другие.

Итак, как избавиться от грибков на ногтях.

* Не используйте прежние щипчики для ногтей. Чтобы предотвратить распространение инфекции на другие ногти, купите еще одну пару, и ими обрабатывайте здоровые ногти. После процедуры обрабатывайте их спиртом.

* Правильно стригите ногти. Имейте пару щипчиков для ногтей - раздельно для пальцев рук и ног. Осторожно состригайте пораженные ногти, захватывая как можно

Соблюдайте меры предосторожности. Хотя этот препарат существует уже более 30 лет, при его продолжительном применении могут возникать расстройства печени и даже может развиться желтуха. Если врач назначит вам лечение гризеофульвином, попросите его последить за составом крови.

* Меняйте носки. Если сильно потеют ноги, это создает благоприятную почву для размножения грибков и бактерий. Поэтому эта

спирте для лучшей экстракции полезных веществ и микробиологической чистоты сырья, так как сабельник - растение болотное.

Именно так готовится патентованная **настойка сабельника «ЭВАЛАР»** в условиях фармпроизводства: по особым технологиям, с доводкой до нужной концентрации спирта.

О настойке сабельника болотного до сих пор ходят легенды: *«Только сабельник способен ставить на ноги безнадежных ревматиков, утративших даже способность самостоятельно одеться и передвигаться».* Спиртовая **настойка сабельника «ЭВАЛАР»** при приеме внутрь быстро всасывается в кровь и разносится по кровяному

ским лекарственным средствам настойка сабельника «ЭВАЛАР» не оказывает никакого отрицательного влияния на здоровые органы, действуя прицельно. Сила корней такова, что они не терпят соседства других трав - сабельник эффективнее действует в одиночку. Именно **настойка сабельника «ЭВАЛАР»** вернет гибкость вашим суставам!

«ЭВАЛАР» - здоровья дар!

Рег. уд. №003660.Р.643.12.2001 Лиц. 64/1053/2000

Спрашивайте **настойку сабельника «ЭВАЛАР» и другие препараты фирмы «ЭВАЛАР»** в аптеках Вашего города.

«Линия Здоровья «Эвалар»: консультации врача по тел. (095) 120-85-81.

Бесплатная доставка препарата по Москве: 234-22-11.

Наложенный платеж для жителей России: 1 флакон (100 мл) - 103 руб. При заказе 3 флаконов (300 мл) - 90 руб. за 1 фл. Заявки по адресу: 659322, г. Бийск, а/я 605, ЗАО «Эвалар». **Тел./факс:** (3854) 304-405.

С25

* Не используйте прежние щипчики для ногтей. Чтобы предотвратить распространение инфекции на другие ногти, купите еще одну пару, и ими обрабатывайте здоровые ногти. После процедуры обрабатывайте их спиртом.

* Правильно стригите ногти. Имейте пару щипчиков для ногтей - раздельно для пальцев рук и ног. Осторожно состригайте пораженные ногти, захватывая как можно большую площадь.

* Противогрибковые кремы часто оказываются неэффективными. В особенно тяжелых случаях врач может назначить вам гризеофульвин. Этот препарат принимают внутрь.

Это антибиотик, который замедляет рост грибка и помогает организму избавиться от инфекции. Однако запаситесь терпением. Для того чтобы очистить ногти рук от грибка, нужно от 4 до 6 месяцев. При грибковом поражении ногтей ног для этого требуется 12-18 месяцев.

существует уже более 30 лет, при его продолжительном применении могут возникать расстройства печени и даже может развиться желтуха. Если врач назначит вам лечение гризеофульвином, попросите его последить за составом крови.

* Меняйте носки. Если сильно потеют ноги, это создает благоприятную почву для размножения грибков и бактерий. Поэтому старайтесь менять носки чаще одного раза в день.

* Используйте присыпки. В продаже много противогрибковых средств типа тинактина или лотримина. Они выпускаются в виде раствора для распыления или присыпок. Обработка ногтей и обуви этими средствами два раза в день также помогает избавиться от грибкового поражения ногтей.

Пригодится

КАК УТИХОМИРИТЬ БУЙНОГО МУЖА

Сходите в храм и купите венчальную свечку. На ней сожгите свой носовой платочек, которым вы семь дней вытирали свои слезы. Одновременно читайте заговор: **«Ты сожги, огонь, мои слезы горючие, прогони беду в леса дремучие. В том лесу пусть она заплутается, никогда в мой дом не возвращается. Пусть у мужа моего сердце сталится, словом злым язык не оскверняется, чтобы в дом мне входить не с опаской, чтобы век свой прожить с мужем ласково».** После чего пепел соберите в специальный мешочек и зашейте в подушку супруга.

ЗАГОВОР ОТ ПЬЯНСТВА

Возьмите простой граненый стакан и на две трети наполните его родниковой водой. Держа стакан на ладони левой руки, прошепчите заговор: **«Хмель и вино, отступись от раба Божьего имярек (здесь и далее имя заговариваемого). Выйди на быструю воду, по которой все люди не ездят, от раба Божьего имярек. Хмель и вино, пойди на буйный ветер, который по дальности ходит. А привяжись к лихому человеку, который на имярек лихо думает, к тому привяжись, который добра не сделает, от раба Божьего имярек навеки отвяжись».**

Заговор начинайте читать тихо, а заканчивайте громко. Чтобы достичь максимального эффекта от своих действий, магическую процедуру следует проделывать на восходе и обязательно на растущую луну. Затем волшебную воду незаметно по нескольку капель подливайте в питье заговариваемому человеку.

ОТ МУК БЕЗОТВЕТНОЙ ЛЮБВИ

* Если вы хотите забыть человека, о котором впустую мечтаете, возьмите белую (именно белую!) нитку длиной 50 см и привяжите ее к ручке двери. Левой рукой держите кончик нити и представьте, что на этом кончике вы, а на другом - человек, из-за которого страдаете. После этого разрежьте нитку посередине. Оставшийся у вас конец сожгите на свече. Совершать этот простой и эффективный ритуал следует 7 дней подряд в полночь на убывающей луне.

* Если вы мучаетесь от безответной любви, запаситесь проточной или родниковой водой и новым ножом. На свече докрасна раскалите нож и тут же опустите его в воду, 7 раз говоря: **«Как нож в воде остывает, так и любовь моя пускай остынет».** При этом ваше дыхание должно касаться воды. После этого обряда воду выпейте. Делайте так 5 дней подряд на убывающей луне.

Проводят такой обряд, до начала которого нельзя пить и есть, на утренней зорьке.

НЕ ВЫВЕШИВАЙТЕ НА НОЧЬ БЕЛЬЕ ДЛЯ СУШКИ. НА НЕГО МОГУТ НАВЕСТИ ПОРЧУ. МОЖЕТ ДАЖЕ ЧТО-ЛИБО ИЗ БЕЛЬЯ ИСЧЕЗНУТЬ, А ЗАТЕМ ВНОВЬ ПОЯВИТЬСЯ. ПОЯВИВШУЮСЯ ВЕЩЬ СОЖГИТЕ.

ВАМ ЗДОРОВЬЕ УКРЕПИТ **МУМИЁ-ШИЛАДЖИТ**

С наступлением зимы увеличивается опасность простудных заболеваний и гриппа. Особенно восприимчивыми к ним могут оказаться те, у кого ослаблен иммунитет. Одним из самых эффективных натуральных препаратов, укрепляющих иммунитет, является мумиё, известное своими целебными свойствами, например, в Индии еще три тысячи лет назад под названием **Шиладжит**. По современным научным данным **мумиё-шиладжит** - это уникальная комбинация необходимых организму человека микроэлементов, витаминов и аминокислот. Благодаря своему составу **мумиё-шиладжит** стимулирует иммунную систему и может успешно применяться при профилактике и лечении сердечно-сосудистых и воспалительных заболеваний, болезней желудка, кишечника, печени, аллергии и нарушениях обмена веществ, кожных заболеваниях, при травмах, переломах, ожогах, а также в качестве общеукрепляющего средства, повышающего работоспособность и сохраняющего энергию молодости , в том числе и в сексуальной жизни.

Наиболее известным в мире производителем мумие является фирма **"Дабур Индия"**, выпускающая **«Мумиё Шиладжит в капсулах»**, целебные свойства которого подтверждены клиническими испытаниями в медицинских центрах России.

Спрашивайте в аптеках.

Дополнительная информация на сайте www.shilajit.chat.ru и по тел. (095) 976-45-14

С28

Товар сертифицирован

ЛАПША
из писем читателей

Я много видел по видаку страшных фильмов, но настоящий ужас испытал только после свадьбы.
Алексей, Киров

Любить старух у меня не хватает отваги, а молодых - денег...
Роман, Ставрополь

Сбылась моя мечта: Андрей сказал, что любит не только Олю, но и меня...
Кристина, Москва

Он все время меня называет то «пиццей с грибами», то «креветкой с пивом». Может, мне его лучше кормить?
Света, Новосибирск

Во время интимной близости она пищит тихо и ритмично, совсем как мой пейджер.
Игорь, Калуга

Все, что мне нужно, - это теплая постель, доброе слово и неограниченная власть...
Олег, Ростов-на-Дону

МОЖНО ПИТЬ ПО-НЕМЕЦКИ - С КОЛБАСКАМИ. МОЖНО ПО-АНГЛИЙСКИ - С ЧИПСАМИ. МОЖНО ПО-ЯПОНСКИ - С СУШИ. НО ЛУЧШЕ ПО-РУССКИ - С ВОДКОЙ.

Рис. В. Каненкова

Для вас, мусью

● Для мужчины несчастная любовь - предлог к наслаждению без всякой любви.

● Скромность украшает мужчину, но настоящий мужчина украшений не носит.

● В браке главное не победа, а участие.

● Идеальных женщин так же мало, как идеальных мужчин, но встречаешь их чаще.

● Рыцарство: благородное стремление мужчины защищать женщину от всех мужчин, кроме себя самого.

● Намного приятней побыть с хорошенькой женщиной, чем с умной.

● Можно покорить любую женщину, если она не против.

● Женщину всегда можно убедить. Но сперва нужно признать ее правоту.

● Самое лучшее в мужской одежде - это женщина.

● Женщина - это всегда тайна. В первую очередь - от жены.

Ать-два!

Чугунное правило

БОЕЦ ВО ВРЕМЯ АТАКИ НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ИГРАТЬ В АЗАРТНЫЕ ИГРЫ, РАСПИВАТЬ СПИРТНЫЕ НАПИТКИ, ЗАНИМАТЬСЯ ФЛИРТОМ С ПОСТОРОННИМИ ЖЕНЩИНАМИ...

У нас в казарме есть чугунное правило поведения бойца во время атаки. Почему чугунное? Командование приказало отлить. Вот что там написано:

«Боец во время атаки не имеет права играть в азартные игры, распивать спиртные напитки, торговать боеприпасами и оружием, продавать противнику военные тайны, заниматься флиртом с посторонними женщинами, критиковать командование и не подчиняться приказам!»

Ну, как вам? В наше-то время! На гражданке - сплошной плюрализм и свобода слова, а нам во время атаки - ни карт, ни женщин, ни выпивки! Ничего нельзя из того, что хочется!!! Не нравится нам такая военная чугунина! И во время первой атаки мы сделали все по-своему.

Сорок человек последние трусы с себя проиграли. Так на врага они и бежали - в чем мать родила. Те подумали, что на них в атаку психи идут, и отступили на второй рубеж обороны.

А тут разведчики наши в шоптур к ним шустренько сбегали со своим товаром: оружие, патроны, тайны про генерала и генеральшу. Пока враги с коммерсантами торговались, мы вторую линию обороны заняли.

На радостях устроили распитие очень крепких спиртных напитков. А когда дошли до кондиции, то такой крутой флирт сотворили с чужими женщинами, что у вражеских перископов от возбуждения стекла лопнули, а многие враги сами в плен сдались в надежде, что им тоже что-то обломится.

И тут появилось командование, чтобы учинить нам разнос. Не любит наше командование, когда нарушают их чугунные правила! А мы их за приказы подвергли жесткой критике. Они в атаку рванули впереди нас. Враг увидел, что на него ополчилось само командование, и выкинул белый флаг.

Вот так, вопреки чугунным канонам, была одержана сокрушительная победа! Мы ходили героями, а командование заменило чугунную плиту на точно такую же, но с пунктами, в которых нам категорически запрещалось ходить в атаку трезвыми и без карт! А еще там было сказано, что мы обязаны продавать врагу все самое сокровенное и заниматься жестоким флиртом с самыми распутными дамами!

Александр Костюшин

Эх, жизнь-жестянка! *Ёшкин кот!*

Представь себе...

А ТЫ КОГДА-НИБУДЬ ДУМАЛ, КАК БЫ ПРОХОДИЛА ЖИЗНЬ, ЕСЛИ БЫ ВСЕ БЫЛО НАОБОРОТ И ЖИЗНЬ НАЧИНАЛАСЬ БЫ СО СМЕРТИ?

Представь себе. Сначала люди едят и пьют за твое здоровье, потом несут тебя в дом, где все родственники признаются в любви. Потом ты ни хрена не делаешь, надоедаешь своими советами детям, катаешь внуков на коленках и вспоминаешь старые добрые времена за бутылочкой настойки с соседом. Затем ты молодеешь безо всяких усилий и начинаешь работать на непыльной работе для пенсионеров. В какой-то момент вырастают все зубы и в тебе просыпается страсть к жене. Постепенно работа становится сложнее, твой чин - ниже, но это не очень важно: еще через несколько лет в тебе просыпается страсть ко всем женщинам. Твоя дочь идет в школу и не надо ломать голову над ее будущим. Ты вдруг становишься привлекательнее и можешь выпить полтора литра без закуси. Твоя жена уходит, и ты можешь бесконечно смотреть футбол под пиво с воблой. Еще через некоторое время ты уходишь с работы, чтобы учиться в институте, где сама учеба не столь важна, а цель представляют студенточки-первокурсницы и отмечание Татьяниного дня и всех зачетов. Твой гастрит внезапно пропадает, ты возвращаешься домой, к родителям. Не надо самому готовить, стирать и подметать полы. В школе преподают то, что ты давно знаешь. Ты в первый раз куришь и идешь на школьную дискотеку. Потом тебе не надо учиться и ты проводишь дни в приятном строительстве башен из кубиков, разукрашивания альбомов и поедании мороженого. Немного позже ты перестаешь бегать как угорелый, а валяешься в свое удовольствие в кровати. Каждая твоя глупая рожа вызывает у людей умиление, а к женской груди ты имеешь доступ круглосуточно!!! Через какое-то время ты возвращаешься туда, где тепло и спокойно, где нет перепадов температур и атмосферных бурь, комаров и соседей. Там ты проводишь последние 9 месяцев и... умираешь от оргазма!!!

РАССКАЗИКИ

Умер Березовский, и попадает он на распределение - либо в ад, либо в рай. Ну он и просит: «Пожалуйста, дайте поговорить с Богом буквально три минутки». Разрешили. Через два часа выходит задумчивый Бог: «Открытое акционерное общество «Ад» - великолепно! Закрытое акционерное общество «Рай» - гениально. Но вот почему я только вице-президент?..»

На берегу озера отдыхают грузин, армянин и азербайджанец. Вино, шашлыки. Вдруг с неба летающая тарелка. Из нее гуманоид выходит и говорит: «У нас на планете рай! Кто правильно ответит на мои вопросы, тот отправится со мной». Грузин: «Я первый!» Гуманоид: «Сколько будет 5+5?» Грузин: «Дэсят!» Гуманоид: «Молодец, грузин, залезай в тарелку!» Гуманоид азербайджанцу: «Сколько будет 10+10?» Азербайджанец: «Пятнадцать!» Гуманоид: «Молодец, азербайджанец, залезай в тарелку!» Гуманоид армянину: «4597892 умножить на 2894560???» Армянин, подумав: «Ара, брат, так и скажи - мэст нэту!!!»

Ну какой же у нас народ! *Шура-мура* *Ей-богу, правда!*

...с соседом. Затем ты молодеешь безо всяких усилий и начинаешь работать на непыльной работе для пенсионеров. В какой-то момент вырастают все зубы и в тебе просыпается страсть к жене. Постепенно работа становится сложнее, твой чин - ниже, но это не очень важно: еще через несколько лет в тебе просыпается

...литра без закуси. Твоя жена уходит, и ты можешь бесконечно смотреть футбол под пиво с воблой. Еще через некоторое время ты уходишь с работы, чтобы учиться в институте, где сама учеба не столь важна, а цель представляют студенточки-первокурсницы и отмечание Татьяниного дня и всех зачетов. Твой гастрит внезапно пропадает, ты возвращаешься домой, к родителям. Не надо самому готовить, стирать и подметать полы. В школе препо-...доступно!!! Через какое-то время ты возвращаешься туда, где тепло и спокойно, где нет перепадов температур и атмосферных бурь, комаров и соседей. Там ты проводишь последние 9 месяцев и... умираешь от оргазма!!!

...том буквально три минутки». Разрешили. Через два часа выходит задумчивый Бог: «Открытое акционерное общество «Ад» - великолепно! Закрытое акционерное общество «Рай» - гениально. Но вот почему я только вице-президент?..»

... На берегу озера отдыхают грузин, армянин и азербайджанец. Вино, шашлыки. Вдруг с неба летающая тарелка. Из нее гуманоид выходит и говорит: «У нас на планете рай! Кто правильно ответит на мои вопросы, тот отправится со мной». Грузин: «Я первый!» Гуманоид: «Сколько будет 5+5?» Грузин: «Дэсят!» Гуманоид: «Молодец, грузин, залезай в тарелку!» Гуманоид азербайджанцу: «Сколько будет 10+10?» Азербайджанец: «Пятнадцать!» Гуманоид: «Молодец, азербайджанец, залезай в тарелку!» Гуманоид армянину: «4597892 умножить на 2894560???» Армянин, подумав: «Ара, брат, так и скажи - мэст нэту!!!»

У ГЛУПЦОВА жена во сне разговаривает. Ляжет, глаза закроет и бормочет всю ночь. Наяву она, правда, тоже не молчит - но днем от нее слова ласкового не услышишь.

- Глупцов! Я кому велела мясо провернуть? Брось газету, встань с дивана, наконец!

- Глупцов! Куда в грязных ботинках по паласу? Совсем ни черта не соображаешь?

- Глупцов! В тумбочке полка рухнула, давно пора починить! Из какого места у тебя руки растут?

И так - с утра до вечера. Все нервы мужу истрепала, никакого покоя ему...

Зато - ночью:

- Васенька, солнышко мое, поцелуй меня в губки...

- Скушай котлетку, Васенька, будь ласков...

- Не ходи, Васенька, босиком по полу, надень тапочки...

- Не ударься, Васенька, о тумбочку, у нее уголок острый...

Радуется Глупцов, отдыхает душой.

- Хорошая у меня супруга, - хвалится он по утрам своим друзьям на работе, - уважительная. С невероятной нежностью ко мне относится. Жалко только, что, когда спит, напрочь забывает, что звать меня не Васенькой, а Петенькой. Но разве это так важно, если женщина любит?

СОЛНЫШКО!

Ну какой же у нас народ!

ИКУБОВИЧ НА ФЕРМЕ

И тут Икубович, ой, мужик умный... Ваську как увидал... как закричит: «Да! Да это корова!» А Васька один глаз открыл и себе: «Ба! Да это Икубович!»

Деревня у нас глухая, редкая птица, в смысле какой знаменитости, залетит.

А тут недавно артисты застряли на нашем болоте. У нас в стране кажный месяц какие-нибудь выборы. Артисты ездют и агитируют, то за белых, то за красных, то за... еще за каких-нибудь.

А в этот раз все крупные застряли: Пельше застрял, супруги Пугачевы, Вайкуле была, удвоем, с «Чаем», ну и разная там Шурамура. Мы же их живыми никогда не видели, слава богу. А тут такая радость! Самого Икубовича к нам в деревню на трахторе притянули.

Ну мы их, конечно, накормили. В нашем клуби, прямо на сцене. Завклуб билеты продавал, шоб, значить, народ посмотрел, как звезды едять.

Ну пока были трезвые, ничего интересного... Ели как люди.

Икубович, главное дело, говорить: «А нет ли у вас чего-нибудь? Ну огурчики там, помидорчики или другой какой закусь? А то музей «Поля чудес» опустел» (и хлопает по животу).

Пельши, правда, после третьей рюмки сильно руками начал размахивать. Как раз блины подавали, сметана даже до последнего ряда долетала.

А остальные - ничего, интелегентные... Токо после шестого графина Сережа Пенкин запрыгнул на стол и закричал: «Ну где тут у вас свиньи, очень хочется бисер пометать!»

В общем, нормальные люди.

А когда в магазине водка кончилась... артистов потянуло на экзотику.

Пельши говорить: «А покажите же нам корову». А где же им эту корову взять, когда они последнюю только что съели? Темнота...

Мэр говорить: «А давайте мы им Ваську-скотника покажем, артисты все равно в коровах ни бумбум. Недавно даже наш Мурзик, племенной бык, Ваську с коровой перепутал. Мурзик - он же в красоте не разбирается, ну бык он. А Васька как напьется, на четвереньках ходит, мычит и навозом пахнет. Ваську даже жена его, Клавка, от коров отличает только по роговым очкам и красным трусам. Такие трусы ни одна корова не наденет, с серпом и молотом».

Ну мы, значить, Ваське пол-литру налили, к стойлу его привязали, как положено, в трусах из колхозного знамени. Артистам фуфайки выдали, они, значить, бриллианты надели поверх фуфаек. Ну наш мэр гостей в коровник загнал. Мы им ковровую дорожку постелили... Ну прямо сверху навоза. Босиком-то неудобно, туфли еще после третьего графина потеряли, только у Пельша обувь осталась, в руках.

Мэр наш, значит, подводит гостей до экспоната... Артисты все на Ваську вытаращились, рты пооткрывали, как будто корову в очках никогда не видали. И тут Икубович, ой, мужик умный... Ваську как увидал... как закричить: «Да! Да это корова!» А Васька один глаз открыл и себе: «Ба! Да это Икубович!»

Ну Икубовича, скажу я вам, поведение коровы поставило в тупик. Мэр наш говорить: «Леонид Арканович, вы на нее не обижайтесь, что с коровы возьмешь, любит она телевизор смотреть. Вас не только каждая собака, каждая корова узнает».

Ну и дальше, значит, им мэр объясняет, шо коровы бывают мясной породы и мясомолочной... А Пельши тут говорить: «А это шо ж за порода такая, ни мяса, ни...ну того места, откуда корова дает молоко?» А мэр говорить: «А это у нас тамбовская-борзая. А то место, откудова корова даеть молоко, называется вымя».

И тут Барбакайте, та, что жвачки рекламируеть, говорить: «Извините, а нельзя ли посмотреть... то вымя, откудова эта корова даеть молоко и сметану?» - И главное, заглядываеть под Ваську... Говорить: «Потому что я подозреваю, шо эта корова... бык...»

Сразу видать, большой специалист по быкам.

Тут жена Васькина вмешалась: «Не надо, - говорить, - смотреть... да там и смотреть неча, все уже зарубцевалось».

Икубович говорить: «А как же молоко из шести букв? Хотелось бы посмотреть процесс дойки».

Клавка говорить: «Леонид Арканович, да какое там молоко... это животное даеть только слово из пяти букв - навоз».

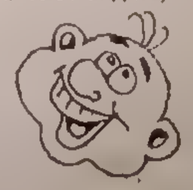
Тут Васька как зымычит, видать, на секунду из наркоза вышел. Говорить: «Му-му-му-мужики, вы меня похмелите, а уже потом доите».

Мэр гостям говорить: «Вы не обращайте внимания, это, видать, оно листицидов наелось».

Артисты, конечно, народ темный, что касаемо деревенской жизни, но даже им трудно было объяснить, почему корова вдруг начала ходить на задних ногах.

Не надо было этой Барбакайте кормить Ваську своими жувачками, тем более не с той стороны, где голова, а совсем даже наоборот.

А Икубович, ой мужик умный... Прямо так и сказал: «Вот видите, - говорить, - какая загадочная наша русская душа, какой великий мы народ, что у нас даже звери не хотят жить на четвереньках».



Д. Филипьев

Шура-мура

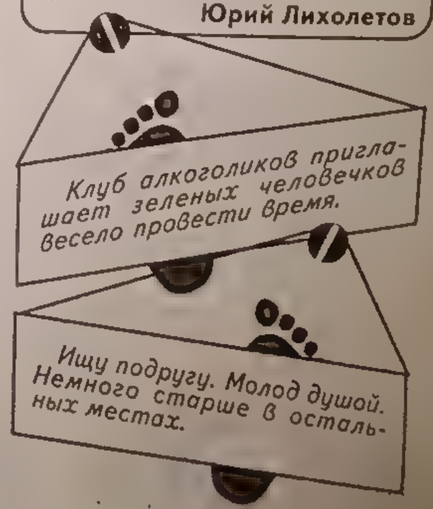
Ей-богу, правда!

В ПОСЛЕДНИЙ ПУТЬ...

Ровно в восемь ноль-ноль друзья начали готовить Никиту в последний путь. Константин причесал Никиту и подровнял ножницами ему виски. Вячеслав аккуратно побрил его лицо и освежил престижным одеколоном. Николай подстриг ему ногти, а Алексей почистил зубы и вымыл уши. Александр погладил для Никиты новый костюм и начистил до блеска его ботинки. Ровно в девять тридцать за Никитой приехала невеста и увезла его в загс. А друзья стали пить водку и петь под баян грустные холостяцкие песни. Константин попытался утешить друзей. Он ляпнул: «Все там будем». И получил от суеверного Николая по шее, чтобы больше не каркал и думать об этом забыл...

P.S. Самое страшное, что этих предателей становится всё больше... Вот и Колюня туда же...

Юрий Лихолетов



Медицинский гороскоп с 12.12 по 25.12

ИЗБЕГАЙТЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЙ

ОВЕН

Зима! Снежок, сменяющий хлюпающую грязь, уже сама по себе радость. А вот вас в последнее время все чаще и чаще одолевают грусть, апатия... Попробуйте воспользоваться нашим советом. Скатайте снежный шарик, чтобы он уместился в кулаке. Проведите этим комочком по своему лицу, как бы рисуя 4 креста - на лбу, подбородке и щеках. Затем зажмите холодный шарик в ладони. Руку держите кулаком вверх, а другой водите вокруг по часовой стрелке, как бы поглаживая на расстоянии зажатый снежок, и приговаривайте: «Снег лежит, душа поет, глазкам плакать не дает. Снег растаял, вышла грусть, ну и ладно, ну и пусть». А потом выбросите комок, закинув его как можно дальше. И вам станет легче.

ТЕЛЕЦ

Если у вас нарушения опорно-двигательного аппарата, сколиоз, остеохондроз, то в ближайшие две недели вы можете столкнуться с такой неприятной проблемой, как мышечные боли. Избегайте переохлаждений, отложите любую физическую нагрузку до исчезновения неприятных ощущений. На ночь сделайте такой компресс: сложенную в три слоя марлю смочите водочным раствором, приложите к больному месту, накройте целлофаном или вощеной бумагой, затем слоем ваты и укутайтесь шерстяным платком.

БЛИЗНЕЦЫ

В последнее время вы иногда позволяете себе некоторые гастрономические излишества, которые пагубно отражаются на работе вашего желудка. А вы не забыли, что сейчас идет Рождественский пост? Думаем, вам полезно будет провести однодневное голодание, чтобы улучшить работу желудочно-кишечного тракта. Начните утро с салата из 2 натертых яблок. На обед сварите суп из двух мелко нарезанных картофелин и луковицы (без соли!). На ужин - снова яблоки. Вечером полезно читать молитвы.

раничивать себя в еде совсем не время. Ведь если, вопреки своему желанию, вы по-прежнему будете обходиться низкокалорийной пищей, у вас может возникнуть чувство внутреннего дискомфорта, а потом стресс. Зачем вам это нужно? Сейчас как раз необходимо полноценное питание.

ВЕСЫ

Если вам и прописывать что-либо на ближайшие две недели, так это полноценный сон и свежий воздух. Имеет смысл задуматься, в чем вы ходите - не тесна ли вам ваша одежда. То, что вы надеваете, не должно быть синтетическим и стеснять в движениях, иначе это плохо скажется на самочувствии. Не штурмуйте высоту - она вам не дастся. Что бы ни случилось, сумейте скрыть свои эмоции, не распускайтесь, не хорохорьтесь, избегайте конфликтов.

СКОРПИОН

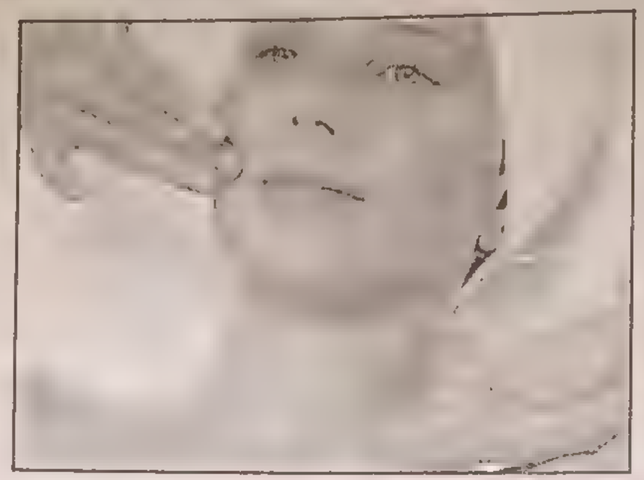
Нервная система в этот период требует заботливого отношения, так как от нервного напряжения может обостриться любая болезнь. Китайская медицина утверждает, что между пальцами и психикой человека существует тесная связь, которую можно использовать для снятия нервного напряжения и расслабления. Для этого вам понадобятся всего два неочищенных грецких ореха. Когда вечером смотрите телевизор, возьмите оба ореха в ладонь правой руки и делайте ими круговые движения, стараясь удержать в ладони. Через 5-7 минут переложите орехи в другую руку.

СТРЕЛЕЦ

Воспользуйтесь возможностью отрегулировать свое кровяное давление простым способом - при помощи отвара пустырника. 4 ст. ложки травы залейте 0,5 л кипящей воды, кипятите 5 минут и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

КОЗЕРОГ

Чаще всего болезни предшествует плохое настроение, чувство, будто все не так. Чтобы застраховать себя от этого, попробуйте выполнять такое упраж-



Делаем маски

● Залейте горсть липового цвета 1/2 стакана кипятка, добавьте мед на кончике чайной ложки, прикройте блюдцем, настаивайте 15 минут, процедите.

● Соедините 1 ст. ложку меда с яичным желтком и подпитайте кожу «молодящим» составом. Эту маску лучше делать по утрам: готовится она на скорую руку.

● Смешайте по столовой ложке геркулеса и растительного масла с 2-3 ложками горячего молока (для сухой кожи) или с таким же количеством кипятка и 3-5 каплями лимонного сока (для жирной). Смойте маску холодной водой.

● Разомните 2-3 дольки грейпфрута, натрите кожуру на мелкой терке. Смешайте 1 чайн. ложку мякоти с таким же количеством тертой цедры, меда, растертым в порошок геркулесом и желтком. Если кожа сухая, добавьте оливкового масла. Такая маска не только питает, но и отбеливает.

Для дам *В погоне за диетой*

Зря стараетесь!

Большинство мужчин, для которых вы, милые дамы, как правило, и худеете, не способны заметить разницу в весе своей подруги в пределах 3-5 кг! Так что зря стараетесь!

Согласно исследованиям жизнерадостная толстушка в большинстве случаев имеет больший успех у мужчин, чем голодная, озлобленная дама, утратившая радость жизни в погоне за желанием сбросить несколько килограммов.

И совершенно точно известно, что мужчинам важны формы - красивые, аппетитные, соблазнительные. Так что пару лишних килограммов или сантиметров в бедрах партнер вам легко простит, а вот целлюлит на тех же самых бедрах очень его расстроит. Хотя и на пресловутую апельсиновую корку ему, по большому счету, наплевать.

Наибольшее приятие мужчин вызывают дамы так называемого среднего веса, остальные же (очень худые и очень толстые) пользуются гораздо меньшей популярностью.

Однако на каждую категорию женской полноты или худобы имеется свой мужской контингент. Просто нужно найти друг друга.

Многие мужчины, как показывают исследования, плохо переносят метаморфозы, когда женщина вчера была безразмерная, а сегодня худая как спичка. Так что худейте постепенно, чтобы не травмировать психику любимого.

А если ваша жизнь складывается удачно, наш вам совет: вообще выбросьте из головы идею похудения, не комплексуйте попусту, отравляя себе лучшие годы. А занимайтесь укрупнением своих достоинств.

Насчет груди: торчащая им нравится больше, чем, извините, отвисшая, а вот размер ее особой роли не играет.

И наконец...

ИНТЕРЕСНАЯ, СОБЛАЗНИТЕЛЬНАЯ,

Виновники угрей

30% ВЗРОСЛЫХ ЖЕНЩИН 25-30 ЛЕТ СТРАДАЮТ ОТ УГРЕЙ. ВРАЧИ ОБЪЯСНЯЮТ ЭТО ПЕРЕЖИВАНИЕМ СТРЕССОВ, КОТОРЫЕ ПРОВОЦИРУЮТ ВЫСВОБОЖДЕНИЕ В ОРГАНИЗМЕ ВЕЩЕСТВ, ВЛИЯЮЩИХ НА СОСТОЯНИЕ КОЖИ.

Миф. Угри появляются в результате злоупотребления косметикой.

Реальность. Современная косметика позволяет коже хорошо дышать и не провоцирует появле-

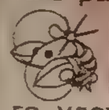
лишь снять красноту угря, подсушить его. Угревая болезнь возникает из-за гормональных скачков.

Миф. Существуют безалкогольные лосьоны, которые можно ис-

КРЕМ ДЛЯ ВОСПАЛЕННЫХ ВЕК

Если ваши веки ежедневно выглядят воспаленными, смазывайте их утром и вечером питательным целебным кремом с ромашкой, приготовленным в домашних условиях. Он поможет быстро избавиться от неприятных симптомов. Возьмите 25 г любого жирного крема, которым обычно пользуетесь, или сливочного масла, смешайте с 10 мл настоя ромашки ...

однодневное голодание, чтобы улучшить работу желудочно-кишечного тракта. Начните утро с салата из 2 натертых яблок. На обед съешьте суп из двух мелко нарезанных картофелин и луковицы (без соли!). На ужин - снова два яблока. Вечером полезно читать различные молитвы.



РАК

Во второй половине декабря грипп может надолго уложить вас в постель. При первых признаках заболевания хорошо принять горячий душ, основательно прогревая лицо, шею, грудь. Если позволяет сердце и сосуды, душ можно заменить горячей ванной (10-15 минут), после чего насухо вытретесь и лягте в постель, хорошо укутавшись в одеяло, а через два часа обязательно смените нательное белье.

ЛЕВ

Иммунитет в это время весьма неустойчив. Он резко падает при любых стрессах, депрессии, возбуждении. А потому без промедления займитесь укреплением иммунной системы с помощью такого простого средства, как чесночное вино. Готовится оно так. Разомните головку чеснока до пюреобразного состояния, уложите в стеклянную банку, залейте бутылкой (0,7 л) красного вина, плотно закройте крышкой и настаивайте неделю. Принимайте по 1 ст. ложке перед едой.

ДЕВА

В последнее время вы очень часто общаетесь с холодильником? И правильно делаете. С наступлением холодов организм будет требовать при помощи отвара пустырника. 4 ст. ложки травы залейте 0,5 л кипящей воды, кипятите 5 минут и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

КОЗЕРОГ

Чаще всего болезни предшествует плохое настроение, чувство, будто все не так. Чтобы застраховать себя от этого, попробуйте выполнять такое упражнение. Утром, прежде чем встать с постели, закройте глаза и попробуйте увидеть сквозь потолок облака, синее небо, почувствовать, как солнечные лучи падают на ваше лицо, плечи, руки, тело, ноги... Представьте, как эти лучи заряжают вас энергией. Это наверняка поможет организму чувствовать себя лучше.

ВОДОЛЕЙ

Не исключено, что в ближайшие дни вам придется узнать, что такое зубная боль. Если такое случится, вам поможет соленое сало. Очистите от соли небольшой ломтик без кожи и приложите его к больному зубу между десной и щекой. Через 15-20 минут сало можно вынуть, а зубная боль постепенно утихнет. Но на следующий день посетите стоматолога.

РЫБЫ

Болит спина? Вы ведете малоподвижный образ жизни, что не может не сказаться на вашем здоровье. Большую роль в предотвращении болевых ощущений играет и то, как вы сидите, на чем спите. Забудьте хотя бы на месяц о перине и пышных подушках. Огромную пользу принесет занятие гимнастикой. Займитесь собой - и к концу месяца результат будет налицо: вы снова почувствуете вкус и радость жизни!

30% ВЗРОСЛЫХ ЖЕНЩИН 25-30 ЛЕТ СТРАДАЮТ ОТ УГРЕЙ. ВРАЧИ ОБЪЯСНЯЮТ ЭТО ПЕРЕЖИВАНИЕМ СТРЕССОВ, КОТОРЫЕ ПРОВОЦИРУЮТ ВЫСВОБОЖДЕНИЕ В ОРГАНИЗМЕ ВЕЩЕСТВ, ВЛИЯЮЩИХ НА СОСТОЯНИЕ КОЖИ.

Миф. Угри появляются в результате злоупотребления косметикой.

Реальность. Современная косметика позволяет коже хорошо дышать и не провоцирует появление угрей.

Миф. Угри появляются от чрезмерной сексуальной активности.

Реальность. Угри - это реакция организма на изменение уровня полового гормона тестостерона (с этим и связано то, что многие подростки страдают от прыщей). В коже вырабатывается избыточный жир, он препятствует отслоению отмершей кожи. В результате волосяные мешочки закупориваются, инфицируются и появляются черные точки.

Миф. Нет закупорки сальных желез, есть лишь черные точки на лице.

Реальность. Многие думают, что черные точки на лице - это пыль и грязь, скопившиеся в порах, и что их можно смыть лосьоном. На самом же деле черные точки - это не что иное, как комедоны - результат закупоривания сальной железы частицами кожного сала. Происходит закупорка из-за того, что эта железа не имеет мышечного органа, способного «вытолкнуть» содержимое. Под действием температуры тела сало прогоркает, в нем начинает вырабатываться меланин, который и придает комедону черный цвет. Удалить комедон лосьоном невозможно.

Миф. При угрях нельзя умываться водой.

Реальность. Это не так. Водой нежелательно умываться, если кожа склонна к аллергиям и плохо переносит воду. Тогда действительно лучше умываться косметическим молочком. В остальных же случаях вода для умывания необходима.

Миф. Современные лосьоны предотвращают появление угрей.

Реальность. К сожалению, это далеко не так. Никакой самый дорогой косметический лосьон не лечит угревую болезнь! Это вспомогательное средство, которое может лишь снять красноту угря, подсушить его. Угревая болезнь возникает из-за гормональных скачков.

Миф. Существуют безалкогольные лосьоны, которые можно использовать для сухой кожи.

Реальность. На самом деле безалкогольных лосьонов просто не может быть.

Миф. В хорошем лосьоне обязательно есть антибактериальная добавка.

Реальность. Длительное применение антибактериальных средств приводит к дисбактериозу кожи. Именно поэтому от длительного применения лосьонов с антибактериальными добавками больше вреда, чем пользы.

Миф. Лосьоном необходимо протирать лицо два раза в день, и тогда он обязательно поможет.

Реальность. Протирать лосьоном лицо «утром и вечером» - значит иссушить кожу. Те же, кто думает, что им это не грозит, потому что у них кожа жирная, заблуждаются. Дело в том, что жирная кожа точно так же может быть пересушена, обезвожена, как и сухая. А все потому, что в ней переизбыток жира, а не влаги. Специалисты советуют ни в коем случае не протирать все лицо, а лишь прижигать прыщики.

Миф. Чем лосьон дороже, тем он эффективнее.

Реальность. Стоимость лосьона зависит от упаковки. По большому счету, покупать лосьон за 150 рублей или прижигать прыщики салициловым спиртом, который продается в аптеках по 2 рубля 50 копеек, лишь дело престижа.

Миф. Шоколадки и булочки провоцируют появление угрей.

Реальность. С вашей кожей ничего не случится, если вы съедите пару булочек или шоколадку. Настоящие виновники прыщей - стресс и гормональные изменения, а также серьезные нарушения работы внутренних органов и обмена веществ в организме. Но злоупотребление сладким и сдобным может ухудшить состояние кожи.

Если ваши веки ежедневно выглядят воспаленными, смазывайте их утром и вечером питательным целебным кремом с ромашкой, приготовленным в домашних условиях. Он поможет быстро избавиться от неприятных симптомов. Возьмите 25 г любого жирного крема, которым обычно пользуетесь, или сливочного масла, смешайте с 10 мл настоя ромашки или липового цвета и 5 мл касторового масла. Тщательно разотрите эту смесь до однородной массы, и она готова к применению. Утром наносите крем на чуть увлажненную кожу сразу после умывания, а вечером сначала протрите глаза настоем ромашки или липового цвета и лишь затем наносите крем.

ПРИ ВЫПАДЕНИИ ВОЛОС

Надо принимать настойку корней крапивы на самогоне (на стакан самогона 1 ст. ложку корней крапивы) по 1 ст. ложке 3 раза в день.

ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ

Возьмите по 1 ст. ложке сухих лепестков розы, травы шалфея, цветков ромашки, мяты, измельченной зелени петрушки, подорожника, алоэ, смешайте и поместите в стеклянную емкость с крышкой.

1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка и дайте настояться в темном месте в течение 2 часов, затем процедите. Этим лосьоном рекомендуется протирать лицо перед наложением масок.

ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ КРАСОТЫ

Съедайте как минимум пять крупных яблок или апельсинов в день или пять тарелок растительного салата. Именно такое количество овощей или фруктов обеспечивает наш организм необходимым количеством клетчатки в день. А что такое клетчатка? Это санитарная служба для кишечника, нянька для разгулявшегося аппетита.

В следующем номере читайте:

На приеме у окулиста

✓ КОВАРНАЯ ГЛАУКОМА.

Для вас, сердечники

✓ ЧЕМ ОПАСНА ЭКСТРАСИСТОЛИЯ.

Не навреди

✓ КОМУ МОЖНО ПИТЬ ЖЕНЬШЕНЬ.

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ ООО «АГЕНТСТВО «КАВКАЗИНТЕРПРЕСС»

Российская газета «АЙБОЛИТ.

Главный редактор Г.Н. ВОРОБЬЕВА
Компьютерная верстка и дизайн А.В. Романенко

АДРЕС ИЗДАТЕЛЬСТВА И РЕДАКЦИИ: 355035, г.Ставрополь, ул. Ленина, 293, т.(865-2) 35-18-36

tv.ru
маркетинг

Газета набрана и сверстана в агентстве «Кавказинтерпресс».
Отпечатана в Федеральном государственном унитарном предприятии «Издательско-полиграфическая фирма «Ставрополье» (Адрес: 355012, г. Ставрополь, ул. Спартака, 8)
Газета «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.02.2000 г. Свидетельство о регистрации ПИ №77-1485.
Материалы, помеченные знаком ®, публикуются на правах рекламы.
Редакция газеты не несет ответственности за содержание рекламных материалов

Дата выхода в свет 11.12.2002
Подписано в печать 11.12.2002 в 12.00
Тираж 456000 экз
Заказ 1605
Объем 4 п. л.

Российская научно-популярная газета

Медицина / Здоровье / Жизнь

Айболит

№8(172) 2003
АПРЕЛЬ

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

НЕТ ХОРОШИХ ТАБЛЕТОК!

Принимая любую таблетку, мы обязательно получаем тройной коктейль из пользы, вреда и побочного действия.

Иными словами, любое лекарство - это как бы вагон и маленькая тележка. Любое, даже самое безобидное лекарство в чем-то помогает, а чем-то вредит. При частом и бесконтрольном применении любых лекарств побочный эффект как бы копится, а потом происходит неизбежное: лекарство не только перестает помогать, оно вызывает противоположное действие. Головная боль, например, не то что не проходит - усиливается. Нет и не может быть абсолютно безопасного для здоровья лекарства, как нет и самой лучшей в мире таблетки. Чем сильнее она действует, чем быстрее вам помогает, тем она опаснее и тем вероятнее осложнения.

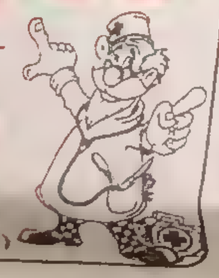
К читателям !

НАЧИНАЕТСЯ ПОДПИСКА НА II ПОЛУГОДИЕ 2003 ГОДА.

ВЫ ХОТИТЕ ПОДПИСАТЬСЯ НА ГАЗЕТУ «АЙБОЛИТ. МЕДИЦИНА. ЗДОРОВЬЕ. ЖИЗНЬ»? ПОДПИСАТЬСЯ МОЖНО В ЛЮБОМ ОТДЕЛЕНИИ СВЯЗИ.

Подписной индекс

53995



Пивные рецепты

● При потливости: в ванну с теплой водой выливают 1 л пива и размешивают. Принимают ванну в течение 20 минут ежедневно или через день.

● Самый известный народный рецепт с использованием пива помогает при недостатке веса и излишней худобе: в стакане пива размешивают 2 ст. ложки сметаны и пьют такой коктейль каждый день.

● Для повышения работоспособности и мышечной силы: раз в день принимают стакан смеси из равных частей сметаны и пива.

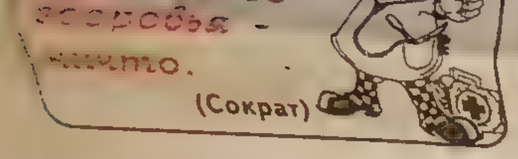
ПРИ ПЕРХОТИ И ВЫПАДЕНИИ ВОЛОС: ЗА ПОЛЧАСА ДО МЫТЬЯ ГОЛОВЫ СМАЧИВАЮТ ВОЛОСЫ СМЕСЬЮ ПИВА И ЯЙЦА. ПОВТОРЯЮТ РЕГУЛЯРНО ДО ПОЯВЛЕНИЯ СТОЙКОГО РЕЗУЛЬТАТА.

При болезнях

тите 15 минут в 1 стакане воды (суточная доза). Употребляют отвар при почечных и сердечных

Вы просили рассказать

Не только для родителей



ВОЛОСЫ СМЕСЬЮ ПИВА И ЯЙЦА ПОВТОРЯЮТ РЕГУЛЯРНО ДО ПОЯВЛЕНИЯ СТОЙКОГО РЕЗУЛЬТАТА.

ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПОЧЕК

Помогает такое средство. К 125 г зеленого чая и 125 г черного добавьте 2 ст. ложки листьев толокнянки, 3 ст. ложки плодов шиповника, 2 ст. ложки листьев брусники, 1 ст. ложку плодов можжевельника, 1 ст. ложку почек или листьев березы, 2 ст. ложки цветов василька, 1 ст. ложку кукурузных рылец. Все измельчите, смешайте и засыпьте в стеклянную банку с крышкой. Заваривайте и пейте как обычный чай.

ЛОМТИК ЛИМОНА НА СУСТАВ

Отрежьте один кружочек лимона толщиной в 1 см и втирайте в больные места. Исчезают даже солевые отложения. Лимон необходимо втирать не менее месяца.

МАЗЬ ИЗ ТРЕХ ТРАВ

Смешайте по 10 г хмеля, донника и зверобоя. Измельчите их и смешайте с 50 г вазелина. Втирайте в больные суставы.

ПРИ МЕЖРЕБЕРНОЙ НЕВРАЛГИИ

Полстакана поваренной соли разогрейте на сковороде, пересыпьте ее в маленький хлопчатобумажный мешочек и прикладывайте его на больное место. Это лечение повторяйте каждое утро и вечер. После нескольких процедур боль пройдет.

И ТЫКВЕННЫЕ ЧЕРЕШКИ СГОДЯТСЯ

Хорошим мочегонным действием обладают тыквенные черешки. Это кусочки засохшего стебля, всегда остающегося после сбора плодов, длиною 10-15 см и толщиной до 5 см. Собирают [illegible] осенью, они тверды и удобны для хранения. Пролежав под [illegible]ом, они не теряют своих [illegible]. Приготовление отвара: [illegible]а раскрошите и кипятите 15 минут в 1 стакане воды (суточная доза). Употребляют отвар при почечных и сердечных заболеваниях с отеками, при гипертонии, при нарушении обмена веществ и хронических дерматозах.

ЦИКОРИЙ ВМЕСТО КОФЕ

Регулярное употребление любой части цикория - стеблей, листьев или корня - с медом и уксусом является прекрасным средством для лечения заболеваний печени. 2 ст. ложки меда и 1 чайн. ложку фруктового, винного уксуса или лимонного сока. Отвар принимают в горячем виде вместо кофе без ограничений.

ЧЕМ «ИСПУГАТЬ» ГЛИСТОВ

При ленточных глистах помогает такое средство. Возьмите 300 г семян тыквы, 100 г цельного молока, 50 г меда, тщательно перемешайте и принимайте натощак, лежа в постели, небольшими порциями в течение 1 часа. Через 3 часа выпейте слабительное, а еще через 30 минут поставьте клизму. Дозы: дети 3-4 года - 75 г, 5-6 лет - 100 г, старше - 150-200 г семян тыквы на прием.

ЖГУЧАЯ РАСТИРКА

Возьмите 200 г майской крапивы, залейте 0,5 л водки. Первые сутки держите на окне, а остальные 6-8 суток в темном месте. Процедите, отожмите и применяйте для растираний.

ГРИБОК ДОЛОЙ!

2 стакана высушенных и растертых в порошок почек осины или тополя залейте 1 л подсолнечного масла, доведите до кипения и тут же отставьте. Смазывайте на ночь кожу на ногах для ее смягчения и заживления расчесов при грибковых заболеваниях.

Рецепты народной медицины

Вы просили рассказать — *Не только для родителей*

У него опять 37,5°...

ВРОДЕ БЫ НЕ БОЛЕН И ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ХОРОШО, ТЕМ НЕ МЕНЕЕ ТЕМПЕРАТУРА ПОСТОЯННО ПОВЫШЕННАЯ.

Некоторые внимательные мамы и бабушки могут сказать: ничего подобного, у ребенка всегда была нормальная температура, а вот поднялась она у него во время простуды, да так и не опускается уже целый месяц. Тут вот в чем дело. Длительный субфебрилитет - это термоневроз. А запустить его может что угодно, в том числе и инфекционное заболевание - грипп, воспаление легких, которые сопровождаются лихорадкой.

Длительным субфебрилитетом страдают примерно 15% детей. В двух третях случаев сразу бросается в глаза, что ребенок утомлен, бледен, легко раздражается, жалуется на периодические головные боли. Это и неудивительно: ведь для того, чтобы организму было хорошо, ему необходимо, чтобы ртутный столбик термометра «прирос» к отметке 36,6°С.

Как победить собственное тепло?

Как же все-таки бороться с этим субфебрилитетом? Поскольку длительный субфебрилитет - нарушение деятельности нервной системы, то и начинать лечение нужно с создания максимально щадящих условий для нервов и психики ребенка. Установите разумный, правильный режим дня. На сон должно приходиться не менее 9 часов, на прогулки на свежем воздухе - 2-4. Оградите свое чадо от психотравмирующих ситуаций - реальных и телевизионных. Это значит, что боевиков, фильмов ужасов и мультфильмов должно быть поменьше.

(Продолжение на стр. 8)

Если не нормализовать теплообмен, ребенок будет подвержен частым простудам. Их число может достигать 8-10 в год, хотя «нормой» считается 3-4 заболевания ОРВИ в течение года.

Есть «дети как дети», а есть те, у кого все время температура тела - 37,7°С. Вроде ребенок и не болен, чувствует себя хорошо, не кашляет, горлышко у него не покраснело. И тем не менее как ни поставишь такому ребенку градусник - 37,7°С или 37,5°С, ну редко-редко 36,6°С. Мамы и бабушки в панике: у ребенка опасная хроническая инфекция и, наверное, очень редкая, раз врачи никак не могут ее определить.

Такое повышение температуры тела называется длительным субфебрилитетом. Слово «субфебрилитет» означает температуру больше обычных 36,6°С, но меньше 38°С. А ведь нормальная температура тела человека - не выше 37°С. Именно при ней все органы работают как надо. И организм очень не любит, когда температура отклоняется от нормальной.

Отчего ползет столбик ртути?

Главная и самая частая причина - конечно же, инфекция. Жар в этом случае имеет защитное значение. На появление бактерий, вирусов реагирует особый участок мозга. Он дает команду повысить выработку тепла и уменьшить теплоотдачу. В результате этого активизируются защитные силы организма, и микробы гибнут. Поэтому, кстати, не стоит бросаться сбивать температуру, если она не выше 37,1°С, - это только помешает организму бороться.

Но с инфекцией все понятно - вылечили малыша, и у него вновь «законные» 36,6°С.

А если неделями держится 37,5°С?

Что это - хроническая инфекция? Раньше так и думали. И чуть только на приеме у педиатра появлялся такой ребенок, его тут же начинали лечить: жаропонижающие, антибиотики. Никакого эффекта? Значит, решали доктора, это какая-то особо зловредная инфекция и нужно применить против нее «серьезные» лекарства. И - опять никакого результата! Тогда начинали искать очаги скрытой инфекции. Чуть увеличены миндалины? Удалить! Ага, в зубе дырка? Ясно, очаг инфекции - пораженный кариесом зуб. Срочно к стоматологу! В результате - ребенок под шумок проходил полное обследование, и у него попутно вылечивали кучу болячек (если находили), но температура как была 37,5°С, так и оставалась.

И только не так давно ученые установили, что постоянно повышенная температура тела ребенка - это не обязательно признак хронической инфекции. Более того, это вообще не болезнь. Это особое состояние организма, при котором нервная система ребенка дает команду снизить отдачу тепла. В этом, кстати, отличие длительного субфебрилитета от инфекционной лихорадки - при последней повышается теплообразование. И второе отличие - при субфебрилитете температура никогда не поднимается выше 38°С. Если она составила хотя бы 38,1°С - это уже не нарушение терморегуляции, а инфекционная лихорадка.

НОРМАЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА - НЕ ВЫШЕ 37°С. ИМЕННО ПРИ НЕЙ ВСЕ ОРГАНЫ РАБОТАЮТ КАК НАДО И ОРГАНИЗМ ОЧЕНЬ НЕ ЛЮБИТ, КОГДА ТЕМПЕРАТУРА ОТКЛОНЯЕТСЯ ОТ НОРМАЛЬНОЙ.

Кошмарики

НУ ОЧЕНЬ ПОТРЯСЛО!

Житель чувашского города Канаш Егор Т. упал в обморок после шока, постигшего его в магазине. Купив на последние деньги бутылку водки, он споткнулся. Бутылка выскользнула из его рук и разбилась. Не пережив потрясения, мужчина впал в обморочное состояние. Когда в больнице пострадавший пришел в себя, выяснилось, что он потерял память. Через несколько дней мужчину опознал сосед, разыскивавший приятеля, ведь эту бутылку они должны были распить вместе.

РОДИЛАСЬ ТРОЙНЯ СИАМСКИХ БЛИЗНЕЦОВ

В небольшом селе Борисово, что в Курской области, родилась тройня сиамских близнецов - три крошечных младенца женского пола, общий вес которых составил 4 килограмма 200 граммов. Состояние младенцев опасений пока не внушает. Врачи уверены, что в скором времени сумеют отделить одну из девочек. У двух остальных имеются общие внутренние органы, так что ситуация с ними еще не прояснилась. Экологи в очередной раз забили тревогу - возможно, странная аномалия может быть объяснена близостью Курской АЭС...

УКУСИЛА КРЫСКА ХОЗЯЙКУ...

Жительница Твери развешивала белье во дворе дома. Держа в руках тазик, она, разумеется, не могла смотреть под ноги и, видимо, наступила на хвосте крысе - их много развелось в эту зиму. Тварь впилась острыми зубами в женскую ногу. Вскоре от места укуса стала распространяться подозрительная синева. Вызвать «Скорую» женщина не захотела, а спустя несколько часов домочадцы нашли ее мертвой.

Медики установили, что причиной гибели стал крысиный яд. Видимо, крыса наелась отравы и попал в кровь женщины вместе со слюной животного.

«НЕ ТАКОЙ» КИСЛОРОД

Несколько лет в больницы Волгоградской области местное ООО «Фармация» поставляло вместо медицинского кислорода технический, предназначенный для сварочных аппаратов. Взятые пробы показали наличие в баллонах твердых примесей, пыли, частичек масла.

Лишь в областной больнице, а также в нескольких районных заметили, что кислород идет «какой-то не такой», а потому купили и поставили у себя дополнительные фильтры по его очистке.

ПОДАВИЛСЯ... ВИЛКОЙ

На днях А. доставили в больницу с пластмассовой вилкой в горле. За ужином он хотел съесть большой кусок мяса, но подавился. Поскольку помочь ему никто не мог, он начал проталкивать еду вилкой. Поначалу все шло нормально, а потом вилка застряла в горле вместе с мясом. Когда врачи в больнице провели сложную операцию, пациент как бы невзначай заявил, что три год назад такое с ним уже случалось. Только тогда он попытался пропихнуть кусок мяса металлической вилкой, что доставило ему «гораздо больше неприятностей, чем в этот раз».

«СУПЕРСУПЧИК» ДЛЯ КУЛЬТУРИСТОВ

20-летний студент Д. Р. решил приготовить себе суп, развивающий мускулатуру. По рецепту знакомых культуристов он обильно приправил бульон анаболиками (препараты, способствующие наращиванию мышечной массы). Отведать суперсупчика Д. пригласил трех приятелей. Увы, трапеза закончилась печально: как только бульон закипел, из кастрюли стали подниматься ядовитые пары. Д., едва занесший над тарелкой ложку, потерял сознание. Плохо стало и его друзьям. Жизнь им спасли врачи «Скорой помощи», проникшие на кухню в противогазах и доставившие незадачливых культуристов в больницу.

ЕСЛИ ДОСАЖДАЮТ ШПОРЫ НА ПЯТКАХ, НАДО ХОДИТЬ ПО ГОРЯЧЕМУ АСФАЛЬТУ

Открытие

Рак испугался и... исчез

Новый способ борьбы с раком печени открыли итальянские врачи. Пытаясь спасти от смерти пациента, в печени которого было целых 14 раковых опухолей, врачи госпиталя Святого Маттео из города Павия ввели пациенту особый раствор, в котором присутствовал карбид бора, вырезали печень, переложили ее в тефлоновый пакет и подвергли облучению - при взаимодействии бора с потоком нейтронов возникли заряженные частицы, которые и уничтожили опухоли. Таким образом, радиация воздействовала только на пораженную ткань - после чего незараженную печень вернули обратно в организм больного.

До этого лечение радиацией было невозможно, так как сильное облучение уничтожило бы печень, а слабое не дало бы такого эффекта, а заодно поразило бы и другие внутренние органы, в частности желудок.

Операция заняла 21 час. Сейчас, месяц спустя, пациент чувствует себя абсолютно нормально. Новых опухолей в организме пока нет.

Революционная идея итальянских докторов дает шанс не только страдающим от рака печени, но и тем, у кого раком поражены легкие и поджелудочная железа.

Знаете ли вы, что...

● Сколько раз вам приходилось падать, набивать синяки и шишки! К сожалению, не все при падениях и ушибах проходит бесследно. Закрытое механическое повреждение мозга опасно тем, что, закончившись незаметно, даже при легкой форме, может стать причиной сильных головных болей, невралгических расстройств и, к сожалению, эпилепсии.

● При болях в пояснице, от остеохондроза нужно повисеть на турнике, расслабив тело. Потом нужно встать и начать делать резкие наклоны вперед, доставая ладонями до пола. После чего сесть на стул, сунуть ступни под диван и сделать несколько наклонов назад. Облегчение наступает после первого же занятия.

● Болтуны и говоруны в семь раз меньше подвержены опасности инфаркта, чем молчуны. Специалисты подсчитали, что в день человек должен говорить не менее 90 минут. И что еще интересно: чрезмерная говорливость является и профилактикой онкологических заболеваний. Так что болтайте на здоровье.

Новости

БРИТАНСКИЕ врачи разработали новую методику лечения сахарного диабета. В скором времени достаточно будет одного укола в... печень! После укола печень начнет вырабатывать необходимый организму инсулин, помогая справляться со своими обязанностями поджелудочной железе.

ПОХОЖЕ, что скоро к нам на стол могут попасть... обычные дождевые черви. По мнению ученых из Саратовского института переработки сельскохозяйственной продукции, они богаты питательными веществами, полезными для человека. Ученые предлагают есть не самих червей, а полученную из них муку. Она богата полезными ферментами, гормонами и витаминами. Но уже сейчас ведутся разговоры о «червячном» масле и паштете.

НОВЫЙ вид бактерий против рака обнаружен на морском дне. Он также служит базой для нового поколения антибиотиков. Согласно результатам исследования в 80% случаев бактерии останавливали рост раковых клеток и в 35% полностью убивали патогенные бактерии и грибки.

АНГЛИЙСКИЕ врачи пришли к заключению, что аппендикс чаще всего воспаляется у людей, предпочитающих картофель. Меньше шансов заболеть у тех, кто ест много апельсинов, фасоли и гороха.

АМЕРИКАНСКИЕ ученые создали первую в мире облегченную ткань под названием «демрон», предохраняющую человека от радиоактивного излучения. Она обеспечивает такой же уровень защиты, как и свинцовый жилет.

В ДАГЕСТАНЕ зарегистрировано 17 больных брюшным тифом, 11 из них - дети младше 14 лет. Вспышка тифа произошла в селении Орта-Стал Сулейман-Стальского района республики. Здесь организованы подворные обходы, усилен лабораторный контроль за питьевой водой.

НОВЫЕ исследования американских ученых показали, что стоматологические заболевания детей связаны с так называемым пассивным курением. У каждого третьего ре-

Думай, думай...

Не навреди

ЛЕКАРСТВО ИЛИ ЯД?

...яд попал в кровь женщины вместе со слюной животного.

...доставившие незадачливых культуристов в больницу.

● Болтуны и говоруны в семь раз меньше подвержены опасности инфаркта, чем молчуны. Специалисты подсчитали, что в день человек должен говорить не менее 90 минут. И что еще интересно: чрезмерная говорливость является и профилактикой онкологических заболеваний. Так что болтайте на здоровье.

...произошла в селении Орта-Стал Сулейман-Стальского района республики. Здесь организованы подворные обходы, усилен лабораторный контроль за питьевой водой.

Новые исследования американских ученых показали, что стоматологические заболевания детей связаны с так называемым пассивным курением. У каждого третьего ребенка, чьи родители курят, по крайней мере, один молочный зуб - больной. И что примечательно, у большинства таких детей в крови превышен уровень никотина.

Не навреди

Думай, думай...

БИОДОБАВКИ: ЛЕКАРСТВО ИЛИ ЯД?

Сейчас многие увлекаются импортными биодобавками. Говорят, что они помогают похудеть, лечат от разных болезней. Так ли это?

Стремительный рост в последние годы таких серьезных заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, рак, аллергия, сахарный диабет, ожирение, связан с нарушением питания. Исследования, проведенные в Институте питания РАМН, показывают: большинство россиян потребляет кальция, железа, магния лишь 70% от нормы, почти 100% населения испытывает дефицит витамина С, около 60% - витаминов группы В и фолиевой кислоты, каждый второй - бета-каротина (провитамина А).

Ясно, отчего это происходит: мы стали меньше потреблять мяса, молока, овощей, фруктов, рыбы, а основной упор в еде вынуждены делать на хлеб, макароны, картошку. Эти продукты содержат большое количество «пустых» калорий и ничего, кроме избыточного веса, не сулят. Да и качество продуктов, особенно импортного производства, оставляет желать лучшего.

Восполнить «пробелы» в нашем питании и насытить организм жизненно важными веществами могут биологически активные добавки (БАД). Они представляют собой не что иное, как концентраты натуральных компонентов, полученных из растительного, животного или минерального сырья. Они мобилизуют силы организма на борьбу с самыми различными заболеваниями. Врачи-диетологи из клиники Института питания включают БАДы в рацион пациентов, страдающих различными формами ожирения, артритами, атеросклерозом, болезнями щитовидной железы.

Однако при назначении этих добавок врачи соблюдают предельную осторожность, руководствуясь главной врачебной заповедью «Не навреди!» А многие, кто принимает БАДы самостоятельно, даже не подозревают о том, что неправильное их использование не даст никакого эффекта и может привести к серьезным проблемам со здоровьем.

Многие из нас начинают применять биологически активные добавки, поддавшись рекламным посулам. Взять хотя бы «сжигатели жира», броская реклама которых обещает стопроцентное и почти мгновенное похудение. На самом деле входящий в состав «сжигателей» фермент жира не сжигает. Его ценность в другом: он расщепляет белки пищи, способствуя образованию «хорошего» холестерина, который предотвращает развитие атеросклероза.

Или пресловутый «Акулий хрящ». Препарат неплохой для восстановления хрящевой ткани при остеопорозах и остеохондрозах, но абсолютно бесполезный в лечении онкологических заболеваний. Итог этой завлекалки печален: сотни людей, поверив в эффективность чудо-препарата, отказались от основного лечения, а когда одумались, было уже поздно...

К выбору биодобавок нужно подходить очень тщательно. Покупая биодобавку, не поленитесь ознакомиться с сертификатом. В анонимных баночках может оказаться все что угодно: от некачественного сырья до песка, пестицидов и тяжелых металлов.

И еще: хотя на упаковке биодобавок, как правило, указаны назначение и рекомендации по применению, принимать их можно лишь после предварительной консультации с врачом.

«Айболит» предупреждает: не стоит верить тем, кто утверждает, что биодобавки принесут вам мгновенное исцеление. Любая, даже самая эффективная из них, начинает действовать лишь спустя 8-12 недель от начала приема, когда в организме накопится достаточное количество входящих в ее состав биологически активных веществ.

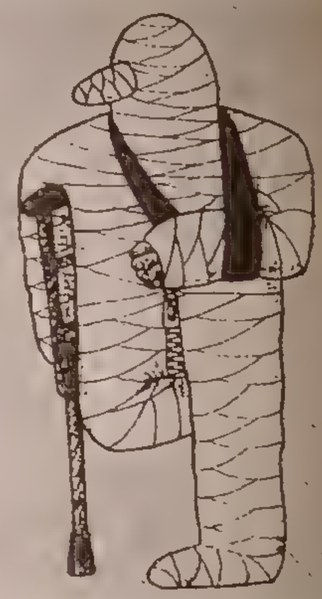


Рис. Александра Пешкова

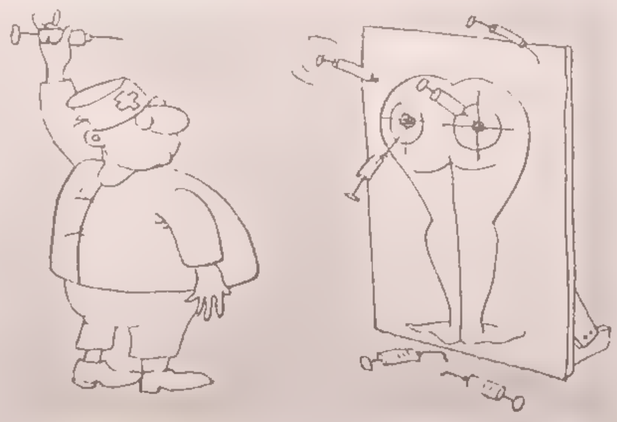
Сенсация

СПИНА БОЛИТ?

Американские ортопеды создали искусственные межпозвонковые диски. Они состоят из эластичного ядра и жесткого каркаса, который крепится к здоровым позвонкам.

В отличие от традиционных протезов новая конструкция обладает такой подвижностью, что позволяет на все сто процентов восстановить функции позвоночника. Операция занимает всего полтора часа, и уже через несколько часов после нее больной сможет двигаться самостоятельно. Если клинические испытания нового изобретения пройдут удачно, то проблема остеохондроза и межпозвонковых грыж будет решена.

ПРИ СИЛЬНЫХ БОЛЯХ В ПОЯСНИЦЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВТИРАТЬ В БОЛЬНЫЕ МЕСТА МЕД, НАСТОЯННЫЙ НА ВОДКЕ.



ЁШКИН КОТ!

В Англии во многих фирмах работник, пожелавший сходить в туалет в рабочее время, подвергается штрафу. В итоге сотрудники с небольшими окладами вынуждены терпеть целый день - если они отлучатся в туалет, их зарплата будет урезана.

На многих фабриках и заводах повышение зарплаты напрямую связано с тем, как часто ты ходишь в туалет: чем меньше ходишь, тем больше получишь.

АВИТАМИНОЗ

Весной каждый второй житель России так или иначе ощущает на себе авитаминоз.

Авитаминоз - не просто серьезная хворь, это периодическое обострение скрытых болезней: чаще всего неправильного обмена веществ, нервного истощения, хронических заболеваний органов. Причины - постоянный недостаток витаминов в рационе, нарушения в пищеварительном аппарате.

Авитаминоз делится на несколько групп:

А Симптом - ощущение слабости и боли в конечностях, отек подкожной жировой клетчатки и нарушение деятельности кишечника.

Лечение: ржаной хлеб, пивные дрожжи (можно заменить пивом), апельсины и виноград.

В Симптом: слабость, боли в икроножных мышцах, кровоточивость десен, кровоизлияния под кожей. Проницаемость стенок кровеносных сосудов резко повышается.

Лечение: шиповник, лимон, черная смородина, лук, салат, свежая и квашеная капуста.

С Симптом - нарушение зрения, страдают слизистые оболочки, шелушится кожа.

Лечение: больше сливочного масла, рыбьего жира, жареного мяса, моркови, помидоров, черной смородины, молока.

Весной большая часть этих продуктов недоступна. Можно употреблять комплексные витамины: «Ундевит», «Гексавит», «Ревит».

ОБОСТРЯЮТСЯ ЯЗВЫ

Весна. Солнце, капель, распускаются почки. А еще авитаминоз, межсезонная депрессия, обострение хронических заболеваний. Отчаянно страдают желудочные больные. Гастрит и язва напоминают о себе постоянно. Как облегчить эту боль?

Прожить всю жизнь, ни разу не испытав неприятной тяжести в животе, легкой тошноты и изжоги, вряд ли удастся. Но облегчить страдания можно, если следовать трем правилам: придерживаться строгой диеты, разумно чередовать труд и отдых, вовремя принимать нужные лекарства.

Очень трудновыполнимой является вторая заповедь. Всю весну избегать больших физических нагрузок и стрессовых ситуаций, полностью отказываться от курения и спиртного по силам не каждому. А еще необходим полноценный сон (нужно отказаться от ночной работы) и ежедневные прогулки на свежем воздухе.

Если вы болеете не первый год и хорошо изучили свой календарь, то за 2 недели до предполагаемого срока обострения начните профилактический 3-недельный курс лечения. Принимайте на ночь те препараты, которые помогали вам прежде. Это может быть 1 капсула омеза, 2 таблетки денола, 1 таблетка фамотодина. Если эти препараты не помогают, то срочно обратитесь к врачу. В идеале все язвенники весной и осенью должны находиться под постоянным наблюдением медиков. Подлежат наблюдению также больные, страдающие гастритом с повышенной секреторной функцией желудка, поскольку это состояние может рассматриваться как предъязвенное.

При гастрите с пониженной кислотностью полезно принимать мед (1 ст. ложка на стакан теплой воды) перед едой.

При нормальной кислотности его надо принимать за 40-50 минут до еды. При повышенной кислотности - за полтора часа до еды. Также при повышенной кислотности надо пить морковный сок, чай с кипреем.

При частой изжоге исключите рафинированный сахар, варенье, заменив их опять-таки медом или нерафинированным сахаром. Помогает раствор питьевой соды (1/4 чайн. ложки на стакан воды). Но пить его надо изредка, ни в коем случае не злоупотреблять! Полезны минеральные воды, особенно боржоми.

Избежать отрыжек поможет тот же раствор питьевой соды, а также апельсиновый сок.

Страдающих гастритом часто беспокоит икота. Чтобы избавиться от нее, нужно пососать кусочек сахара, леденец, выпить не спеша 1/3 стакана воды с несколькими каплями уксуса. Облегчить боль при хроническом гастрите может настой листьев салата (по 1/2 стакана 2 раза в день или на ночь), настой подорожника большого (1-2 стакана в день), отвар ромашки. Полезны общие теплые ванны температурой 35-36°С через день.

И помните, болезни желудка больше, чем какие-либо другие, нуждаются в комплексном лечении. Наряду с приемом медикаментов необходимы физиотерапия (только по назначению врача), курортотерапия (в санаториях Боржоми, Ессентуков, Железноводска, Пятигорска, Старой Руссы, Трускавца), лечебная физкультура.

Отдельная тема - питание весной. Что и как нужно есть, чтобы не попасть на больничную койку?

Заповедь первая: страдающим желудочными недугами есть нужно часто (по 5-6 раз в сутки, при обострении язвы - по 7 раз в день), но помалу.

Вторая: нельзя есть слишком холодную или слишком горячую пищу. (Оптимальная температура для горячих блюд - от 57 до 62°, для холодных - не ниже 15°.)

Чтобы не раздражать слизистые стенки желудочно-кишечного тракта, всю пищу нужно употреблять только в сваренном, приготовленном на пару виде.

НАДО ОГРАНИЧИТЬ:

* ржаной хлеб;
* сухофрукты;
* перловую крупу;
* картофель;
* зеленый лук;
* сметану.

НАДО ИСКЛЮЧИТЬ:

* мясные, рыбные бульоны;
* грибные и крепкие овощные отвары;
* жирные и жилистые сорта мяса и птицы (утка, гусь);
* копчености;
* закусочные консервы;
* соленую, копченую рыбу;
* острые сыры;
* пшенную крупу;
* бобовые;
* грибы;
* репу;
* редис;
* редьку;
* сладкий перец;
* щавель;
* белокочанную капусту;
* кислые сорта фруктов и ягод;
* жирные и острые соусы;
* горчицу;
* перец;
* хрен;
* виноградный сок;
* квас;
* кофе.

Будь начеку!

При обострениях язвы и вовсе допускаются только протертые блюда. Из мяса и рыбы готовят паровые суфле или пюре. Нежесткое и нежирное мясо разрешается в отварном виде, куском. Яйца только всмятку или в виде парового омлета. Из жиров - только сливочное несоленое масло (в бутербродах и блюдах) и рафинированное растительное и оливковое масло в натуральном виде (при хорошей переносимости). Хлеб - вчерашней выпечки или подсушенный. Напитки: некрепкий чай с молоком, отвар шиповника, на ночь - кефир. Молоко цельное допускается только как добавка к блюдам при хорошей переносимости.

СЕМЯ ЛЬНА

При лучевой болезни или после курса лучевой терапии

1 стакан льняного семени залейте 2 л кипятка, настаивайте на кипящей водяной бане в плотно закрытой посуде в течение часа, охладите, растолките пестиком. Принимайте по 1/2 стакана настоя с семенами 4-5 раз в день за полчаса до еды.

При хронических запорах

1 ст. ложку семени залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, разомните и принимайте по 1 стакану непроцеженного настоя на ночь.

При язве желудка или двенадцатиперстной кишки, гастрите, хроническом колите и воспалении мочевого пузыря или почек

1 чайн. ложку семени льна залейте 1/2 стакана кипятка, настаивайте 30 минут, взболтайте и процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

При сухом кашле

2 чайн. ложки семени льна залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, растолките. Принимайте по 1/2 стакана 2-3 раза в день за полчаса до еды.

При конъюнктивите

1 чайн. ложку льняного семени залейте 1/4 стакана кипятка, настаивайте 15 минут и разомните до появления слизи, процедите через марлю. Промывайте этой водой глаза 2-3 раза в день.

КОРЕНЬ КРАПИВЫ, СВАРЕННЫЙ С САХАРОМ, РАСТВОРЯЕТ [illegible] В ПОЧКАХ [illegible]

Рис. Игоря Кийко

Не навреди!

[illegible] гастрите с повышенной кислот-

Бди!

На приеме у уролога

Какой «породы» камень?

Среди причин, вызывающих мочекаменную болезнь, есть такие, на которые человек влиять практически не может. Это расстройство обмена веществ, нарушение кровообращения в почках, перенесенные инфекции, гормональный фон и даже особенности строения организма. Но кое-что можно предпринять, если знать, какой «породы» камень.

Если после химического анализа определят, что он - уратный, надо исключить из пищи мясной бульон, печень, почки, мозги, а мясо и рыбу есть изредка, не более 100 г в отварном виде. Таким больным нужны молочная и растительная пища, фрукты, обильное питье, щелочные минеральные воды.

Обладателю фосфатного «сокровища», наоборот, надо забыть о молоке, яйцах, щелочных мине-

[illegible] раздражительных, злобных. Поэтому настроение человека, его мысли и образ жизни напрямую влияют на приобретение мочекаменной болезни. Станьте лучше, [illegible] ким действием и улучшающие кро- вообращение в почках. Тут хо- ши спорыш или горец птичий [illegible] ный отвар

КОРЕНЬ КРАПИВЫ, СВАРЕННЫЙ С САХАРОМ, РАСТВОРЯЕТ КАМНИ В ПОЧКАХ И ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ.

Рис. Игоря Кийко

Бди!

На приеме у уролога

Какой «породы» камень?

Среди причин, вызывающих мочекаменную болезнь, есть такие, на которые человек влиять практически не может. Это расстройство обмена веществ, нарушение кровообращения в почках, перенесенные инфекции, гормональный фон и даже особенности строения организма. Но кое-что можно предпринять, если знать, какой «породы» камень.

Если после химического анализа определят, что он - уратный, надо исключить из пищи мясной бульон, печень, почки, мозги, а мясо и рыбу есть изредка, не более 100 г в отварном виде. Таким больным нужны молочная и растительная пища, фрукты, обильное питье, щелочные минеральные воды.

Обладателю фосфатного «сокровища», наоборот, надо забыть о молоке, яйцах, щелочных минеральных водах. Овощи и картофель, в которых хватает солей кальция, употребляйте нечасто. Зато можно налегать на каши, мучное, яблоки, груши, растительные жиры, морковь, зелень, отвар шиповника. И сало не возбраняется.

При оксалатных камнях не следует есть щавель, салат, перец, шпинат, смородину, жареные мясо и рыбу. Надо ограничить употребление картофеля, молока, моркови. Жить придется на овощах, фруктах, растительном и животном жирах, кашах и вегетарианских супах. Но если уж очень захочется мяса или рыбы, то помните: только небольшой кусочек, и обязательно отварной. Напиток шиповника должен быть на столе чаще, чем чай или кофе.

Замечено: камни «метят» людей чересчур эмоциональных, плаксивых, жалующихся на жизнь, раздражительных, злобных. Поэтому настроение человека, его мысли и образ жизни напрямую влияют на приобретение мочекаменной болезни. Станьте лучше, переделайте себя, избавьтесь от раздражительности, которая отравляет окружающих. Тогда, скорее всего, и оперироваться не придется.

Операция не всегда нужна

Можно обойтись без скальпеля, теперь появилось столько аппаратов, дробящих камни. Но в любом случае это решит только врач. Потому что камень может быть маленьким, с булавочную головку, а может быть коралловидным, с «рогами», «шипами», который, как слепок, заполняет всю полость почечной лоханки. Конечно, такой сам выйти не сможет.

После дробления, оперативного удаления или самостоятельного выхода камня успокаиваться рано. Надо сделать все, чтобы не вырос новый «бриллиант». А для этого чаще хлопайте себя по руке, которая тянется к запретному блюду. Принимайте диуретики, препараты на основе мочегонных трав, обладающие спазмолитическим действием и улучшающие кровообращение в почках. Тут хорош спорыш или горец птичий (водный отвар - 15 г на 1 стакан воды - пить по 1 ст. ложке через 2 часа), настой плодов лесной земляники, семян дикой моркови, вереска обыкновенного (20 г травы надо залить 2,5 стакана кипятка, через 2 часа процедить и принимать по 1 ст. ложке через 2 часа), брусничных листьев (по 1 ст. ложке 4 раза в день).

Народная медицина использует эти растения давно, они выводят мочевые соли, нормализуют состав мочи. Не забывайте и о других травах.

Все знают калину и делают настойку из ягод, но тем, кто страдает мочекаменной болезнью, советуем заготовить немного коры калины (2 ст. ложки коры надо залить 1 стаканом воды, настоять, кипятить на маленьком огне полчаса, процедить, пить по полстакана 2 раза в день).

Василек входит в состав почти всех мочегонных сборов, но может употребляться и самостоятельно (на 1 стакан кипятка берут 1 чайн. ложку цветка, настаивают в течение часа, охлаждают, процеживают, пьют по четверти стакана 3 раза в день).

Хвощ полевой: 4 чайн. ложки травы заливают 2 стаканами кипящей воды, настаивают 15 минут, пьют теплым в течение дня.

Н. Караваева,
врач высшей категории

И еще один рецепт

НАУЧИТЕСЬ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ И СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ, ПОТОМУ ЧТО ПОЧКИ КАК БЫ ПРИНИМАЮТ ОБРАТНЫЙ УДАР. ЛЮДИ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ, ВЕСЕЛЫЕ, НЕЗАВИСТЛИВЫЕ НЕ СТРАДАЮТ ОТ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ.

Рис. Владимира Морозова

Не навреди!

ЗАМОРСКИЕ ФРУКТЫ

При покупке хорошо бы поскрести ногтем кожуру у фрукта, чтобы убедиться, не покрыт ли он парафином с консервантами.

Тропические фрукты на пути к прилавку преодолевают огромные расстояния. Их везут из ЮАР, Италии, цитрусовые - из Турции, Греции, Уругвая, Марокко, яблоки - из Китая, Новой Зеландии, а бананы - вообще из Коста-Рики, Колумбии, Эквадора.

Чтобы сохранить товарный вид, фрукты «взбадривают». Для этого применяют фитогормоны, специальные воски, охлаждение, упаковку, иначе плоды погубит плесень. Вот почему перед едой каждое заморское чудо надо обязательно мыть горячей водой и щеткой.

Плоды цитрусовых обычно покрыты парафином с консервантами. А наши хозяйки из кожуры лимонов, апельсинов, мандаринов часто готовят цукаты и варенье. Поэтому при покупке хорошо бы поскрести ногтем кожуру у фрукта, чтобы убедиться, есть покрытие или нет. Но лучше все-таки не экспериментировать с цедрой, а выбросить ее.

Апельсин хорошего качества - крепкий и тяжелый, с яркой кожурой. Только не ешьте их вместе с крахмалосодержащими продуктами и сладостями, а также сухофруктами. Апельсины и их сок употребляют за 20-30 минут до еды.

Апельсиновый сок противопоказан при обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом панкреатите, гастрите с повышенной кислотностью.

Грейпфрут должен быть твердым, упругим на ощупь и тяжелым. Не берите мягкие, вялые и дряблые плоды.

Грейпфруты не стоит употреблять со сладкими фруктами и лучше не есть их совсем, если страдаете гастритом и язвой желудка.

Лимон. У зрелых плодов кожура желтоватая, сочная. Не покупайте плоды с крапинками, размягченные. Кстати, некрупные лимоны содержат больше витамина С.

Мандарин хорошего качества оранжевого цвета, без пятен, мягких мест.

Ананас срезают неспелым, но в пути он не всегда дозревает. С виду такой фрукт зеленый, а пучок листьев на его «голове» мягкий и пожухлый. Если плод сероватого или коричневого цвета - подморозился, а если он бурый, мягкий - прокис. Хороший же ананас на ощупь упругий, с янтарно-желтой чешуей и ярко-зелеными листьями.

Киви. Самые лучшие плоды - мягкие, но и твердые можно покупать. Они прекрасно дозревают дома при комнатной температуре.

Манго. Спелый плод должен быть мягким и источать приятный аромат. Перед едой фрукт тщательно моют. Манго и его консервированный сок нельзя принимать при болезнях почек, поджелудочной железы и проблемах с желудком.

Кокос. Если при встряхивании ореха не слышно плеска жидкости, то он старый и засохший. Кокосовое молоко должно быть сладким и приятного вкуса. Если же оно с запахом прогорклого масла, то орех лучше выбросить. Перед едой кокос тщательно моют и обсушивают.

Полезно знать

● Почкам поможет картошка. Здоровые и чистые клубни картофеля тщательно вымойте и снимите с них тонкий слой кожуры. Две горсти очисток залейте водой и сварите без добавления соли до полного размягчения. Отвар слейте и пейте по 0,5 стакана 2-3 раза в день до еды.

● При первых признаках пародонтоза смешайте в равных количествах: шалфей, кору дуба и липовый цвет. Возьмите 1 чайн. ложку смеси и залейте 1 стаканом воды, варите 5 минут. Полощите этим отваром рот 4-5 раз в день.

● Многие при ветреной погоде страдают от слезоточивости глаз. Попробуйте 1 чайн. ложку меда растворить в 2 чайн. ложках теплой кипяченой воды и добавить несколько капель сока алоэ. Закапывайте этот состав в глаза 3 раза в день.

Тест-диагностика

Диабет: факторы риска

Этот тест поможет вам определить, насколько опасен для вас риск этого страшного заболевания.

1. Болели ли сахарной болезнью ваши родители, бабушки, братья, сестры? ДА
2. Было ли у кого-то из вашей семьи повышенное давление крови? ДА
3. Вы мало двигаетесь и занимаетесь спортом - как в рабочее, так и в свободное время? ДА
4. Испытываете ли вы сильное напряжение или постоянный стресс на работе? ДА
5. Устаете ли вы без видимых причин? ДА
6. У вас лишний вес? ДА
7. Часто ли страдаете от инфекций? ДА
8. Ваша кожа стала суше? ДА
9. Чувствуете ухудшение зрения? ДА
10. Испытываете ли судороги или какие-то другие неприятные ощущения в ногах и руках? ДА
11. В последнее время испытываете сильную жажду? ДА
12. В последнее время ваша работоспособность уменьшилась, вы быстро устаете? ДА

Если более чем на 6 вопросов вы ответили «да», идите к врачу и сделайте следующие анализы:
- на сахар в крови, а при необходимости и тест для измерения сахара в крови при нагрузке;
- на сахар в моче;
- на уровень холестерина, нейтральных жиров в крови;
- проверьте давление крови!

Пригодится

● *При весенних простудах очень полезен сладкий чай из имбиря. Для его приготовления 1 чайн. ложку имбиря заливают 1 стаканом кипятка и настаивают в теплом месте 20-30 минут. Затем добавляют 1 ст. ложку сахара, размешивают и пьют горячим*

● *При гайморите помогает такой рецепт. Возьмите 100 г сахара и щепотку мелко изрубленных сосновых иголок. В кастрюле перемешайте сахар и хвою, залейте 1 л воды и поставьте ее в духовку на небольшой огонь для томления на 2 часа. Вкусное, терпкое, пахнущее лесом лекарство принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.*

● *Из лимона можно приготовить спиртовую настойку. Измельчите 100 г кожуры и залейте 200 г 70-80%-ного спирта, настаивайте в течение 10 дней. Затем процедите и перелейте в большой пузырек из темного стекла, плотно его закрыв. Применять настойку нужно, разбавляя ее небольшим количеством воды. При несварении желудка, тошноте, позывах к рвоте выпейте 1 ст. ложку настойки, разведенной в воде.*

УПАЛО ДАВЛЕНИЕ

Пониженное артериальное давление - довольно распространенное явление среди жен-

фект: появится сонливость вместо ожидаемого прилива сил;

** хорошо тонизируют сосуды природные стимуляторы, такие, как лимонник, левзея, родиола розовая, женьшень. Купите в аптеке настойку из любого вышеназванного растения и принимайте 2 раза в день натощак перед завтраком и обедом за 30 минут до еды по 20 капель, разведенных в 1/4 стакана воды. Проводите*

Рис. Владимира Морозова

Знаете ли вы, что...

● При болезнях сердца применяют настой из цветков земляники, для чего 1 чайн. ложку цветков заливают 250 мл кипятка и настаивают 6 часов. Принимают по 1-2 ст. ложки 4-6 раз в день.

● Протираясь утром и вечером соленой водой, вы закаливаетесь и заодно снимаете с себя скопившиеся шлаки.

● Многие считают, что мыться с мылом полезнее. Но мылом смывается жизненно необходимый жир, который предохраняет нас от всяких вредных воздействий. А полотенце, намоченное в соленой воде, - это то, что надо.

● Чем ближе птица к естественной природе, тем реже в ее рационе биологические добавки, тем менее аллергенно перо, которое можно использовать для набивки подушек.

Актуальная тема — *Мифы и реальность*

О гипертонии

1 Гипертония передается только по наследству.

Да. Она чаще возникает у людей, предрасположенных к этому заболеванию. Если ваши прямые родственники страдали от повышенного давления в возрасте до 50 лет, то и вы рискуете заполучить этот диагноз. Однако у большинства страдальцев врачи не могут установить точную причину гипертонической болезни. Шансы приобрести гипертонию повышаются с возрастом, у людей с избыточной массой тела, у курильщиков. Грозит она также любителям соленой пищи и тем, кто ведет малоподвижный образ жизни.

Чаще всего к гипертонии приводят болезни почек. Нередко нарушение гормонального баланса в организме дает толчок к развитию этой болезни. Причинами повышения артериального давления могут быть травмы головы и опухоли мозга. К повышению давления может привести и употребление гормональных контрацептивов, стероидных гормонов, аспирина, индометацина, лекарств, угнетающих аппетит, некоторых антидепрессантов.

2 Люди годами живут с гипертонией, и ничего.

Тем не менее периодическое или постоянное повышение давления крови повреждает мелкие артерии и становится причиной нарушения работы практически всех органов, прежде всего мозга, сердца, глаз, почек.

3 От высокого давления начинает болеть голова.

Часто человек не замечает, что у него повысилось давление. Только случайные измерения или диспансерные осмотры могут выявить гипертонию. И это можно считать большой удачей - ведь нередко первым проявлением болезни становятся ее осложнения. Те, кто старше 40, должны измерять артериальное давление не реже раза в месяц!

4 Принимать таблетки надо только при повышенном давлении, а когда оно нормализовалось, лекарства не нужны.

Это заблуждение. При повышенном давлении принимать лекарства надо обязательно. Когда оно нормализуется, прекращать прием нельзя. Ведь оно и стало нормальным от лекарств, и как только их действие прекратится, давление может подскочить снова. Давление выше 140/90 считается повышенным.

Что может спровоцировать подъем давления?

* Сигарета, выкуренная менее чем за полчаса до измерения давления.

* Кофе, чай.

* Прием пищи (перед измерением давления не едят).

* Стресс.

Перед измерением давления около 15 минут не меняйте положения тела. Постарайтесь расслабиться. Манжета должна находиться примерно на уровне сердца. Спускать воздух из нее старайтесь медленно. Колебания стрелки и звуковые тоны, по которым следует ориентироваться, часто не совпадают.

Если вы не успели «поймать» первый тон, прежде чем снова накачать манжету, выпустите из нее весь воздух. Чтобы результат был более точным, повторите процедуру через минуту.

Из всех приборов для измерения артериального давления самыми точными являются ртутные. Давление нужно мерить на обеих руках. Если разница больше чем на 15 мм рт. ст., поспешите обратиться к врачу - это может быть симптомом какого-либо заболевания.

КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ ПОНИЗИТСЯ, ЕСЛИ ОБЕРНУТЬ НА НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ НЕШИРОКОЙ ЛЕНТОЙ БОЛЬШОЙ, УКАЗАТЕЛЬНЫЙ И ТРЕТИЙ ПАЛЬЦЫ ОБЕИХ РУК. КРОМЕ ТОГО, НАДО РАСТЕРЕТЬ СВЯЗКИ МЕЖДУ БОЛЬШИМИ И УКАЗАТЕЛЬНЫМ ПАЛЬЦАМИ И СУСТАВЫ ЭТИХ ПАЛЬЦЕВ

УПАЛО ДАВЛЕНИЕ

Пониженное артериальное давление - довольно распространенное явление среди женщин. Мужчин-гипотоников значительно меньше.

Самым действенным лечебным средством при гипотонии является тренировка сосудов. Эту тренировку вы должны проводить дома. Вот несколько рекомендаций:

* каждое утро принимайте контрастный душ с последующим растиранием всего тела мягким полотенцем;
* выполняйте несложный комплекс утренней гимнастики (5-7 минут) в хорошо проветренной комнате;
* в течение дня по возможности чаще делайте массаж всего тела жесткой сухой щеткой;
* при избыточном употреблении кофеина (более 3 чашек в день) возможен обратный эффект: появится сонливость вместо ожидаемого прилива сил;
* хорошо тонизируют сосуды природные стимуляторы, такие, как лимонник, левзея, родиола розовая, женьшень. Купите в аптеке настойку из любого вышеназванного растения и принимайте 2 раза в день натощак перед завтраком и обедом за 30 минут до еды по 20 капель, разведенных в 1/4 стакана воды. Проводите это лечение в течение 2-3 недель, затем сделайте перерыв на 1 месяц и повторите курс;
* как можно больше ходите пешком, найдите возможность заняться плаванием, бегом, освойте велосипед, зимой не забывайте о лыжах - эти виды физической активности прекрасно тренируют сосуды;
* обязательно высыпайтесь и устраняйте бессонницу всеми возможными способами.

Постоянными источниками необходимых вам витаминов являются фрукты, ягоды и овощи (особенно черноплодная рябина, черная смородина, лимоны, плоды шиповника, облепиха, морковь), а также говяжья печень, сливочное масло, яйца, кетовая и осетровая икра.

И. Котешева,
кандидат медицинских наук

2 Люди годами живут с гипертонией, и ничего. Тем не менее периодическое или постоянное повышение давления крови повреждает мелкие артерии и становится причиной нарушения работы практически всех органов, прежде всего мозга, сердца, глаз, почек.

ния может привести и употребление гормональных контрацептивов, стероидных гормонов, аспирина, индометацина, лекарств, угнетающих аппетит, некоторых антидепрессантов.

Что может спровоцировать подъем давления?

* Сигарета, выкуренная менее чем за полчаса до измерения давления.
* Кофе, чай.
* Прием пищи (перед измерением давления не едят).
* Стресс.

Перед измерением давления около 15 минут не меняйте положения тела. Постарайтесь расслабиться, давление может повыситься снова. Давление выше 140/90 считается повышенным.

НА НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ
НЕШИРОКОЙ ЛЕНТОЙ
БОЛЬШОЙ, УКАЗАТЕЛЬНЫЙ
ТРЕТИЙ ПАЛЬЦЫ
ОБЕИХ РУК. КРОМЕ ТОГО,
НАДО РАСТЕРЕТЬ СВЯЗКУ
МЕЖДУ БОЛЬШИМ
УКАЗАТЕЛЬНЫМ ПАЛЬЦАМИ
И СУСТАВЫ ЭТИХ ПАЛЬЦЕВ

Поперчим?

● Острый перец подавляет размножение бактерий, препятствует образованию тромбов, расширяет сосуды, снимает боли при воспалениях, к тому же стимулирует выработку в организме гормонов счастья. Антиоксиданты и витамины, содержащиеся в перце, препятствуют образованию раковых клеток, снижают уровень холестерина в крови.

● Перец помогает похудеть! Щедро посыпав пищу острым перцем, дольше не захотите есть, а еще сожжете вдвое больше калорий. Это объясняется тем, что красный перец ускоряет обмен веществ на 27%.

● Простудились? Приготовьте себе напиток с перцем чили. Для этого возьмите кусочек перца величиной с ноготок и вскипятите его в стакане молока. Затем выньте перчик, а молоко выпейте. Делать это стоит на ночь.

● При насморке хорошо перед сном насыпать в носки немного молотого красного перца. Он согреет ноги лучше любой горчицы.

● У вас начинается ангина? Размешайте в стакане теплой воды 0,5 чайной ложки свежемолотого черного перца и тут же пополощите горло.

Признаки инфаркта миокарда

Грозные сигналы инфаркта:

* холодный пот, бледность кожных покровов;
* затрудненное дыхание, удушье;
* боли в грудной клетке (груди, шее, грудине или даже нижней челюсти), причем боли иногда отдают в левую или даже обе руки. Боль не проходит при приеме нитроглицерина.

Нередко эти симптомы проявляются только при нагрузке и исчезают через несколько минут покоя. Так как они быстро исчезают, о них просто забывают и не обращаются к врачу. И напрасно. Это может быть стенокардия, а по-народному - грудная жаба. Сегодня это заболевание быстро диагностируется и успешно лечится, что позволяет предупредить появление инфаркта миокарда.

Первые признаки инфаркта миокарда:

* сильные, продолжительные боли в грудной клетке;
* бледность лица, холодный лоб, холодный пот;
* острое чувство давления в грудной клетке;
* иногда (особенно у женщин) появление рвоты;
* недостаток воздуха, поверхностное дыхание;
* изредка из-за сильной боли потеря сознания.

Важно госпитализировать больного в первые 1-2 часа заболевания. До прибытия «Скорой» приподнимите верхнюю часть тела, и по возможности успокойте.

Скорая помощь от природы

Оранжевое чудо

РЫЖАЯ КРАСАВИЦА КАЛЕНДУЛА ОБЛАДАЕТ ЧУДОДЕЙСТВЕННОЙ ИСЦЕЛЯЮЩЕЙ СИЛОЙ.

В древности с ее помощью залечивали раны при ампутациях, ушибах, избавлялись от гнойных воспалений, настойками делали полоскания при ангине и стоматите.

Кроме эфирных масел, в цветках ноготков содержатся витамин С, красящее вещество календуин, фитонциды, сапонины, олеановая кислота, дубильные вещества, ферменты.

Особенно насыщены ими ярко окрашенные цветки.

Благодаря спазмолитическим свойствам это лекарственное растение расслабляет гладкую мускулатуру желудка, кишечника, и в то же время, возбуждая секреторную активность, способствует желчеобразованию и желчеотделению. Выявлено также кардиотоническое действие ноготков.

Наружно препараты и настои ноготков используют в виде полосканий и примочек при воспалении и кровоточивости десен, пародонтите, а также при ангине и тонзиллите.

В гинекологической практике это растение применяют для лечения спринцеванием эрозии шейки матки и трихомонадных кольпитов. Свежий сок, настойку, мази врачи рекомендуют при ушибах, ожогах, фурункулезе.

Внутрь препараты и настои ноготков назначают как противовоспалительное, заживляющее, спазмолитическое и желчегонное средство при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах и энтероколитах. Эффективно сочетание ноготков с ромашкой аптечной и тысячелистником. Однако помните: эта смесь трав усиливает желчевыделительную функцию.

Вещества, содержащиеся в цветках ноготков, улучшают обменные процессы в клетках кожи, оказывают седативное действие, снимают раздражение и воспаление. Поэтому они входят в состав различных косметических кремов и лосьонов. Дома нетрудно приготовить водный настой ноготков. Примочки и протирания настоем уменьшают поры на лице, салоотделение, назначают их при жирной себорее, прыщах и угрях. Спиртовую же настойку, купленную в аптеке, прежде чем наносить на кожу, обязательно разведите: чайная ложка настойки календулы на стакан воды.

Ножная ванночка с настоем ноготков, приготовленная из расчета 2 ст. ложки цветков на литр воды, оказывает хорошее дезинфицирующее действие на растрескавшуюся кожу пяток, между пальцами.

При жирной коже на голове, перхоти и выпадении волос рекомендуется 2-3 раза в неделю протирать кожу головы смесью из 10 частей спиртовой настойки календулы и 1 части касторового масла. А если кожа головы сухая, лучше использовать смесь из 2 частей спиртовой настойки календулы и 1 части касторового масла.

Настой цветков ноготков готовят так: 20 г (2 ст. ложки) сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (стакан) горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 15 минут. Охлаждают при комнатной температуре в течение 45 минут, процеживают. Оставшееся сырье отжимают. Если необходимо, в настой добавляют кипяченую воду, доводя ее объем до 200 мл. Настой хранят в прохладном месте не более 2 суток. Применяют в теплом виде в дозах, рекомендованных врачом.

Рекомендуем

Фармацевтическая промышленность выпускает спиртовую настойку календулы, содержащую ноготки мазь карофиленовую (5% и 10%) для лечения дерматитов, экзем, трофических язв. Ряд препаратов рекомендуют обычно при язве желудка и двенадцатиперстной кишки и хронических гастритах в фазе обострения.

В. Э. Гусейнова,
кандидат фармацевтических наук

Сам себе доктор

Как бьется сердце?

Каждый из нас может проверить состояние своих внутренних органов без всяких УЗИ, прощупывая свой пульс.

Однако прослушивать пульс надо умеючи. Прежде всего нельзя слушать свой пульс после сильных физических и нервных перегрузок, массажа, купания, обильной еды и на голодный желудок.

Мужчинам лучше обследовать свой пульс на левой руке, а женщинам - на правой. Чтобы нащупать пульс, обхватите запястье указательным, средним и безымянным пальцами. При поверхностном прикосновении у основания большого пальца прослушивается пульс тонкой кишки, а при сильном нажатии - пульс сердца. Под средним пальцем ощущается пульс селезенки и желудка, под безымянным - мочевого пузыря и левой почки.

У мужчин под указательным пальцем правой, а у женщин - левой руки при легком прикосновении слышен пульс толстой кишки. При более сильном нажатии под тем же пальцем прощупывается пульс легких. Под средним пальцем слышен пульс желчного пузыря и печени, под безымянным - мочевого пузыря.

После такого обследования запишите результаты и сравните их с нормой. А нормы эти таковы. У детей от одного до двух лет - 100 ударов в минуту, от трех до семи - 95, от восьми до четырнадцати - 80, от пятнадцати до двадцати - 75, у взрослых (от 20 до 60 лет) - 70 ударов в минуту, а у людей старше 60 лет - 65 ударов.

При этом надо учитывать, что во время болезни частота пульса доходит до 120 ударов в минуту. Если же здоровье в порядке, то пульс должен быть ровным и бесперебойным. У больного человека, наоборот, пульс за 1-2 минуты может либо ускоряться, либо замедляться. Частый пульс сигнализирует о воспалительных процессах, а замедленный - о нарушении обмена веществ и анемии. Бывает и так, что пульс едва различим, а это свидетельствует о сильной зашлакованности организма. А определив, под каким пальцем и при каком нажатии пульс сильно отходит от нормы, можно узнать, на что жаловаться врачу.

ЧАСТЫЙ ПУЛЬС СИГНАЛИЗИРУЕТ О ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССАХ, А ЗАМЕДЛЕННЫЙ - О НАРУШЕНИИ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ И АНЕМИИ.

ОТВАР СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ УСПОКАИВАЕТ И ВЫЗЫВАЕТ СОН, ЕСЛИ ДЫШАТЬ НАД ЕГО ПАРАМИ, ПОКА ОН НЕМНОГО НЕ ОСТЫНЕТ, А ЗАТЕМ ВЫПИТЬ ЕГО ПЕРЕД СНОМ.

ТОШНИТ...

Причины могут быть самые разные. И в зависимости от этого надо выбирать метод борьбы с тошнотой.

1 Тошнота возникает чаще всего утром натощак и сопровождается головной болью?
Возможный диагноз: повышенное внутричерепное давление.
Что поможет: настои мочегонных трав. 2 ст. ложки травы хвоща полевого заварите стаканом кипятка, настаивайте 30 минут в термосе, процедите. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день.

2 Тошнота появляется после того, как вы сильно понервничали?
Возможный диагноз: стресс.
Что поможет: положите под язык таблетку валидола или вдыхайте аромат эфирных масел мяты, мелиссы - кому что больше нравится. Можете рассосать во рту кубик льда.

3 Вас тошнит накануне месячных?
Возможный диагноз: предменструальный синдром.
Что поможет: выпивайте перед сном стакан теплого молока с чайной ложкой меда. В молоке много кальция, а мед богат магнием. Именно дефицит этих минералов может стать причиной тошноты.

4 Укачало в транспорте?
Возможный диагноз: слабый вестибулярный аппарат.
Что поможет: мятная жевательная резинка или обычный леденец.

Проверено на себе

От экземы - деготь

Моя дочь мучилась от экземы 5 лет, а вылечилась за 3 дня. А всего-то нужно было намазать пораженные участки тела чистым березовым дегтем и 3 дня не мочить. В идеале постарайтесь вообще не соприкасаться с водой. Вот увидите, экзема исчезнет.

О. Симошина, Ейск, Краснодарский край

Артрит испугался... мяса

Несколько лет назад лежала в больнице с артритом. Врач назначила мне прогревание. Я пыталась отказаться от этих процедур, так как у меня расширение вен, тромбы. Но врач настояла. После первой же процедуры на голенях открылись раны, трофические язвы.
Мучилась год, пока один человек не посоветовал мне прикладывать к больным местам свежее говяжье мясо. Я стала прикладывать пластинки мяса к ранам, меняя повязки утром и вечером. И так в течение недели. За это время раны зажили, затянулись кожей. На их месте остались лишь темные пятна.

Р. Колесникова, Ростовская обл.

От косточек на ногах

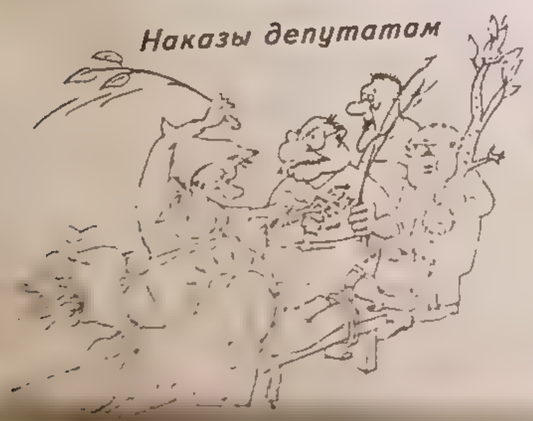
Растолките 2 таблетки аспирина и всыпьте во флакончик с йодом (10 мл). Поставьте на 10 дней в темное место. Готовой жидкостью смазывайте косточки.

Л. А. Циленко, Полтавская обл., Украина

Потеют ноги...

Известно, сколько неприятностей доставляет эта проблема, с которой я столкнулся, когда мне было 20 лет. Обрабатывал ноги тальком, формалином, но это

Наказы депутатам



Для сердечников

ДВЕ ГОРСТИ МИНДАЛЯ

Просто о сложном — *Вы просили рассказать*

ПОЧЕМУ УСТАЮТ НОГИ

ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ СЕРЬЕЗНЫЕ ПРОБЛЕМЫ НОГ НАЧИНАЮТСЯ С МАЛОГО.

Пробудешь целый день на ногах - к вечеру жди неприятностей, болей и отеков. А иногда и работа без физических нагрузок, и сидишь целый день за столом, а к вечеру ноги ломает и крутит так, будто целый день бегал. Почему же устают ноги? С точки зрения медиков, все дело в том, что от главного мотора - сердца - кровь легко движется вниз к конечностям, а вот от ног к сердцу - труднее. Утром, вставая с постели, мы никогда не ощущаем усталости в ногах, ведь ночь долго находились на уровне

шем будущем его ждет варикозное расширение вен. Из двух систем вен в нижних конечностях поверхностная более уязвима, чем глубокая - она повреждается в первую очередь, вены увеличиваются в размере, выступают под кожей, образуя узлы.

Самый эффективный способ лечения - удалить заболевшую вену, причем чем раньше, тем лучше. Когда вену убирают, человек

ные последствия. Казалось бы, что опасного - к вечеру немного болят ноги, но в общем и в целом можно терпеть. Но варикоз часто приводит к воспалению вен, трофическим язвам и возникновению тромбов. Вот почему варикоз нельзя запускать и откладывать визит к флебологу на потом.

Ну а сосудистые «звездочки» на ногах, которые так часто бывают

Для сердечников

ДВЕ ГОРСТИ МИНДАЛЯ В ДЕНЬ

Две горсти миндаля в день способны улучшить показания крови на 9,4%, а риск заболеваний уменьшить на 20%.

Канадские медики исследовали 270 пациентов с высоким уровнем холестерола в крови. Все пациенты - потенциальные инфарктники и уже наблюдались у кардиологов. Им предложили ежедневно съедать по горсти миндальных орехов, а через месяц отметили резкое снижение так называемого плохого холестерола - в среднем на 4,4%. При этом, по словам исследователей, риск сердечных приступов также снизился на 18%.

Ученые не видят никаких противопоказаний в употреблении миндальных орехов: чем больше человек их съедает, тем лучше. Например, две горсти миндаля в день способны улучшить показания крови на 9,4%, а риск сердечных заболеваний уменьшить на 20%. Хотя орехи традиционно считаются высококалорийной пищей, никто из участников эксперимента не набрал ни одного лишнего грамма.

ПОЧЕМУ УСТАЮТ НОГИ

ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ СЕРЬЕЗНЫЕ ПРОБЛЕМЫ НОГ НАЧИНАЮТСЯ С МАЛОГО.

Пробудешь целый день на ногах - к вечеру жди неприятностей, болей и отеков. А иногда и работа без физических нагрузок, и сидишь целый день за столом, а к вечеру ноги ломает и крутит так, будто целый день бегал. Почему же устают ноги? С точки зрения медиков, все дело в том, что от главного мотора - сердца - кровь легко движется вниз к конечностям, а вот от ног к сердцу - труднее. Утром, вставая с постели, мы никогда не ощущаем усталости в ногах, ведь они долго находились на уровне сердца и кровь в сосудах распределилась равномерно. Венозный застой возникает в течение дня - в клетках накапливаются продукты распада, в том числе и молочная кислота. Когда мы вечером ложимся спать, молочная кислота начинает поступать в кровь, вызывая новые неприятности - ночные боли и мышечные судороги.

Основные признаки венозной недостаточности - тяжесть в ногах, судороги, отечность. Ну а если человек постоянно ощущает их, то вполне вероятно, что в ближайшем будущем его ждет варикозное расширение вен. Из двух систем вен в нижних конечностях поверхностная более уязвима, чем глубокая - она повреждается в первую очередь, вены увеличиваются в размере, выступают под кожей, образуя узлы.

Самый эффективный способ лечения - удалить заболевшую вену, причем чем раньше, тем лучше. Когда вену убирают, человек выздоравливает: кровь идет быстрее по здоровым сосудам.

Другой метод лечения - склеротерапия, склеивание вены с помощью различных препаратов. В пораженные участки вены хирург небольшими порциями вкалывает склеивающий препарат и приводит вену в норму. Метод неплохой, но может иметь осложнения. Работа эта требует высокой квалификации хирурга, поскольку нельзя передозировать препарат.

Лечить варикоз надо обязательно, иначе он может иметь серьезные последствия. Казалось бы, что опасного - к вечеру немного болят ноги, но в общем и в целом можно терпеть. Но варикоз часто приводит к воспалению вен, трофическим язвам и возникновению тромбов. Вот почему варикоз нельзя запускать и откладывать визит к флебологу на потом.

Ну а сосудистые «звездочки» на ногах, которые так часто бывают предметом нашего расстройства, особого вреда ногам не приносят. Их появление - либо свойство кожи, либо связано с гормональными нарушениями в организме. Чаще всего «звездная болезнь» возникает при дисфункции яичников, миоме, при приеме гормональных контрацептивов, во время беременности или при климаксе. Это только косметическая неприятность, и хирурги не считают их даже видом варикозной болезни.

Самое эффективное средство от симптома усталых ног - компрессионный трикотаж. В наших аптеках и магазинах можно найти бинты, колготки, чулки, гольцы. Обязательно ношение колготок во время беременности начиная с 3-го месяца. С 4-5 месяцев лечебные колготки заменяют на специальные для беременных.

При сильных болях в ногах можно воспользоваться мазями с гепарином и препаратами из конского каштана. Постоянное же применение лечебных мазей для профилактики не рекомендуется. Но без них не обойтись в тяжелых случаях, например при тромбофлебите.

Если у вас сидячая работа, приспособьте под ноги небольшую подставку. Полезно делать гимнастику в перерывах между работой, упражнения с поднятием ног.

● Занятия спортом - лучшая профилактика варикоза, а самый полезный вид спорта - плавание. Если бы вы плавали после работы по 30 минут в бассейне, вы бы понятия не имели, что такое усталые ноги.

● Для дам: если ваша бабушка или мама страдали варикозом, то лучше воздержаться от длительного приема гормональных контрацептивов. Они способны негативно влиять на венозную стенку и зачастую провоцируют проявление варикозной болезни.

● Если к вечеру ноги в щиколотках или около коленей припухают, не поленитесь уделить им вечером немного внимания - сделайте массаж. Это хорошо улучшит кровообращение, разработает суставы и устранит отечности. Уделите внимание каждому пальчику. Затем промассируйте икры и с нажимом снизу вверх разотрите бедра. Делайте этот массаж регулярно - и вы заметите разницу в самочувствии!

● Еще одна проблема - шишечки на больших пальцах или артроз сустава. Этой неприятностью мы чаще всего обязаны плохой обуви - тесной, узкой и неудобной. Появиться «шишки» могут и при нарушенном обмене веществ, плохой наследственности и от некачественной воды - соли откладываются на суставах.

Кожные проблемы

* Порошок ряски маленькой, смешанный с медом. Принимайте по 1-2 г на прием 3 раза в день.

* Ванна из корней герани кроваво-красной. Возьмите 50 г корней и залейте их 1 л кипятка, настаивайте 4 часа, процедите. Ванну принимайте перед сном.

* Смазывайте пятна 1-2 раза в день спиртовой настойкой (1:10) зеленых листьев и околоплодников грецкого ореха, взятых поровну.

* Свежим соком корня ревеня, смешанным с любым питательным кремом, смазывайте белые пятна 2 раза в день.

* Протирайте пятна отваром чая. Для этого 1 чайн. ложку заварки залейте 1/4 стакана кипятка, кипятите 2-3 минуты, процедите, остудите до температуры тела.

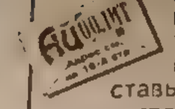
Перед применением взбалтывайте. Храните в холодильнике не более 2 суток.

Рецепты народной медицины

Витилиго

Причины заболевания неизвестны. Предположительно, с ним связаны гормональные нарушения в организме. Лечения практически не существует. Разве что в дорогостоящих частных клиниках. Но народная медицина предлагает несколько способов сделать эти пятна невидимыми и попытаться их устранить.

* Настой травы зверобоя (1:10) взрослые должны принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды, дети - по 1 чайн. ложке. После 3 недель приема сделайте недельный перерыв. Лечение длительное - 4-6 месяцев. Для приготовления настоя 1 ст. ложку сухих листьев и цветков зверобоя залейте стаканом кипятка и настаивайте 30 минут, затем процедите. Одновременно рекомендуется наружное лечение зверобойным маслом. Для этого траву зверобоя залейте растительным маслом (1:10) и в течение 3 часов подогревайте на водяной бане. Затем профильтруйте и отожмите. Зверобой повышает чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам, поэтому после процедуры можно принять непродолжительную солнечную ванну. Начинайте с 1-2 минут и ежедневно прибавляйте по 1-2 минуты. Курс лечения - 20-30 дней.



ки аспирина и всыпьте во флакончик с йодом (10 мл). Поставьте на 10 дней в темное место. Готовой жидкостью смазывайте косточки.

Л. А. Циленко, Полтавская обл., Украина

Потеют ноги...

Известно, сколько неприятностей доставляет эта проблема, с которой я столкнулся, когда мне было 20 лет. Обрабатывал ноги тальком, формалином, но это помогало не надолго. Пока мне не подсказали такое средство. В чистые носки надо насыпать по одному пакетику борной кислоты (продается в аптеке), растрясти, надеть на чистые ноги и носить, не снимая, трое суток.

Потом носки постирайте, а ноги вымойте.

Через полгода после такого лечения у меня ноги опять начали потеть, и я повторил процедуры, и проблема исчезла.

Потом повторил лечение через 2 года, потом через 4...

А. И. Соглаев, Белгородская обл.

Вкусный компот от запора

Многие люди мучаются запорами. Я хочу посоветовать рецепт вкусного компота, который без труда выбросит все лишнее из кишечника. 1 стакан плодов шиповника и 100 г ягод крушины залейте 3 л воды, прокипятите в течение получаса и дайте настояться 6 часов. Потом процедите (гущу уберите в холодильник - ее можно использовать еще раз). В компот добавьте по 200 г чернослива, светлого изюма, 1 стакан сахара и прокипятите минут пять.

Можно пить сколько хочется и когда хочется. Но я обычно пью его по вечерам, чтобы он всю ночь «работал». А утром, часов в пять, начинается очищение, и оно будет продолжаться весь день.

Кстати, для тех, кто ходит на работу: принимать компот лучше вечером в пятницу или субботу - иначе можно попасть в неудобное положение.

У этого рецепта есть одно «но»: если крушина свежая, может начаться рвота, поэтому советую покупать крушину, собранную 2-3 года назад.

Л. Л. Плахута, Хакасия

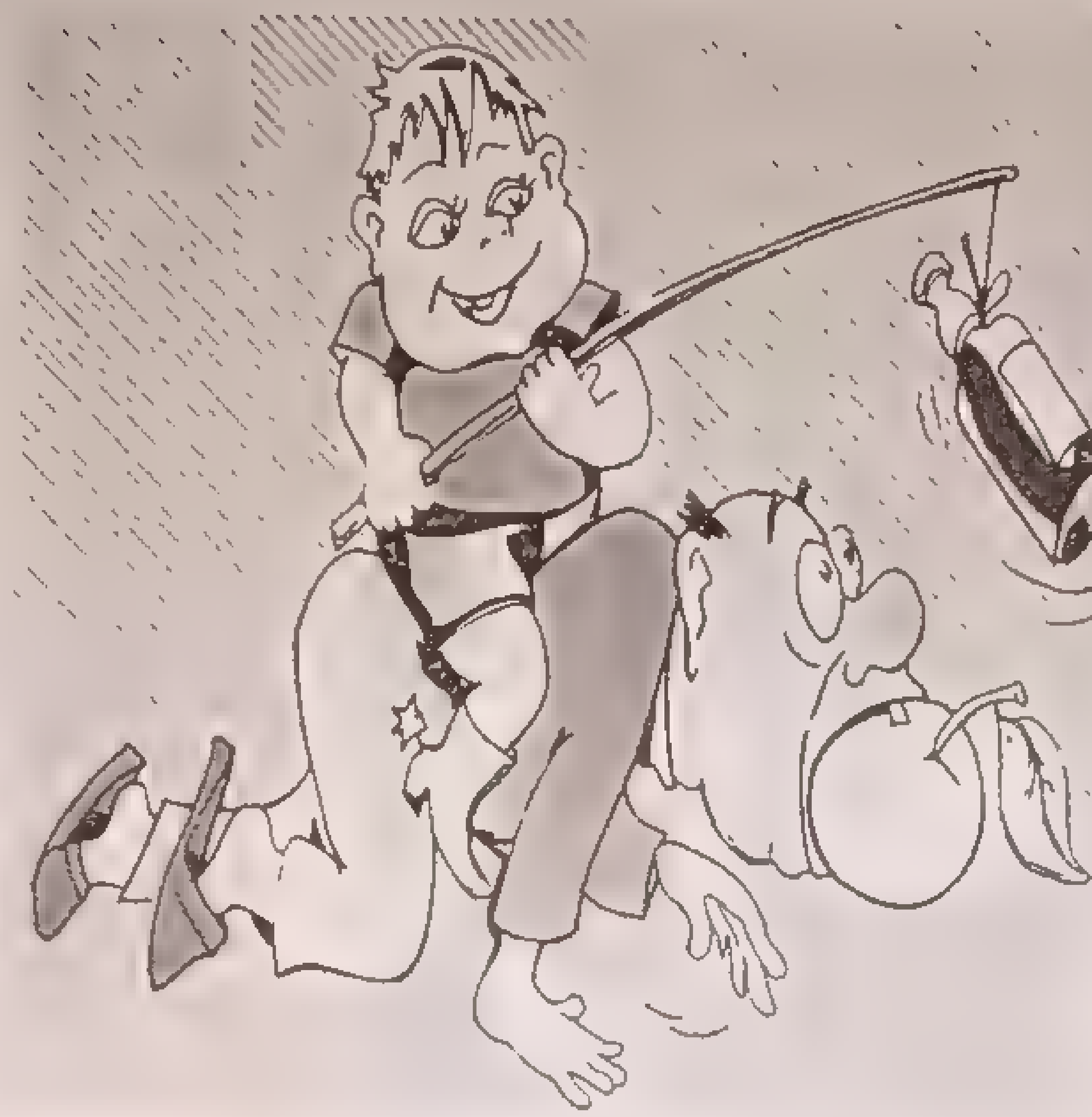
Полезно знать

● Избавиться от шпор на ногах можно с помощью листьев лопуха, которые надо закладывать в обувь под пятки и ежедневно менять. Даже не заметите, когда ноги перестанут болеть. Достаточно 3-4 процедур.

● При ушибах и незаживающих ранах три четверти любой емкости еще клейких нераспустившихся тополиных почек заливают водкой, самогоном или спиртом и настаивают в течение 2 недель в темном месте. В этой настойке смачивают бинт и перевязывают им рану 1-2 раза в день.

● Чтобы ускорить процесс срастания после травмы костей, принимайте утром натощак раствор мумие. Готовят его так: 0,1-0,2 г мумие растворяют в 2 ст. ложках теплой кипяченой воды. После 10-дневного приема сделайте перерыв на 5 дней, затем курс повторите. Помогает срастанию костей и пихтовое масло. Его втирают в область перелома 2 раза в день.

● От сильного потоотделения под мышками каждое утро и каждый вечер нужно мыть подмышки холодной водой с мылом, протирать насухо и пудрить питьевой содой. Соду можно носить с собой в сумочке и в любое время ею воспользоваться.



Еще та проблема — *На приеме у ЛОРа*

Искривление носовой перегородки

Эта проблема вызывает хронические заболевания носоглотки, верхних дыхательных путей. При нарушении дыхания также страдают иммунная и сердечно-сосудистая системы, меняется состав крови.

Совсем недавно этот дефект можно было исправить только с помощью операции. Причем достаточно непростой. И вот теперь у хирургов появилась альтернатива. Разработали щадящий хирургический способ выпрямления носовой перегородки с помощью лазера. Операция длится 6-8 минут и проводится под местной анестезией. Полость носа просто обрабатывается спреем или ватным тампоном, пропитанным анестетиком. И никаких инъекций и разрезов.

С помощью лазера размягчают хрящ носовой перегородки и специальными инструментами придают ему нужную форму. Больной при этом не испытывает никаких неприятных ощущений.

Реабилитационный период длится не более часа. Почти сразу после операции можно уходить домой, забыв о том, что еще утром вы дышали только одной половиной носа. А на следующий день можно выходить на работу.

Но у этого метода есть и свои ограничения. Лазер может помочь только четверти от общего числа больных. Ведь такая операция проводится на хрящевой части носовой перегородки. Искривления в костном отделе исправляют традиционным хирургическим способом.

Имеет значение и форма дефекта. Хрящевые утолщения в виде гребня тоже нельзя устранить с помощью лазера. Зато нет никаких возрастных ограничений.

Новый метод абсолютно безопасен.

По каким признакам можно заподозрить у себя искривление носовой перегородки? Дефекты перегородки могут быть врожденными и приобретенными. Причины самые разные: травмы носа, заболевания ушей, хронический насморк, бронхиальная астма.

При искривленной перегородке носа затрудняется дыхание. Например, дышит только одна половина носа. Еще один симптом — сухость в полости носа. Это неприятное ощущение трудно с чем-либо спутать.

Искривление перегородки носа можно заподозрить при частых воспалительных заболеваниях придаточных пазух носа - синуситах. А также при аллергических насморках, когда ощущается зуд, неудобство в носу, из него течет.

Но точный диагноз может поставить только ЛОР-врач.

Как я бросил курить

Хочу поделиться с вами одной из моих находок, благодаря которой я, бывший курильщик с ...

Рекомендуем

ЗУДИТ КОЖА? ПРОВЕРЬ ПЕЧЕНЬ!

При заболеваниях печени возникают кожные проблемы. Из-за сильного зуда на ней появляются расчесы и ссадины. Причем наиболее сильный зуд обычно ощущается в области конечностей, живота, поясницы, в подмышечных областях и между пальцами. А при высоком уровне холестерина в крови на коже появляются так называемые кантелазмы - внутрикожные желтые бляшки.

ДИАГНОСТИРОВАТЬ заболевания печени можно и по сосудистым звездочкам на коже. Размеры сосудистых звездочек могут достигать 0,5 см в диаметре. Они располагаются на шее, лице, плечах, кистях, спине, реже - на слизистых оболочках носа, рта и глотки. Такие сосудистые образования встречаются, как правило, у больных со значительными повреждениями печени, например при циррозе.

А теперь посмотрим на ладони. У больных с хроническими повреждениями печени наблюдается симметричное, пятнистое покраснение ладоней, а иногда и подошв. Чаще покрасневшими бывают наружные части ладоней, иногда сгибательные поверхности пальцев. Эти красные пятна бледнеют при надавливании и снова быстро краснеют при прекращении давления. Кстати, покраснение ладоней при циррозах печени встречается реже, чем сосудистые звездочки.

При заболеваниях печени нарушается также рост волос. У женщин уменьшается оволосение в подмышечных областях и на лобке, а у мужчин - на груди, животе и подбородке.

Язык у таких больных часто ярко-красного цвета с гладкой поверхностью.

> РАННИМИ СИМПТОМАМИ ПЕЧЕНОЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ ЯВЛЯЮТСЯ ТОШНОТА, НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ ЖИРНОЙ ПИЩИ, ОТРЫЖКА, БОЛИ В ЖИВОТЕ, НАРУШЕНИЯ СТУЛА.

Почти у каждого третьего больного циррозом печени цианоз лица и рук. Они синюшного цвета, на коже могут появляться синяки и кровоизлияния. Эти изменения можно рассматривать как кожные признаки серьезного печеночного заболевания.

У ЛЮДЕЙ, страдающих заболеваниями печени, в брюш...

...никают эндокринные нарушения. У мужчин развивается половая слабость, атрофия яичек, бесплодие, атрофия предстательной железы, увеличиваются грудные железы. А у женщин происходит атрофия грудных желез и матки, снижается половое влечение, нарушается менструальный цикл, возникает бесплодие. Эти изменения связаны с нарушением обмена гормонов.

У больных циррозом печени пот и выдыхаемый воздух иногда имеют своеобразный сладковатый печеночный запах, который объясняется наличием метилмеркаптана. Он накапливается в организме в большом количестве из-за нарушения дезинтоксикационной функции печени.

При хроническом гепатите и циррозе может возникнуть острая и хроническая печеночноклеточная недостаточность. Она делится на три степени: I - компенсированную, II - субкомпенсированную, III - декомпенсированную.

Вот симптомы этой напасти: плохой аппетит, повышение температуры тела, желтуха, эндокринные и кожные изменения, наличие асцита, отеков ног, печеночного запаха изо рта, кровянистых высыпаний, изменения со стороны центральной нервной системы и сердечно-сосудистой системы.

А ЕЩЕ *более ранними симптомами* печеночной недостаточности являются тошнота, непереносимость жирной пищи, отрыжка, боли в животе, нарушения стула. Кроме того, наблюдаются слабость, повышенная утомляемость, ...

Я бросил курить

Хочу поделиться с вами одной из моих находок, благодаря которой я, бывший курильщик с 20-летним стажем, безболезненно бросил курить.

Многим, наверное, знакомо колючее дерево гледичия. Все его ветви сплошь увешаны длинными бобами. Их надо использовать в начале созревания, когда вокруг семян боб уже становится коричневым, а вся остальная его часть еще зеленая (в сентябре).

При появлении желания закурить, надо тут же съесть один боб, но только его зеленую мясистую часть, без семян. Причем как можно тщательнее пережевывая мякоть и как можно дольше удерживая ее во рту, глотая небольшими частями. Съев, вы сразу же почувствуете, что желание курить исчезло напрочь.

В первые дни я съедал по 4-5 бобов в день (вначале желание курить возвращалось часто), а в конце - около 1-2 раз в неделю. Мне на отказ от курения потребовалось полтора месяца, но для каждого курс лечения может быть индивидуальным. В результате такого лечения я вот уже год живу с сильнейшим отвращением к табачному дыму и полным равнодушием к самому процессу. Вот было бы здорово, если бы сентябрь 2003 года стал месяцем, когда наша страна бросила бы курить!

Прошу побыстрее опубликовать мое письмо, поскольку люди, во-первых, должны найти нужное дерево для лечения заранее, так как оно не везде растет. Во-вторых, должны прийти к решению сделать еще одну попытку бросить курить. Обычно таких попыток бывает несколько.

Всегда рад знакомству с людьми, которым есть, зачем жить.

Пишите, постараюсь ответить всем, кто пришлет конверт с обратным адресом.

Будьте здоровы!

А. Чалый, ул. 70 лет Октября, 6, кв. 8, Краснодар, 350089

правляют традиционным хирургическим способом.

Имеет значение и форма дефекта. Хрящевые утолщения в виде гребня тоже нельзя устранить с помощью лазера. Зато нет никаких возрастных ограничений.

воспалительных заболеваниях придаточных пазух носа - синуситах. А также при аллергических насморках, когда ощущается зуд, неудобство в носу, из него течет.

Но точный диагноз может поставить только ЛОР-врач.

Рекомендуем

В КОНЦЕ МАЯ И В ТЕЧЕНИЕ ЛЕТА СОБЕРИТЕ ЗЕЛЕНЫЕ НЕЗРЕЛЫЕ СОСНОВЫЕ ИЛИ ЕЛОВЫЕ ШИШКИ, ИЗМЕЛЬЧИТЕ ИХ И ВЫСУШИТЕ. ИЗМЕЛЬЧЕННЫЕ ШИШКИ ЗАЛЕЙТЕ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ В СООТНОШЕНИИ 1:5 И КИПЯТИТЕ НА МАЛОМ ОГНЕ 30 МИНУТ, НАСТАИВАЙТЕ И ПРОЦЕДИТЕ ЧЕРЕЗ 3-4 СЛОЯ МАРЛИ. ОТВАР ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПРОМЫВАНИЯ НОСА ПРИ ГАЙМОРИТЕ, ЗАКАПЫВАЙТЕ В НОС ПРИ РИНИТЕ, ПРИМЕНЯЙТЕ ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ ГОРЛА ПРИ ЛАРИНГИТЕ, ФАРИНГИТЕ, ТОНЗИЛЛИТЕ.

Надрывы связок

В быту их называют растяжениями, но на самом деле связки не растягиваются, а надрываются.

Первую помощь, которую вы можете оказать себе сами, - это положить на место травмы холод и подержать его 5-6 раз по 10 минут с перерывом. Затем нужно зафиксировать место травмы эластичным бинтом, а при сильных болях - даже гипсом или специальным бандажом. Учтите, что травмированную конечность нужно оставить в покое - прекратить тренировки на срок от 2-4 дней до 1,5-2 недель в зависимости от степени надрыва. Ориентируйтесь на болевые ощущения - если они исчезли, то через некоторое время тренировки можно продолжать. После первых суток смените холод на тепло. Начните использовать согревающие повязки, мази на основе змеиного и пчелиного ядов.

Врач при лечении надрывов связок может использовать несколько методов, один из которых - ультразвук с гидрокортизоном. На кожу ставят пластины с раствором этого противовоспалительного препарата, и при помощи ультразвука он через кожу будет проникать к месту травмы, таким образом снимая все воспаление.

Также на тренировке очень вероятен полный разрыв связок, то есть на всю их толщину. По ощущениям это проявляется более сильной болью и нестабильностью сустава. Если при надрыве внутренней боковой связки коленного сустава вы сможете ходить, то при разрыве крестообразных связок вряд ли: нога постоянно будет подворачиваться.

Первая помощь в этом случае та же, что и при надрыве связок.

Врач скорее всего проделает с вами следующее:

* сделает местную анастезию или даст анальгетики;

* зафиксирует травмированное место, причем фиксация здесь будет более мощная, чем при надрывах;

* затем вам сделают операцию, после которой гипс придется носить долгое время (при травме коленного сустава - 6 недель, лучезапястного сустава - 4-5 недель). После снятия повязки понадобится еще 1,5-2 недели для разработки сустава, так как он не будет работать с полной амплитудой.

Почти у каждого третьего больного циррозом печени диагноз лица и рук. Они синюшного цвета, на коже могут появляться синяки и кровоизлияния. Эти изменения можно рассматривать как кожные признаки серьезного печеночного заболевания.

У ЛЮДЕЙ, страдающих заболеваниями печени, в брюшной полости может накапливаться жидкость, и тогда врач ставит диагноз - асцит. Развитие его обусловлено повышением давления в воротной вене. При появлении асцита брюшная стенка растягивается и истончается, пупок выпячивается наружу. Повышение внутрибрюшного давления приводит к вздутию живота и образованию пупочной грыжи. На передней и боковых поверхностях живота и грудной клетки можно видеть расширенные вены. Наличие асцита при циррозе печени указывает на далеко зашедшую стадию заболевания.

При различных заболеваниях печени часто отмечается желтуха. Она может быть различных оттенков. Желтуха оранжево-желтого цвета связана с отложением в коже билирубина и обычно наблюдается в ранние сроки заболевания. Длительно продолжающаяся желтуха характеризуется зелено-желтым цветом кожи, а иногда кожа приобретает черновато-бронзовую окраску.

Для правильного диагноза, лечения и прогноза очень важно точно знать состояние печени в этот момент: большая она или малая, ровная или бугристая, чувствительная или безболезненная. Печень больших размеров можно определить даже при осмотре.

Ощупывание дает возможность определить плотность или истонченность края печени. Он может быть острым или тупым, ровным или иметь неправильную форму. Твердый и острый край печени должен наводить на мысль о циррозе. При хронических заболеваниях печени эта процедура большей частью безболезненна, за исключением периода обострения.

Многие заболевания печени сопровождаются увеличением селезенки. При циррозе печени это указывает на прогрессирование процесса и повышение давления в системе воротной вены.

При хроническом гепатите, чаще при циррозе нередко воз-

но-сосудистой системы.

А ЕЩЕ более ранними симптомами печеночной недостаточности являются тошнота, непереносимость жирной пищи, отрыжка, боли в животе, нарушения стула. Кроме того, наблюдаются слабость, повышенная утомляемость, нарушение сна и головные боли. Отмечается похудение, изменяется цвет кожи, языка.

Причем при неактивном процессе в печени клинические, биохимические и иммунологические показатели большей частью соответствуют норме или лишь незначительно отличаются от нее.

Умеренное воспаление в печени позволяет выявить вофаверди новая проба. При выраженной активности процесса в печени начинается обширный некроз печеночных клеток. А при резко выраженной печеночной недостаточности может возникнуть печеночная кома с нарушениями со стороны центральной нервной системы - печеночная энцефалопатия, как результат накопления в крови токсических веществ - аммиака и фенола.

Иногда возникновению печеночной комы могут способствовать нервное потрясение, инфекционные заболевания, хирургические операции, употребление алкоголя.

Различают острый тип комы, интенсивность симптомов при которой нарастает в течение нескольких часов или дней, и хронический (чаще бывает у больных с циррозом печени) - с периодически возникающими признаками печеночной комы. Прогноз для жизни у больных зависит от степени сохранности печеночных клеток.

СУЩЕСТВУЕТ тесная связь между печенью и почками - эти два органа предохраняют организм от вредных воздействий. Поэтому при поражении печени и почек говорят о гепаторенальном синдроме, когда уменьшается суточное количество мочи. И при прогрессировании процесса полностью прекращается ее выделение и развивается уремия. Следствием ее являются токсические и нервные симптомы: резкая слабость, усталость, сонливость, апатия. Отмечаются головные боли, тошнота, рвота, сердцебиения, судороги, учащение пульса и понижение артериального давления.

Бди!

ОТРАВЛЕНИЯ РАСТЕНИЯМИ

АППЕТИТНЫЕ И КРАСИВЫЕ ЯГОДЫ И ПЛОДЫ ОЧЕНЬ ЧАСТО СТАНОВЯТСЯ ПРИЧИНОЙ ОТРАВЛЕНИЙ, ЧАЩЕ ВСЕГО У ДЕТЕЙ.

Одним из наиболее опасных растений является **вех ядовитый (цикута),** по внешнему виду он напоминает петрушку.

При отравлении развивается боль в желудке, головокружение, рвота, затрудненное дыхание. Смерть может наступить в ближайшие 1-2 часа.

Листья **болиголова** также напоминают листья петрушки.

Отравление сопровождается судорогами, параличом, быстро развивающейся слабостью.

Очень тяжелые отравления вызывает **черная белена,** все части ее ядовиты. Детей в растении привлекают коробочки с семенами, напоминающие маковые зернышки.

Через 10-15 минут после употребления семян появляются характерные симптомы отравления: зрачки расширяются и не реагируют на свет, нарастает возбуждение, начинаются галлюцинации.

Ядовитой считается **белладонна,** ягоды которой напоминают мелкие вишни, сладковатые на вкус. Симптомы отравления белладонной - сильное возбуждение, бред, спутанное сознание - появляются буквально через несколько минут после употребления ягод.

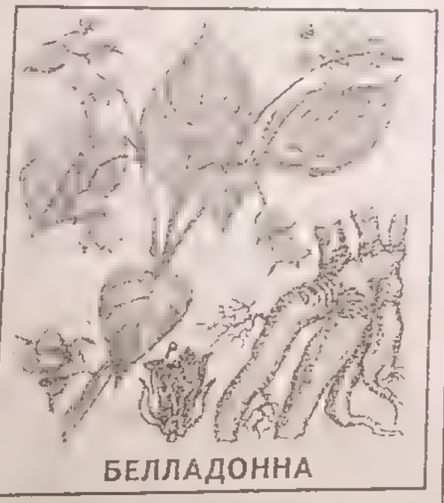
Отравление могут вызвать и оранжево-красные плоды **ландыша,** ягоды **бузины, крушины.**

Чтобы не отравиться, не используйте в пищу корни и листья незнакомых растений. Учите детей отличать съедобные растения от ядовитых.

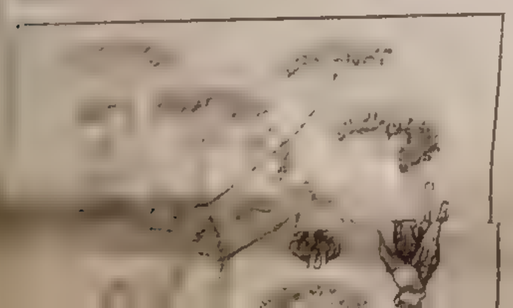
При появлении признаков отравления нужно обратиться к врачу и без промедления промыть желудок! После этого выпейте 1 стакан теплой воды с содой.

Если отравление тяжелое и человек начинает терять сознание, то лучше отказаться от непрофессионального промывания желудка.

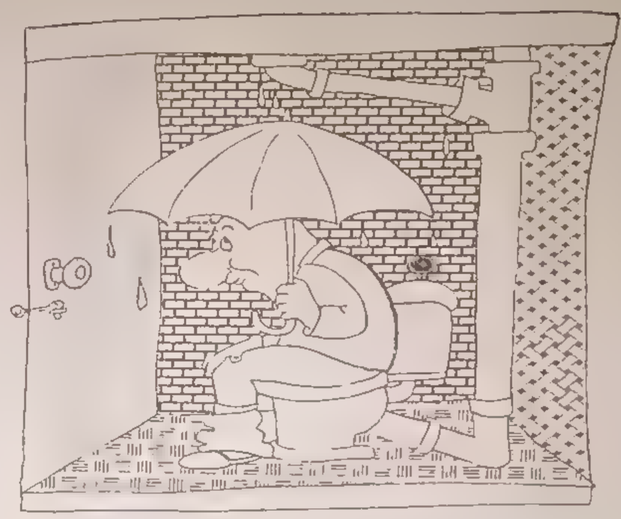
ВЕХ ЯДОВИТЫЙ



БЕЛЛАДОННА



ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЗОБА ЕЖЕДНЕВНО ОБТИРАЙТЕ ШЕЮ СВЕЖЕЙ КОРОЙ ДУБА ИЛИ РАЗМЯГЧЕННОЙ СУХОЙ КОРОЙ. КОРУ МОЖНО ВЕШАТЬ НА ШЕЮ НА ШНУРКЕ (В ВИДЕ ОЖЕРЕЛЬЯ) И НОСИТЬ ДО УМЕНЬШЕНИЯ ЗОБА.



Бабушкины рецепты

● От подагры растопите свежее коровье масло, добавьте чистый медицинский спирт, размешайте. Затем дайте спирту выгореть. Оставшаяся масса - лучшее лечебное средство от подагры. Втирайте в больные места вблизи источника тепла: плиты, батареи отопления, камина, печки.

● При параличе лицевого нерва помогает отвар фиников: промойте 5-6 плодов, залейте стаканом воды, кипятите 15 минут, охладите и пейте по полстакана 2 раза в день за 20 минут до еды.

● Старинным средством от бессонницы является вино из примулы. Рюмочка на ночь очень хорошо расслабляет. Для его изготовления 100 г сухих цветов залейте 1 л белого сухого и обязательно горячего вина. Все это настаивайте двое суток, процедите и храните в холодильнике. Используйте по мере надобности.

ЧИСТИМ КРОВЬ

Накопайте корней одуванчика весной до отрастания листьев (желательно на растущей луне). Помойте, разрежьте и как следует высушите. Они должны быть светло- или темно-бурыми. Можно, собрав сразу, пропустить их через мясорубку и так сушить, можно сушить корни нетронутыми. Высушенный корень должен легко ломаться, а не гнуться. Для приготовления настоя возьмите 1-2 ст. ложки измельченного корня и залейте стаканом кипятка. Кипятите на медленном огне 10 минут, остудите 40 минут, затем процедите через сито. Принимайте от 1/3 до 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды в теплом виде. Выполняйте процедуру ежедневно с новым отваром в течение 7 дней. Если по истечении этого срока моча станет цвета воды, процедуру можно прекратить.

На приеме у онколога — *Это может быть у кого угодно*

ОПУХОЛЬ В ЖЕЛУДКЕ

На первом месте по риску озлокачествления стоят аденоматозные полипы желудка, доброкачественные железистые опухоли - аденомы.

В отличие от гиперпластических полипов они озлокачествляются очень часто: в каждом третьем случае.

Особого внимания требует хронический атрофический гастрит. Это заболевание в народе считается «несерьезной» болезнью.

А вот язвенная болезнь, которую считали одним из предраковых состояний, менее опасна, чем хронический гастрит. Но тут важно помнить, что существует так называемый первично-язвенный рак. Он маскируется под симптомы язвенной болезни, поэтому, если в желудке обнаруживают язву, важно сделать биопсию, контролировать болезнь в динамике.

Особую группу риска составляют те, кто [illegible] с предраковым состоянием очень важно регулярно наблюдаться у врача.

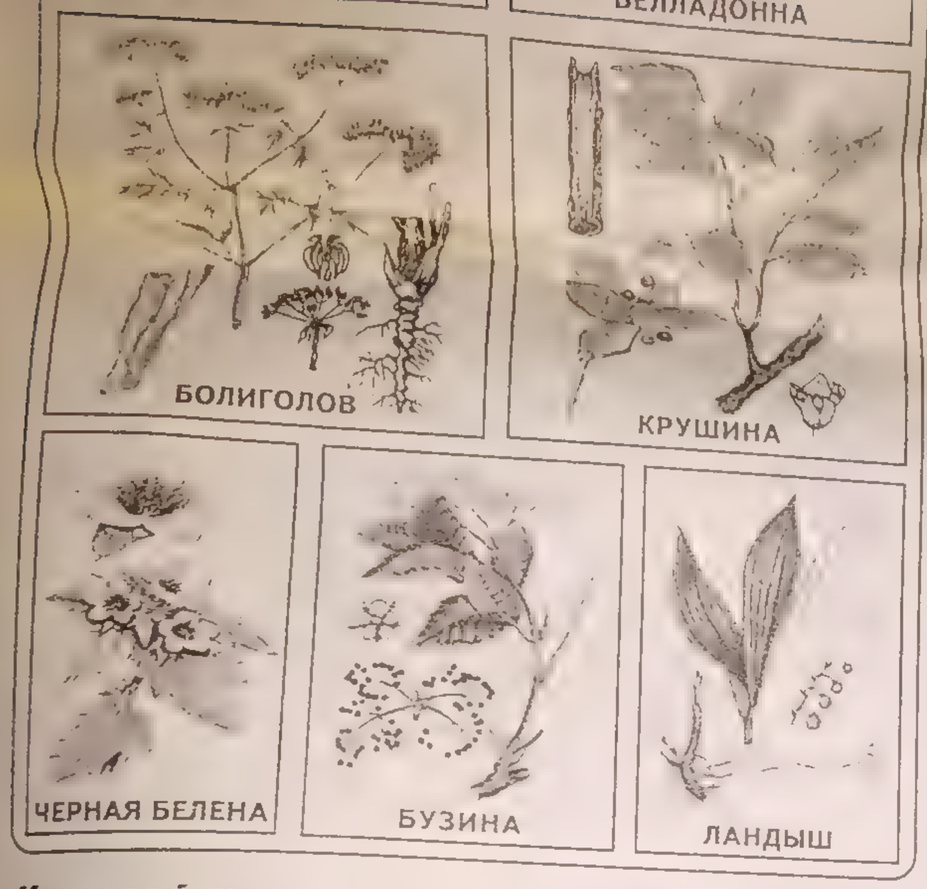
Рак желудка может долгое время развиваться бессимптомно или маскироваться под гастрит, язвенную болезнь. О развитии опухоли сигнализируют самые общие симптомы, которым часто не придают значения, - это дискомфорт или боль в верхней половине живота, тошнота, рвота, поносы или запоры, чувство тяжести после еды, снижение аппетита, слабость, утомляемость.

Важный симптом - желудочное кровотечение - может развиться уже на ранней стадии опухолевого процесса. Оно проявляется рвотой, имеющей вид кофейной

В зависимости от того, в какой части желудка располагается опухоль, могут появляться симптомы, характерные именно для этой локализации. Опухоли в верхнем отделе желудка дают о себе знать обильным слюноотделением и чувством затрудненного прохождения пищи по пищеводу (дисфагия). Оно нарастает по мере увеличения опухоли.

При поражении выходного отдела желудка нарушается «переход» пищи в двенадцатиперстную кишку, и это вызывает чувство тяжести после приема пищи, отрыжку с неприятным запахом, тошноту, рвоту съеденной накануне пищей.

Основной метод диагностики рака желудка - эндоскопическое исследование с помощью [illegible]



Особого внимания требует хронический атрофический гастрит. Это заболевание в народе считается «несерьезной» болезнью.

А вот язвенная болезнь, которую считали одним из предраковых состояний, менее опасна, чем хронический гастрит. Но тут важно помнить, что существует так называемый первично-язвенный рак. Он маскируется под симптомы язвенной болезни, поэтому, если в желудке обнаруживают язву, важно сделать биопсию, контролировать болезнь в динамике.

Особую группу риска составляют те, кто перенес резекцию желудка. Из-за заброса желчи и панкреатического секрета в оставшуюся часть желудка развивается хронический гастрит (рефлюкс-гастрит). При этом среда в желудке ощелачивается, и вредная микрофлора размножается. Кроме того, желчные кислоты сами по себе обладают канцерогенным действием по отношению к слизистой желудка. И спустя 10-20 лет после операции возможно развитие рака оперированного желудка.

На фоне предраковых состояний в слизистой желудка формируются предраковые изменения - тяжелая дисплазия эпителия, которая очень часто превращается в рак.

Чтобы рано выявить рак желудка, когда шансы на успешное излечение самые высокие, больным

или маскироваться под гастрит, язвенную болезнь. О развитии опухоли сигнализируют самые общие симптомы, которым часто не придают значения, - это дискомфорт или боль в верхней половине живота, тошнота, рвота, поносы или запоры, чувство тяжести после еды, снижение аппетита, слабость, утомляемость.

Важный симптом - желудочное кровотечение - может развиться уже на ранней стадии опухолевого процесса. Оно проявляется рвотой, имеющей вид кофейной гущи, или черным, дегтеобразным стулом. Гораздо чаще кровотечение из опухоли бывает скудным, и развивается анемия: у больного человека нарастают слабость, одышка, бледность.

При поражении выходного отдела желудка нарушается «переход» пищи в двенадцатиперстную кишку, и это вызывает чувство тяжести после приема пищи, отрыжку с неприятным запахом, тошноту, рвоту съеденной накануне пищей.

Основной метод диагностики рака желудка - эндоскопическое исследование с помощью фиброгастроскопа. Направление на это исследование должны выписывать всем людям с жалобами на боли, тяжесть в желудке. Эндоскопическое исследование в 90% случаев позволяет выявить рак желудка на ранней стадии.

Предраковое состояние	Насколько опасно
Аденоматозные полипы желудка	Озлокачествление в 30-35% случаев
Хронический атрофический гастрит	Обнаруживают у 90% больных раком желудка
Пернициозная анемия	Повышает вероятность заболеть в 5-20 раз
Перенесенная резекция желудка	Рак оперированного желудка возникает в 2-8% случаев
Болезнь Менетрие (гипертрофическая гастропатия)	Рак возникает у 10% больных

Намотай на ус

Замедлим старость

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ, БЕЗУСЛОВНО, ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ, ОДНАКО ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ ЗАВИСИТ ОТ ВАС.

Волосы. Своевременная гормонозаместительная терапия может предотвратить потерю волос.

Лицо. Чтобы предупредить появление морщин и заболеваний кожи, избегайте дневного солнца, носите широкополую шляпу, откажитесь от курения.

Глаза. Напряжение глаз обостряет проблемы со зрением, поэтому во время работы не забывайте делать перерывы. Морковь, листовая зелень, капуста брокколи помогают бороться с ослаблением зрения.

Уши. Старайтесь беречь слух от громкого шума.

Мозг. Гормонозаместительная терапия уменьшает риск развития болезни Альцгеймера у женщин. Экстракт гинкго поможет уменьшить потерю памяти у лиц обоего пола после пятидесяти лет.

Мышцы. Силовые тренировки, упражнения с сопротивлением и по поднятию веса препятствуют потере мышечной массы.

Сердце. Не забывайте об основных факторах риска: повышенном холестероле, гипертонии, курении и тучности. Ежедневно принимайте аспирин и специальные добавки с витамином Е.

Легкие. Регулярные упражнения замедляют возрастные изменения в легких. Селен, имеющийся в продуктах моря, капусте брокколи, проростках пшеницы, цельнозерновых и орехах, может уменьшить риск развития рака легких. Курение оказывает самое гибельное воздействие на этот важнейший орган.

Замедлим старость

Вес. Вы можете ускорить обмен веществ примерно на 15% с помощью увеличения физической активности. Уменьшите потребление жира и старайтесь получать основную часть калорий из свежих фруктов, овощей и цельнозерновых.

Кости. Нужно получать достаточное количество кальция, магния и витамина D.

Суставы. Избегайте повреждений и травм, а если они случились, лечитесь тщательно и добивайтесь максимального восстановления поврежденного сустава.

Мочевыводящие пути. Женщинам рекомендуются специальные упражнения для укрепления мышц малого таза, кремы с эстрогеном. Мужчинам полезно чаще потреблять продукты, содержащие ликопен, в первую очередь - помидоры.

Репродуктивная система и половые органы. Регулярная половая жизнь помогает поддерживать здоровье и замедляет старение.

ПРОДЛИТЬ СЕБЕ ЖИЗНЬ НЕ ТАК УЖ СЛОЖНО. НАДО ВСЕГО ЛИШЬ БЫТЬ ДОБРЫМ И ОТЗЫВЧИВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ, И ДОЛГОЛЕТИЕ ВАМ ОБЕСПЕЧЕНО. С ТАКИМ ЗАЯВЛЕНИЕМ ВЫСТУПИЛИ АМЕРИКАНСКИЕ УЧЕНЫЕ ПОСЛЕ ПЯТИЛЕТНЕЙ РАБОТЫ.

Для дам, и не только

Черная полоса

КАК ВЫБРАТЬСЯ ИЗ НЕЕ?

1. Как следует поплакать. Здорово снимает напряжение! Особенно когда ревешь белугой. Только заняться этим лучше в одиночестве. Иначе станет неловко.
2. Поговорить с кем-нибудь по телефону и обсудить ситуацию. Но не с тем, кто с ходу начнет давать умные советы, а с тем, кто посочувствует и пожалеет. А уж потом даст умный совет.
3. Пожалеть кого-нибудь самому - наверняка найдется тот, кому еще хуже. Вы хоть на время забудете о своих проблемах.
4. Нагуляться в лесу до кислородного опьянения. Или находиться по городу до полного изнеможения. Потом прийти домой, принять ванну и рухнуть спать.
5. Купить себе что-нибудь красивое. Пусть даже ненужное.
6. Занятья делом. Переставить-перекрасить то, что есть. Рассадить, пересадить, подрезать, прикупить и расставить цветы в горшках. Горшки тоже разукрасить.
7. Восстановить старые знакомства. Просто позвоните по телефону.
8. Сходить в баню в приятной компании. Сменить там кожу, напиться чаю с травами и клюквенным морсом, расслабиться и спокойно поболтать.
9. Потом встать перед зеркалом и сказать, что вы - умная, красивая, самодостаточная! Главное, не забудьте улыбнуться.

СЛЕЗЫ НЕ ТОЛЬКО ОБЛЕГЧАЮТ СТРАДАНИЯ - ОНИ ЕЩЕ И ЛЕЧАТ. СЛЕЗЫ УЧАСТВУЮТ В ПРОЦЕССАХ ЗАЖИВЛЕНИЯ КОЖИ.

Для беременных

Безопасно или нет?

Глина. Многих женщин во время беременности тянет пожевать землю, глину, зубной порошок или крахмал. Скорее всего, это означает, что организму не хватает цинка или железа. Совета на эту тему два: сдайте все анализы и перейдите с глины и крахмала на сухое молоко - говорят, отличный заменитель.

Кофеин. Доказано, что 3-4 чашки чая или кофе в день не принесут ребенку никакого вреда.

Краска для волос. Химикаты из краски для волос впитываются кожей головы, но в таких минимальных количествах, что вам не о чем беспокоиться.

Рентген. Противопоказан беременным. Его можно сделать только в экстренном случае. Рентген полости рта возможен - в специальном защитном жилете.

Специи. Никак не скажутся на развитии вашего ребенка.

Травяные чаи. Некоторые из них могут быть весьма токсичны и противопоказаны во время беременности. Например, банальный ромашковый или мятный чай. Лучше воздержитесь.

ПРИ ЭНУРЕЗЕ ДАЙТЕ РЕБЕНКУ КУСОЧЕК СОЛЕНОЙ РЫБЫ С ХЛЕБОМ. ЭТО ПРЕДОХРАНИТ ЕГО ОТ НЕПРОИЗВОЛЬНОГО МОЧЕИСПУСКАНИЯ.

Родительские хитрости

● Маленьких детей есть лук заставить очень трудно. Поэтому советуем приготовить для них сладкий сироп. Измельчите 3 луковицы средних размеров, смешайте с 2 ст. ложками меда и 1/2 стакана сахара, залейте 1 л воды. Варите на медленном огне 3 часа, охладите и давайте малышам по 1 чайной ложке 3 раза в день.

● Моя дочь Света вроде бы не очень нервная, но раньше постоянно грызла ногти. Я их и чесноком натирала, и горчицей - ничего не помогало. Подсказала решение соседка-парикмахер. По ее совету я сделала дочке настоящий маникюр по всем правилам. И представьте, это сработало: Света была страшно горда своими ногтями и разве что пыль с них не сдувала. С тех пор прошел почти год, маникюр мы больше не делали, но от вредной привычки дочка избавилась.

● Моя дочка имеет дурную привычку облизывать губы на улице, поэтому зимой они у нее все время трескались. Чем я только не пыталась их вылечить: гигиенической помадой, разными бальзамами, сливочным маслом... Но реально помог только пчелиный воск. Кстати, он хорош еще и тем, что дочка не может его слизать...

На приеме у психоневролога

Тугие косички

Вопрос - ответ

Дочери 6 лет. Я педагог и занимаюсь с ней постоянно, но стала замечать, что она в умственном развитии во многом отстает от большинства детей. Соображает она хорошо, говорит тоже, но памяти, можно сказать, нет вообще. Она рассеяна, все забывает, стихотворения учит с большим трудом, повторяя сотни раз, а через день уже не помнит, что учила. Буквы тоже сразу забывает. Выучим 5-10 букв, а на следующий день она их уже не помнит. Водила к педиатру. Она поставила диагноз амнезия и сказала, что эта болезнь не лечится и может прогрессировать. Причин болезни назвала много, в том числе и ушибы. Я очень расстроилась. В очереди к педиатру сидела пожилая женщина с внуком. Увидев мое состояние, она деликатно спросила, что с девочкой. Я ей рассказала.

Она внимательно посмотрела на ребенка и сказала, что глазки у девочки умненькие. Но потом, посмотрев на большие банты на голове у дочери, почему-то стала расспрашивать о косичках: давно ли заплетаю, часто ли расчесываю, расплетаю ли на ночь, как ухаживаю за волосами? Я ответила, что за волосами дочки ухаживает бабушка, каждый раз делает новые прически, туго заплетает косички, закрепляя резинками, чтобы за день не расплелись.

На ночь косички не расплетает, расчесывает раз в день утром. Волосы со дня рождения не обрезали, а косички стали заплетать по мере роста волос.

Тогда эта женщина сказала, что причиной болезни, возможно, могут быть и тугие косички. Нужно сделать короткую стрижку и как можно чаще расчесывать волосы массажной щеткой, массируя кожу на голове.

Наша бабушка категорически против того, чтобы стричь ребенка. И говорит, что на Руси всегда все девочки ходили с косичками, и все было нормально.

Хотелось бы знать мнение специалистов: так ли вредны тугие косички?

С. Ю. Лебедева, Волжский, Волгоградская обл.

От редакции: тугие косички могут лишь косвенно способствовать нарушениям памяти. Чтобы выяснить причину «амнезии», обязательно пройдите психологическое обследование, проконсультируйтесь у психоневролога по месту жительства.

Будь начеку

Неопущено яичко...

У здорового плода мужского пола яички формируются в брюшной полости, и в течение восьмого месяца они перемещаются в мошонку. Но у 3-4% здоровых новорожденных одно или оба яичка остаются в животе, и после родов можно заметить их отсутствие в мошонке.

Более распространенной является ситуация, когда одно яичко находится в мошонке, а второе отсутствует. Неопущенное яичко само опускается в мошонку в течение первого года жизни и не требует лечения. Однако, если к году яичко не опустилось само, скорее всего оно не опустится и впоследствии без специального медицинского вмешательства.

Если же помощь оказана вовремя, яичко навсегда останется в мошонке. Правда, в отличие от второго оно будет по размеру меньше.

В большинстве случаев диагноз неопущение яичка ставят в первые дни жизни новорожденного. Лечение неопущения яичка начинается в год, и это лечение считается во врачебном мире крайне важным для здоровья и нормальной половой функции неопущенного яичка в будущем.

Правильное, начатое вовремя лечение приносит хорошие результаты. Отсутствие лечения грозит не только поражением репродуктивной функции спрятанного яичка, но и более тяжелыми осложнениями. Принято два способа лечения: гормональный и хирургический.

Гормональный способ - способ, моделирующий естественный процесс опускания яичек в период внутриутробной жизни плода. Ребенку вводят крошечные дозы гормона, который он получал через плаценту, когда находился в животе матери. Как правило, яичко опускается в мошонку и остается там.

У гормонального лечения нет значительных побочных действий. Иногда во время терапии появляются 2-3 тоненьких волоска в области паха или легкое увеличение пениса, но после прекращения уколов эти явления исчезают. Ведь количество гормонов, которые плод получает от матери в период пребывания в животе, гораздо больше и их действие по времени длительнее, чем те, которые он получает при медицинском вмешательстве. «Страшные» побочные действия гормонов не имеют отношения к такому лечению и связаны с другими гормонами. Так что не нужно бояться гормонального лечения неопущенного яичка.

Хирургический способ - довольно простая операция. Хирург делает крошечный разрез в коже в нижней части живота, осторожно помещает яичко на место и заклеивает разрез, не накладывая швов. Операция длится считанные минуты, и, как правило, через несколько часов ребенка несут домой.

В большинстве случаев рекомендуют сначала провести гормональное лечение, и, если желаемый результат не достигнут, обратиться к хирургу. В очень редких случаях выясняется, что у ребенка вообще отсутствует одно яичко или оно очень маленькое и не способно развиваться. После полового созревания ему можно будет ввести силиконовое яичко, что создает видимость здоровых половых органов. Правда, половую функцию будет выполнять только то яичко, которое не было неопущенным в момент рождения.

ЛЕЧЕНИЕ НЕОПУЩЕНИЯ ЯИЧКА НАЧИНАЕТСЯ В ГОД, И ЭТО ЛЕЧЕНИЕ СЧИТАЕТСЯ ВО ВРАЧЕБНОМ МИРЕ КРАЙНЕ ВАЖНЫМ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И НОРМАЛЬНОЙ ПОЛОВОЙ ФУНКЦИИ НЕОПУЩЕННОГО ЯИЧКА В БУДУЩЕМ

Вы просили рассказать

(Окончание. Начало на стр.1)

запрещайте ребенку бегать

Не только для родителей

Совершенно

...ухаживаю за волосами? Я ответила, что за волосами дочки ухаживает бабушка, каждый раз делает новые прически, туго заплетает косички, закрепляя резинками, чтобы за день не расплелись.

Хотелось бы знать мнение специалистов: так ли вредны тугие косички?

С. Ю. Лебедева,
Волжский, Волгоградская обл.

От редакции: тугие косички могут лишь косвенно способствовать нарушениям памяти. Чтобы выяснить причину «амнезии», обязательно пройдите психологическое обследование, проконсультируйтесь у психоневролога по месту жительства.

собой моделирующий процесс опускания яичек в период внутриутробной жизни плода. Ребенку вводят крошечные дозы гормона, который он получал через плаценту, ког-

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И НОРМАЛЬНОЙ ПОЛОВОЙ ФУНКЦИИ НЕОПУЩЕННОГО ЯИЧКА В БУДУЩЕМ.

Вы просили рассказать

(Окончание. Начало на стр.1)

...е запрещайте ребенку бегать ...ать. Развитие силы, выносли... укрепит организм и поспо...ствует нормализации терморе... ...ции. Единственное, следите, ...бо во время командных игр и ...ревнований ребенок слишком ...е волновался: ведь вред от пе...живаний может пересилить ...льзу от упражнений.

Не просите школьного учителя физкультуры освободить ребенка от занятий или перевести его в группу для ослабленных детей. Мало того что для этого нет оснований, такое отношение породит у ребенка комплекс неполноценности и только «поможет» терноневрозу.

Бег трусцой, плавание, туристические походы, лыжи - то, что надо. Ведь резкие нагрузки - поднятие тяжестей, спринт - требуют от организма мгновенного максимального усилия, вызывают стресс, а виды спорта, где вырабатывается выносливость, укрепляют нервную систему и повышают иммунитет.

Старайтесь, чтобы ребенок не выпадал из детского коллектива. Перевод на домашнее обучение, помещение для обследования в больницу только укрепляют у ребенка уверенность в своей ущербности, ведут к переживаниям и, как следствие, к усугублению терминевроза. А если ребенок спокойно учится и играет со своими сверстниками, то им об особенностях температуры тела своего товарища знать не обязательно. Он будет жить полноценной эмоциональной жизнью, а лучшая пища для нервной системы - положительные эмоции. А вот педагогам об особенностях своего чада сообщите. Но не для того, чтобы они с него пылинки сдували, а чтобы знали, что если ученик вдруг пожалуется, что у него голова болит, то он не притворяется.

Чем грозят 37,7 С?

Если в одной трети случаев нет никаких признаков недомогания, одна только температура, беспокоиться не надо. Побеспокоиться стоит потому, что со временем всевозможные нарушения вполне могут проявиться - не вечно же организм сможет сопротизляться ненормальному для него температурному режиму.

У детей, на чью постоянно высокую температуру взрослые не обращают внимания, со временем появляются слабость, склонность к неврозам, нарушается выработка гормонов коры надпочечников, и поэтому снижается устойчивость против стрессов, извращается обмен веществ. Это, в свою очередь, вызывает угнетение иммунитета, и ребенок легче и чаще простужается.

Еще одна опасность нераспознанного длительного субфебрилитета в том, что детям «от температуры» назначают кучу лекарств. Мало того что при этом состоянии жаропонижающие антибиотики неэффективны, так пичканье лекарствами наносит дополнительный вред здоровью: могут быть аллергические реакции, гастриты, снижение свертываемости крови.

Для того чтобы врач поставил диагноз длительного субфебрилитета, нужно, чтобы температура в пределах 37-38°С держалась постоянно в течение хотя бы двух недель. Надо, чтобы по результатам тщательного обследования было установлено, что у ребенка нет признаков заболеваний, при которых бывают длительные повышения температуры: ревматизма, туберкулеза, инфекционного эндокардита (заболевания сердца), тиреотоксикоза (болезни щитовидной железы). Ребенок должен чувствовать себя, в общем-то, неплохо: ни потери в весе, ни снижения двигательной активности. Все анализы, которые берет у ребенка врач, показывают, что отклонений нет. И, наконец, при повышенной температуре тела у ребенка совершенно нормальная частота пульса.

Никакой синтетики!

Важный вопрос: как нужно одевать ребенка с постоянно повышенной температурой? Купать ли его, помня, что такие дети подвержены простудам, или, наоборот, одевать полегче - ведь ребенок и так горячий? Одевайте ребенка по погоде, подбирая одежду так, чтобы при необходимости он мог изменить свой туалет: снять куртку, если пригреет солнце, накинуть капюшон, если заморосит дождь. Покупайте одежду из естественных материалов - никакой синтетики, она способствует нарушению тепло- и влагообмена. Иными словами - принцип в том, чтобы одежда обеспечивала ребенку температуру комфорта. А иначе он будет то перегреваться, то мерзнуть, а значит, нарушения терморегуляции будут только усугубляться.

Не нужно бояться профилактических прививок: слухи об их осложнениях сильно преувеличены, а вот нужны они ребенку с нарушением терморегуляции даже больше, чем остальным. Ведь с иммунитетом у него проблемы.

Здорово помочь может закаливание

Его смысл в тренировке системы терморегуляции организма. А именно эта система у ребенка «шалит». Закаливание нужно начинать осторожно и постепенно, помня, что ребенок с длительным субфебрилитетом подвержен простудам больше, чем другие.

Из закаливающих процедур выберите ножные ванны, обтирания и, наконец, обливания прохладной водой.

Начните с ножных ванн. Наполните ванну или таз водой с температурой 18°С. Первые два дня держите ноги в воде 3 минуты, следующие два дня - 4 минуты и затем прибавляйте через каждые две процедуры по минуте, пока не дойдете до 15-16 минут. Затем продолжайте ножные ванны, не увеличивая их продолжительность.

Когда длительность ножной ванны достигнет 15 минут, не прекращая их, займитесь еще и обтираниями. Обтирать нужно руки, спину, грудь. В первый день воспользуйтесь водой с температурой 25°С. Затем снижайте эту температуру каждые три дня на градус (до температуры 21 С) и продолжайте делать обтирания, не снижая эту температуру.

И наконец - обливания прохладной водой. Непросто отрегулировать душ на заданную температуру, но нужно постараться. Начинать нужно с температуры 25°С и затем снижать температуру на градус каждые два дня, пока ваш ребенок не сможет спокойно стоять под душем с температурой воды 16°С.

Очень важно не простудить ребенка во время закаливания. Для этого сразу же после окончания процедуры вытрите его большим махровым полотенцем, а еще лучше - разотрите до красноты. И пусть сразу же тепло оденется. Если же ребенок во время закаливания простудится, процедуры следует прекратить. И возобновить их следует только через 2 недели после полного выздоровления, начав с самого начала.

Как измерять температуру?

* Пользуйтесь только ртутными термометрами;

* измеряйте температуру тела только в подмышечной впадине.

Не только для родителей

У него опять 37,5°...

Совершенно неправильные данные дают измерения при помощи электронного термометра - он прикладывается к коже лба, а кожная температура имеет мало общего с температурой собственно тела - сердца, внутренних органов, мозга. Избегайте измерять температуру в прямой кишке - мало того, что это неприятно ребенку и негигиенично, так и температура прямой кишки на 1,5-2 градуса выше температуры тела - возможны ошибки;

* не измеряйте температуру сразу после того, как ребенок проснулся, поел, побегал, понервничал. Бывает, вернется ребенок с прогулки - раскрасневшийся, горячий после игр, а ему сразу градусник под мышку. 38°С - ужас! Скорей под одеяло! Да дайте же вы человеку отдышаться, у него температура и снизится;

* проверяйте время от времени правильность термометра. Для этого используйте второй - «контрольный». Поставьте их оба в разные подмышечные впадины и сравните показания.

Помните, что температура тела подвержена суточным колебаниям: рано утром она самая низкая (до 35,4°С), а к 5-6 часам дня повышается до 37°С. Поэтому измерять температуру в течение суток нужно несколько раз. Результаты, чтобы не забыть, записывайте в специальный журнал. И потом с этим журналом идите к врачу. А вот если врач поставит диагноз длительного субфебрилитета, измерение температуры сразу же прекращайте, чтобы ребенок не думал все время о собственной температуре и не получал поводов для дополнительных неврозов.

Д. Ковалев, врач

ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ ИЗМЕРЯЕТЕ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА? ВЕДЬ ИНОГДА БЫВАЕТ, ЧТО ТЕМПЕРАТУРУ РОДИТЕЛИ МЕРЯЮТ НЕПРАВИЛЬНО И ТЕМ САМЫМ ВВОДЯТ ВРАЧЕЙ В ЗАБЛУЖДЕНИЕ.

Полезно знать

● Регулярное употребление маслин в пищу (3-4 штуки в день) - отличная профилактика камней в предстательной железе. Кроме того, маслины способствуют излечению от простатита.

● При эрозии шейки матки 10 г прополиса растопите на водяной бане и смешайте со 100 г сливочного масла. Пропитанный мазью тампон вставляйте во влагалище на всю ночь, а днем спринцуйтесь настоем ромашки или календулы.

● При опасности возникновения рака молочной железы надо смолоть в кофемолке равное по весу количество ядер грецкого ореха и сухих листьев крапивы двудомной. 4 ст. ложки порошка смешивают с 500 мл жидкого майского меда. Принимают по 1-2 чайн. ложке 2 раза в день.

● При климаксе возьмите 3 ст. ложки цветов боярышника на 3 стакана сырой воды, настаивайте ночь. Утром поставьте на огонь, дайте покипеть 5-7 минут, снимите с огня, укутайте на 30 минут, процедите, отожмите. Принимайте стакан утром натощак, а остальное после еды по стакану.

ЛЮБОЕ ВИНО ВЫЗЫВАЕТ ПРИЛИВ КРОВИ К ОРГАНАМ МАЛОГО ТАЗА, В ТОМ ЧИСЛЕ К АДЕНОМЕ ПРОСТАТЫ. ПИВО - ТЕМ БОЛЕЕ, ПОТОМУ ЧТО ОНО УСИЛИВАЕТ МОЧЕИСПУСКАНИЕ. ДРУГОЕ СПИРТНОЕ ПРОТИВНО САМОЙ ПРИРОДЕ АДЕНОМЫ. НЕ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ АДЕНОМА РАСПРОСТРАНЯЛАСЬ ДАЛЬШЕ, - НЕ ПЕЙТЕ.

ГОТОВИМСЯ К СЕКСУ

Такая тренировка внутренних мышц уже через 2 недели придает им силу, которая во время полового акта увеличивает удовольствие для обоих партнеров.

Как укрепить мышцы, окружающие влагалище и матку.

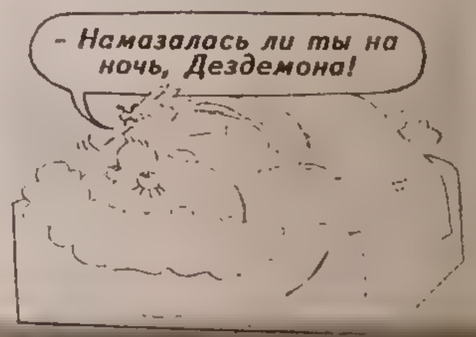
* Сожмите мышцы, как если бы вы делали это, желая прервать струю при мочеиспускании. И удерживайте их в таком положении 3 секунды. Затем расслабьте.

* Напрягайте и расслабляйте вагинальные мышцы с максимальной быстротой, добиваясь ощущения «трепетания».

* На протяжении 3 секунд настойчиво сокращайте внутренние мышцы, как если бы вы пытались втянуть какой-нибудь предмет во влагалище.

* Постарайтесь выработать ощущение, характерное при опорожнении кишечника. Но толчки при этом направляйте не к заднему проходу, а к влагалищу.

Делать эти упражнения можно не только сидя, но и лежа, и стоя, в любое время. И при этом вряд ли кто догадается, что вы активно готовитесь к сексу. Такая тренировка внутренних мышц уже через 2 недели придает им силу, которая во время полового акта увеличивает удовольствие для обоих партнеров.



Заразная болезнь

ГОНОРЕЮ МОЖНО НЕ ЗАМЕТИТЬ...

ДО ТЕХ ПОР ПОКА БОЛЕЗНЬ НЕ РАСПРОСТРАНИТСЯ НА МАТКУ, МАТОЧНЫЕ ТРУБЫ, ЯИЧНИКИ И ДАЖЕ БРЮШИНУ.

Вы просили рассказать

После сношения с мужчиной, больным гонореей, возбудители поражают слизистую оболочку и железы шейки матки (80%), мочеиспускательного канала (95%), больших желез преддверия влагалища - бартолиновых желез (20%) и заднего прохода (10%).

Если распознавание гонореи у мужчин не составляет труда (гнойные выделения из полового члена на 3-9-й день после полового сношения), то с женщинами дело обстоит иначе.

К сожалению, поскольку в большинстве случаев бывает поражен мочеиспускательный канал, женщина ощущает жжение во время мочеиспускания, однако часто относится к этому как к результату переохлаждения, пренебрегая таким образом симптомом заражения гонореей.

При поражении шейки матки появляются зеленовато-желтоватые гнойные выделения, подобные выделениям при воспалении влагалища, вызванном трихомонадой, так что низкоквалифицированный медицинский работник в этом случае гонорею может пропустить. Так как воспаление бартолиновых желез (бартолинит, псевдоабсцесс), сопровождаемое отеком и болью, могут вызывать, помимо гонококка, и другие возбудители.

До тех пор пока болезнь не распространяется на матку, маточные трубы, яичники и даже брюшину, когда появляются серьезные симптомы заболевания, гонорею можно не заметить. С поражением этих органов больная ощущает недомогание, боли и чувство тяжести внизу живота, температура тела повышается, может наблюдаться запор.

Это заболевание надо лечить строго в условиях стационара, так как последствия могут быть самыми серьезными - вплоть до бесплодия вследствие слипания маточных труб и нарушения их проходимости.

Врачи считают, что при половой жизни в браке, когда партнеры хранят верность друг другу, заражение гонореей исключено. К нему приводят лишь поверхностные знакомства и случайная близость, как правило, на вечеринках со спиртным. Обнаружив описанные симптомы после такой связи, женщина должна сразу обратиться к гинекологу или венерологу.

К сожалению, не исключено заражение гонореей по вине медработников при использовании нестирильного инструмента, а также заражение бытовым путем.

Если болезнь распознана своевременно, когда поражены только нижние отделы половых органов и мочевыводящих путей, если сразу начато полноценное лечение, в большинстве случаев происходит полное выздоровление.

Если же время упущено и лечение не начато вовремя, болезнь может привести к уже описанным последствиям, а женщина, общаясь с другими партнерами, становится переносчиком заболевания.

Может ли у больной гонореей родиться здоровый ребенок? Если беременная женщина заболевает гонореей и не проходит лечения, во время родов ребенок заражается гонококком при прохождении через родовые пути. У него поражается слизистая оболочка глаз, и при отсутствии соответствующего лечения он может ослепнуть. Сейчас во всех родильных домах новорожденному сразу после рождения акушерка закапывает под веки специальное лекарство, предупреждающее инфицирование.

Кстати, длительные гонорейные выделения способствуют появлению на наружных половых органах бородавчатых разрастаний (кондилом), которые могут быть совсем маленькими, едва заметными, а могут сливаться вместе, напоминая своим видом цветную капусту. При прикосновении и расчесывании они кровоточат.

Причина возникновения этих образований до конца не выяснена. Их появление может быть связано не только с гонорейными, но и с другими патологическими выделениями. Кондиломы редко исчезают самостоятельно, чаще всего их приходится удалять оперативным путем.

Нужно помнить, что некоторые венерические заболевания, особенно на ранних стадиях, протекают бессимптомно или имеют слабо выраженные проявления, поэтому, если у вас возникает хоть малейшее подозрение, что вы могли ими заразиться, и вы обнаружили у себя какой-нибудь один из перечисленных ниже симптомов или все сразу, вы должны немедленно обратиться за медицинской помощью.

Симптомы гонореи

* Болезненное мочеиспускание или боли во время опорожнения кишечника.

* Бесцветное влагалищное отделяемое, более обильное, чем обычно, с неприятным запахом; любые выделения из влагалища, которые при-

Деликатные вопросы

МУЖ ПОДХВАТИЛ ГОНОРЕЮ

Муж где-то подхватил го-

его удалили, оставшиеся частички могут снова разрастаться. Поэтому после удаления пузырного заноса женщине ежеме-

За пять минут до развода

До тех пор пока болезнь не распространяется на матку, ма-

ные симптомы после такой связи, женщина должна сразу обратиться к гинекологу или венерологу.

его удалили, оставшиеся частички могут снова разрастаться. Поэтому после удаления пузырного заноса женщине ежемесячно делают гормональный анализ, чтобы убедиться, что занос покинул ее навсегда, а не начал расти снова.

Пузырный занос можно сравнить с паразитом. Он сидит на стенке матки, сосет соки из нее и всего организма и внедряется все глубже и глубже.

К счастью, это очень большая редкость. За 20 лет своей профессиональной деятельности я его видел; наверное, раза три.

Ю. Проколенко, врач-гинеколог, кандидат медицинских наук

Деликатные вопросы

МУЖ ПОДХВАТИЛ ГОНОРЕЮ

Муж где-то подхватил гонорею. Клянется и божится, что не изменял мне. А может быть, правда? Напишите, пожалуйста, передается ли это заболевание бытовым путем?

Ирина Т., Пятигорск

Должны вас расстроить. Гонорея бытовым путем практически не передается. Гонококк очень неустойчив вне организма человека: он погибает при температуре окружающей среды плюс 56°С под воздействием прямых солнечных лучей, при высушивании. Однако в гное микробы сохраняют свою жизнедеятельность от 30 минут до 5 часов (до высыхания выделений). Заражение взрослых происходит половым путем. Маленькие же дети могут заразиться и бытовым путем: через полотенце, губку, которыми недавно пользовалась больная гонореей женщина. Это обусловлено возрастными особенностями строения их половых органов. После 10-12-летнего возраста вероятность такого заражения девочек минимальна.

ПОЧТИ ЧТО ПАРАЗИТ...

Что такое пузырный занос и чем он опасен?

И. П., Ставрополь

Это одно из наиболее редких последствий аборта. Если женщине сделали некачественную чистку и в матке остался кусочек плаценты, он может там начать разрастаться. Менструации прекращаются. Женщина предъявляет акушерам претензии: «Вы меня не дочистили. У меня там растет ребенок, он даже шевелится». Естественно, никто не шевелится. Это самовнушение. Пузырный занос - это нечто среднее между предраковым состоянием и раком. Он может проникать в стенки матки и там разрастаться.

Иногда этот пузырный занос разрастается до размеров сформировавшегося плода и веса в 4-5 кг. Он очень живуч. Даже после того как женщине

МОИ МУЖЧИНЫ УХОДЯТ...

Все мои мужчины уходят от меня, несмотря на то, что я симпатичная, добрая, многого не требую (в том числе и в постели), прощаю им любую провинность. Почем они так поступают?

Аня Т., Кострома

Можно предположить, что проблема возникла отчасти из-за вашей излишней мягкости и готовности к всепрощению. Мужчины не любят чрезмерно покорных, слабых женщин, а их заботу воспринимают как должное. Поэтому научитесь себя ценить и любить.

МУЖ НЕ ХОЧЕТ ЖИТЬ...

С мужем живем более пяти лет, но у нас нет детей. Обследование показало, что у мужа проблемы со сперматозоидами. Где мы только не были! Из Германии специально привезли таблетки «Падутин», но результатов нет. Нет и надежды... Муж не хочет жить, а ему только 36 лет. Что делать?

Лариса, Казань

Ваша проблема легко решается. Возможно оплодотворение искусственным путем. Обратитесь в республиканский центр планирования семьи.

Прикинь на себя

Симптомы гонореи

* Болезненное мочеиспускание или боли во время опорожнения кишечника.
* Бесцветное влагалищное отделяемое, более обильное, чем обычно, с неприятным запахом; любые выделения из влагалища, которые причиняют беспокойство, зуд или высыпания.
* Боли в пояснице или в паховой области, болезненность при сексуальных отношениях.
* Болезненные припухлости или пятна в области половых органов, включая кожу вокруг заднего прохода.
* Повышенная температура тела.

ГОРЬКАЯ ПИЛЮЛЯ

КАКИХ СЮРПРИЗОВ МОЖНО ЖДАТЬ ОТ ВИАГРЫ?

По отзывам сотрудников отдела хирургии сосудов Московской медицинской академии им. И. М. Сеченова, виагра действительно мощный по воздействию на организм сосудорасширяющий состав. Однако после ее регулярного использования нередко происходят разные неприятные вещи, например нарушается цветовосприятие, появляется дискомфорт от яркого света. Кроме того, постоянные потребители таблетки для мужества страдают от внезапных приливов крови к лицу и продолжительных головокружений.

Виагру не рекомендуют принимать тем, кто страдает острыми формами сердечной недостаточности или недавно перенес инфаркт. Кроме того, ее нельзя сочетать с сердечными лекарствами, снижающими артериальное давление, вроде нитроглицерина.

И еще: виагра провоцирует агрессию и часто заметно подтачивает организм: одни теряют зоркость, другие терпение.

Для дам

Боль внизу живота

Необычная боль внизу живота во время месячных - повод немедленно обратиться к врачу. И вот почему.

Характер боли и сопутствующие симптомы	Возможные причины
Внезапная и сильная боль, при том, что обычно месячные у вас протекают безболезненно	Эндометриоз, полип, фиброид или киста яичника.
Внезапная, острая, при том, что месячные начались позже, чем обычно, и выделений совсем мало.	Внематочная беременность.
Тянущая, несильная боль, при том, что месячные болезненны и тянутся необычно долго	Незакончившийся выкидыш.
Сильная, продолжительная, сопровождающаяся лихорадкой, высокой температурой, кровянистыми или другими выделениями уже после месячных.	Инфекция.
Сильные спазмы, которые накатывают волнами или не проходят вовсе.	Установленная недавно спираль. Первые дни после ее установки болевые ощущения - это нормально. Но если боль не проходит, спираль нужно вынуть.

За пять минут до развода

Вы устали друг от друга и расходитесь. Но...

Проходит время, и вы понимаете, что вместе было гораздо лучше. Начинаете чаще перезваниваться, чаще встречаться. Для ссор и обид больше нет поводов. У каждого зарождаются мысли о воссоединении. Но возможно ли оно?

Прежде чем заговорить с партнером на эту тему, задумайтесь над такими вопросами.

* Почему вы расстались?
* Что произошло с причинами вашего разрыва? Они исчезли? Потеряли актуальность? Стали менее значимыми? Существуют до сих пор?
* Действительно ли между вами существует глубокая духовная связь? Или вам просто одиноко?
* Были ли вы счастливы вместе? Если да, то в течение какого периода времени?
* Если у вас есть общие дети, как они отреагировали на ваш разрыв? И как они могут отреагировать на ваше воссоединение?
* Какие изменения произошли в вашей жизни после расставания?

Будьте честны с собой, потому что от этого зависит ваше будущее. Если причины, по которым вы расстались, не исчезли и все еще имеют для вас значение, не стоит начинать все сначала. Рано или поздно вы опять окажетесь на грани разрыва. Сходиться имеет смысл только в том случае, если причины, по которым распался ваш брак, перестали существовать, потеряли свою актуальность или были серьезно переосмыслены.

Помните, что бы вы ни делали, не стремитесь вернуть мужа (или жену) только для того, чтобы не быть одиноким. Повторный разрыв будет больнее первого, а повторное разочарование - более горьким.

Советы психолога

Прошу помощи

Моей дочери 13 лет. Она родилась с нормальным весом, но когда исполнился год, начала поправляться. С рождения был дисбактериоз, пиелонефрит, в 10 лет появилась язва двенадцатиперстной кишки. Сейчас чувствует себя хорошо, но она весит 90 кг, хрустят все суставы, тяжело ходить, в школе дразнят. Она пытается ограничивать себя в еде, ходит в спортивную секцию, но вес только увеличивается.

Люди добрые, подскажите, что делать? Ведь у нее еще вся жизнь впереди!

Л. Л. Свиридова, Чебоксары, Чувашия

***

Дочери 11 лет. Она очень давно страдает атопическим дерматитом, и чем дольше болеет, тем больше у нее появляется на теле высыпаний. Мы уже измучились, лекарства помогают лишь на короткое время, и все они, как правило, гормональные.

Буду признательна, если кто-то поможет советом.

Е. Афонина, ул. Циолковского, 32/1, кв. 50, Таганрог, Ростовская обл., 347916

***

У меня двое детей: сыну 16 лет, а дочери - 14. Оба страдают эпилепсией. Однажды приступ у обоих случился в один день. Ходили к врачу, который сказал, что такого не может быть.

Может, кто-то сталкивался с таким случаем? Прошу, помогите!

М. Э. Лебедева, Астрахань

***

Кто знает рецепты сладких блюд с заменителем сахара? Сейчас много больных сахарным диабетом (в том числе и я), [illegible] врачи навсегда [illegible] употреблять в пищу сахар, [illegible], конфеты, шоколад. Может, кто-то знает рецепты сладких [illegible] с заменителем сахара и [illegible] торт или печенье [illegible]телем сахара? Ни в одной [illegible]арной книге нет таких рецептов. В больших городах в магазинах можно найти отделы для диа[illegible]

У меня в почках песок, а в желчном пузыре камни. Лечился пиявками, различными диетами и гомеопатическими препаратами, но результата никакого. Наоборот, начались приступы с потерей сознания и почечными коликами. Шесть раз увозили на «скорой». Поставили диагноз желчнокаменная болезнь, позже обнаружили панкреатит и холецистит. Единственное лечение, которое предложили врачи, - антибиотики, но они не дали никакого положительного результата.

Прошу откликнуться всех, кто знает, как мне лечиться, и может дать совет.

Ф. С., Казань

Посоветуйте

Айболит. Адрес см. на 16-й стр.

Как быть в такой ситуации?

Пишу с надеждой, что кто-то откликнется и поможет. Четыре года назад вышла замуж. Со свекровью отношения не сложились. Узнав, что я беременна вторым ребенком, она заставила нас с мужем уйти, не разрешила забрать даже детскую кроватку. Сыну тогда было 11 месяцев. Два года мы скитались по квартирам, спали на полу, голодали. Когда родилась дочка, сынишке было 1 год и 3 месяца. Я была с детьми одна, муж сутками работал. Никто ни разу нам не помог. Теперь, когда мы потихоньку стали на ноги, мужа начало беспокоить высокое давление. Потерял работу. Не можем оплачивать квартиру. Другого выхода у нас нет - нужно вернуться к свекрови. Может, она попросит за квартиру не такую высокую плату? Сама хочу скорее выйти на работу, но детей даже из садика некому будет забрать. Не знаю, что делать? Думаю, что лучше жить тяжело, но самостоятельно. Терпеть унижения и оскорбления в чужом доме - не жизнь. А муж настаивает на возвращении к свекрови, где нас никто не ждет.

Пожалуйста, помогите советом, как быть в такой ситуации?

Буду рада любому отклику.

Н. Кривега, пр-т Строителей, 29б, кв. 10, Саратов

Прошу откликнуться тех, кто вылечил аденому простаты. Пожалуйста, напишите!

Л. Ф. Белов, ул. 30-летия Победы, 19, кв. 15, Дубовка, Волгоградская обл., 404020

***

Мне 45 лет. Год назад поставили диагноз железисто-кистозная гиперплазия эндометриоза. Для

Очень нужны сухие пчелы для лечения ребенка. У нас в Ингушетии их не продают. Все расходы оплатим.

Х. Алиева, ул. Лермонтова, 46, Малгобек-4, Ингушетия, 386302

***

Помогите мне, ради бога! Для лекарства нужна кора дерева граната. Дело в том, что я никак не могу избавиться от солитера. Врачи лечили, но до конца не вылечили. Я вся извелась!

Л. С. Михайлова, ул. Заречная, 3, кв. 4, Мичуринск-12, Тамбовская обл., 393772

***

Кто избавился от красной волчанки, откликнитесь, пожалуйста! У меня болеет дочь, которой нет и 30 лет.

А. К. Кабельдинова, д/в, г/п, Павлодар, Казахстан, 637046

***

Нужен корень переступня (брионин). Но у нас такой травы нет. Может быть, кто-нибудь поможет ее приобрести?

А. С. Телицына, ул. Коммунаров, 177-10, Ижевск, Удмуртия, 426076

***

Куплю семена копеечника забытого (красный корень) и оплачу пересылку (5-10 г).

С. А. Бахтарев, ул. Давыдовская, 18, кв. 60, Гомель, Беларусь, 246012

***

Кто может прислать 200-300 г травы дурмана обыкновенного? Оплату гарантирую.

С. В. Астраханцева, ул. Левитана, 6-5, Киров, 610014

Может, у кого-нибудь есть детские вещи для мальчиков 14 и 11 лет и девочки 2 лет. Я работаю одна, дочь, инвалид II группы, растит детей без мужа, получает 900 рублей. Помогите, пожалуйста, кто чем может!

В. А. Суслина, ул. Сибирская, 10в, Бийск, Алтайский край, 659333

***

Обращаюсь к жителям Кубани и юга Украины! Для лечения не хватило травы пол-пала, нужно еще 300 г. Кто сможет выслать наложенным платежом? Адрес в редакции.

Н. Н. Николаев, Ульяновская обл.

***

Очень нужен чистый натуральный мед. Ребенок очень ослаблен после операции. Люди добрые, откликнитесь! Все расходы я оплачу. Напишите, пожалуйста, в газету!

Д. Л. Д., Новодвинск, Архангельская обл.

***

В нашем селе уже 2 года живет женщина, очень добрая и отзывчивая. Но она сильно страдает. У нее трое детей: мальчик 13 лет и девочки 10 и 9 лет. Уехала от мужа-пьяницы. Дом достался ей по наследству от родителей.

Может, кто-нибудь ей поможет одеждой, обувью? У нее в доме нет ни телевизора, ни радио. Живет она на зарплату 700 рублей. А сейчас сильно болеют дети. Младшая дочка месяц лежала в больнице с гастритом. У сына стрептодермия. Муж не помогает. Мы видим, сколько у нее на детей уходит денег, у нее много долгов. Каждый день покупает геокуизоновую мазь, на которую уходит очень много денег. Живут впроголодь. Сахар видят редко, а когда ели конфеты, даже забыли.

Помогите, пожалуйста, этой женщине! Она уже вся высохла от переживаний за детей. Мы ей помогаем, кто чем может, но этого мало.

Адрес оставляю в редакции, чтобы Оля не обиделась.

Свирищенко, Левокумский р-н

шиворот. У этой женщины спросили, зачем она это сделала? Та ответила, чтобы мама не боялась ночью спать. Но все оказалось наоборот. У мамы такое ощущение, что кто-то постоянно стоит за спиной. Она оборачивается - никого... Начались головные боли, которые со временем стали сильнее. Врачи выписывали таблетки, но они не помогают. Думаю, что это порча на могильной земле. Может, кто-то знает, как от нее избавиться? Напишите, пожалуйста!

Наталья, Невинномысск

***

В №16 «Айболита» за 2002 год было опубликовано письмо Валентины из Каменск-Шахтинска Ростовской области «Не ходите к знахарям из любопытства». Хотелось бы кое-что уточнить, но поскольку нет ее полного адреса, приходится обращаться с вопросом к читателям: что нужно делать с наговоренной водой после каждой из молитв: пить, умываться или что-то еще?

С. Ямашева, Новосибирск

ИЩЕМ ПРИЮТА

Купила несколько номеров «Айболита» и узнала, что мир не без добрых людей. Мне 43 года, II группа инвалидности, двое детей (дочери 21 год и сыну 19 лет). Дочь работает, сын учится. Уже второй год, как похоронили дорогого нам человека - моего папу. Мой брат вытряс из нас все, что можно, даже мою квартиру. Мы стали жить с дедушкой в его квартире. Но дедушки тоже не стало, и мы остались одни. Муж со мной не живет (у нас были веские причины для расставания, так как он пил).

А недавно брат избил моего сына, а нас всех грозится перестрелять. Нам надо срочно отсюда уехать. Боюсь за своих детей. Они у меня работящие, заботливые. Переселиться бы в какой-нибудь районный центр, чтобы дети могли работать и учиться. Я верующая, православная. Может, есть одинокий человек или одинокие люди, которые на время бы нас приютили, а со временем мы бы приобрели свое жилье. Как Бог даст...

Буду молиться за [illegible]

Мы согласны на скорый [illegible]

Прошу писать по адресу: Татья[illegible]

Михайловне [illegible]

...запретили употреблять в пищу сахар, варенье, конфеты, шоколад. Может, кто-то знает рецепты сладких блюд с заменителем сахара и ... торт или печенье с заменителем сахара? Ни в одной кулинарной книге нет таких рецептов. В больших городах в магазинах можно найти отделы для диабетиков, в которых продаются сладости, но они очень дорогие и пенсионерам не по карману.

Т. Г. Голикова, Усть-Лабинск

***

Кто знает, как лечить диабет и сердце цветом подсолнуха? Слышал, что лечат, а как, не знаю. И еще. Чем можно снизить сахар при инсулинозависимом диабете?

Владимир Н., с. Марьины Колодцы, Минераловодский р-н, Ставропольский край

***

Мне 40 лет. В течение трех лет страдаю аллергией. Врач сказал, что это от пыльцы. Но все цветет только в мае. Может, кто-то сталкивался с такой же проблемой? Чем вы лечитесь?

Е. Мартиросян, Пятигорск

***

В 1989 году мне сделали операцию по поводу бронхоэктотической болезни. В течение последних двух лет через каждые полгода происходит обострение, кашель и выделение гнойной мокроты. Поставили диагноз хронический вторичный гнойный обструктивный бронхит обоих легких. Врач говорит, что эту болезнь у нас не лечат, только за границей. Для меня это недоступно!

Может, кто-то сможет подсказать методы лечения этой болезни?

С. Кениев, Чеченская Республика

***

Сначала у меня потекло из уха, через год - из другого. Применение антибиотиков дало осложнение на слуховой нерв, без аппарата не слышу. Разрушили всю микрофлору (теперь у меня дисбактериоз), пока не поставили диагноз аллергический васкулит.

И вот теперь ЛОР-врачи говорят, что, пока не вылечу аллергию, у меня будут болеть уши. А аллергологи говорят, что, пока не ... уши, у меня будет аллергия. Получился замкнутый круг.

Дорогие травники, целители, читатели «Айболита»! Кто сможет подсказать мне выход из этого ... круга? Медицина от меня ...

П. Обухович, ул. Дачная, 12-10, п. Новоберезанский, ...ский р-н, Краснодарский край, 353156

Прошу откликнуться тех, ... вылечил аденому простаты. Пожалуйста, напишите!

Л. Ф. Белов, ул. 30-летия Победы, 19, кв. 15, Дубовка, Волгоградская обл., 404020

***

Мне 45 лет. Год назад поставили диагноз железисто-кистозная гиперплазия эндометриоза. Для приготовления лекарства по народным рецептам ищу донник белый, бузину черную, траву буквицы, бадан, родиолу холодную (красная щетка), ятрышник, настойку болиголова, годикампа. А может, кто-то вылечился от этой болезни и знает хороший рецепт? Со своей стороны могу поделиться семенами золотого уса и растопши для размножения.

Н. А. Авдеева, ул. Титова, 131, Новосибирск, 630034

***

Мне 28 лет. Замужем 8 лет, детей нет. Обследовалась, лечилась, но все безрезультатно. Обследование показало, что у меня не происходит овуляция, яйцеклетки не вырабатываются и повышен тестостерон. По рекомендации врачей измеряла базальную температуру, которая раз в месяц поднимается до 37°С в течение 2-3 дней (а надо в течение 6-7 дней).

Подскажите, пожалуйста, как нормализовать работу яичников? Моя семейная жизнь висит на волоске.

И еще просьба: как приготовить домашний уксус? Тот, который продается в магазинах, не подходит.

З. Куртоева, Ингушетия

***

Мне 69 лет. Вот уже в течение 5 лет страдаю зудом мочеточника. Несколько раз обращалась к урологу, но диагноз он не поставил, а только посоветовал не есть острую пищу и не употреблять спиртное. Выписал таблетки цистон и мазь «Синафлана» (0,025%), ими и спасаюсь.

Может, кто-то знает другие способы лечения: травами или еще чем-нибудь? Пожалуйста, помогите советом или рецептом! Буду очень признательна, ведь лекарства дорогие, а пить приходится по 6 таблеток в день, для меня это очень накладно. И еще у меня просьба к тем, кто страдал слезоточивостью глаз. Я мучаюсь этим много лет, глаза щиплет от слез, постоянно приходится протирать их, а так как я ношу очки, то это доставляет очень много неудобств.

От капель нет никакого толку.

З. И. Куприянова, Георгиевск, Ставропольский край, т. 2-52-56

ул. Давыдовская, 18, кв. 66, Гомель, Беларусь, 246012

***

Кто может прислать 200-300 г травы дурмана обыкновенного? Оплату гарантирую.

С. В. Астраханцева, ул. Левитана, 6-5, Киров, 610014

***

Очень нужна трава панцерия шерстистая (во время цветения).

Л. И. Сухова, 2-й переулок Баумана, 30, Ульяновск, 432002

***

У меня четверо детей. Меня постоянно мучают головные боли, давление 120/200. Может, кто-нибудь сможет выслать клюкву? Она хорошо помогает от давления. Мой адрес: **Татьяне Геннадьевне Бацких, ул. Береговая, 24, п. Камардан, Володарский р-н, Астраханская обл., 416194.**

***

Буду благодарна тому, кто вышлет семена бессмертника лечебного, репяшка обыкновенного, солянки холмовой. Оплату гарантирую. Мой адрес: **Надежде Тимофеевне Рева, ул. Советская, 178, Мамонтовский райцентр, Алтайский край, 658560.**

***

У кого есть возможность выслать 200 г травы болиголова? Все расходы оплачу.

Е. В. Вдовченко, ул. Войнова, 372, Михайловск, Шпаковский р-н, Ставропольский край, 356240

***

Кто знает, где можно купить препараты: гепотропин, хуматрон, сайзен, нордтропин? Помогите, пожалуйста, найти такую аптеку, где они продаются, или завод, где их могут изготовить!

Н. Ф. Самарина, ул. Колхозная, 46, х. Садовый, Предгорный р-н, Ставропольский край

***

Нужна боровая матка. У нас в Хабаровском крае такой травы нет. Поделитесь, пожалуйста, кто-нибудь!

Г. В. Арутюнян, ул. Ленина, 22, кв. 1, с. Богородское, Ульяский р-н, Хабаровский край, 682400

***

Может, у кого-нибудь есть клевер? Вышлите, пожалуйста, наложенным платежом. Мой адрес: **Александре Прокофьевне Кушнаревой, пер. Комиссаровский, 92, кв. 7, Шахты, Ростовская обл., 346500.**

...щине! Она уже вся высохла от переживаний за детей. Мы ей помогаем, кто чем может, но этого мало.

Адрес оставляю в редакции, чтобы Оля не обиделась.

Свирищенко, Левокумский р-н, Ставропольский край

***

Моя жена рубила дрова и поленом выбила себе глаз. Для того чтобы поставить протез, нужно 20 тысяч рублей. Может, кто-то из читателей сможет помочь деньгами кто сколько может?

Для Майи, р/с 42301810035159608019О1, филиал 3850/0038, Мутошкино, Липецкая обл.

***

Несколько лет назад моя мама похоронила 7-летнего сына. На кладбище за ее спиной стояла женщина, которая взяла землю с могилы и насыпала маме за ворот. Земля попала на голову, за ... *люди, которые на время Об. ... приютили, а со временем мы бы ... приобрели свое жилье. Как Бог ... даст...*

Буду молиться за благодетелей. Мы согласны на скорый переезд. Прошу писать по адресу: **Татьяне Михайловне Рединовой, д/в, Нижнеудинск, Иркутская обл., 665104. Более полный адрес не указываю по веским причинам.**

***

Живем с мужем в общежитии, в комнате 12 кв. м. А недавно к нам подселили соседку, потому что у нас нет детей. Она молодая, у нее подружки, друзья, слушает музыку. Перспектив на получение жилья нет. Опускаются руки...

Может, есть где-нибудь одинокий человек, которому нужны уход, поддержка. Мы деревенские, не лентяи. Ждем откликов с большой надеждой.

Е. В. Сергеева, ул. 30 Лет Победы, 80-509, Ижевск, Удмуртия, 426054

Может, его болезнь передалась мне?

Мне 47 лет. У меня облитерирующий эндатериит правой ноги и руки. Они холодные, тоньше на 20 процентов, чем левые. Из-за этой болезни стал инвалидом.

Болезнь началась в 1998 году с гангрены ноги. До этого в течение полугода правая нога уставала. Думал, что от холода, так как в Грозном во время военных действий не было газа. А может, оттого, что, когда помогал другу крыть крышу, пошел дождь, и я еле пришел домой. На следующее утро в ноге начались сильные боли. Я подумал, что ушибся. Пролежал месяц дома. Потом большой палец на ноге начал чернеть, ступни и пятки посинели, боль распространилась вверх по ноге. Врачи сказали, что ступню надо ампутировать, а если этого не сделать, то придется отрезать ногу. Но, слава Аллаху, нашелся хирург, который помог мне, и я вылечился за 2 месяца почти полностью. Но большой палец на ноге все-таки пришлось отрезать. И после этой операции нога приобрела свой естественный цвет. Руки стали теплыми.

И тут совершенно случайно выясняется, что у меня хорошее биополе, и я могу лечить людей с помощью рук. Я в это сам поверил, когда вылечил от опухоли двух человек, снял боли. Потом пробовал лечить человека, у которого много лет болели ноги. Может, его болезнь передалась мне, ведь я не знал защиты? И у меня заболела не только правая нога, но и рука. На улице жара, а я не отхожу от печки, грею руки и ноги. Ночью каждые пять минут мне делали массаж, боли были адские. Начали делать компрессы из урины на ночь, боль немного стихала. Через силу делал зарядку, занимался самовнушением, представляя, что выталкиваю из себя болезнь, каждый день убеждал себя, что поправлюсь, читал молитву... Начал ходить пешком по 100 м, носить тяжести. Когда собрал немного денег, лег в больницу, но так как денег было немного, то и эффекта от лечения было мало.

Опять начал лечиться дома, потом опять лег в больницу. И так в течение трех лет.

Но я хочу вылечиться полностью, чтобы смог работать физически. По профессии я строитель, физически был вынослив, а вот теперь не могу работать.

Может, кто-то знает травы, которые мне помогут в лечении? А может, откликнутся целители, знающие, как лечить мою болезнь? Очень нуждаюсь в вашей помощи!

С. А. Аюбов, Грозный

Спешим помочь

Для Н. И. Красноруцкой из Россоши Воронежской обл., автора письма «Хочу жить ради сына» («Айболит» №5 за 2003 г.);

Вам должны помочь уколы алоэ, которые надо делать по такой схеме: первый день - 1 ампула, второй - две, и так до 10 ампул, потом в обратном порядке, доведя до одной ампулы в день. Согласна, что десять ампул - лошадиная доза, но именно так вылечилась моя знакомая, которую врачи выписали из больницы домой умирать. Еще через день она делала тампоны с камфорным маслом во влагалище.

Такие уколы для профилактики делала и я. Еще рекомендую такой настой: перемешайте 625 г майского меда, 375 г алоэ (возраст 3-5 лет, не поливать 5 дней), 675 г крепкого красного виноградного вина и настаивайте 10 дней в темном месте. Пейте после всех процедур, о которых я писала выше.

Л. А. Карпухина, Изобильный, Ставропольский край

***

Для Н. И. Красноруцкой из Россоши Воронежской обл., Н. А. Фокиной из Орехово-Зуево Московской обл., автора письма «Сын смертельно болен» («Айболит» №5 за 2003 г.).

Напишите мне по адресу: **Виктории Викторовне Долгопятенко, пер. Петрова, 3-9, Новочеркасск-14, Ростовская обл., 346414.**

***

Для В. И. Ивановой из Ростова-на-Дону, автора письма «Мучает сильный кашель» («Айболит» №5 за 2003 г.).

Эта затяжная и неприятная болезнь излечивается свиным внутренним салом. Положите сало в посуду и поставьте в теплую, но не горячую печь или духовку, а можно на очень слабый огонь. Потом слейте его и поставьте в холодное место. Для лечения 1 десертную ложку этого сала положите в стакан очень горячего молока и выпейте. При сильном кашле и хрипах это же сало смешайте со скипидаром и втирайте в спину и грудь перед сном. После втирания нужно надеть что-то шерстяное.

Желаю скорейшего выздоровления!

С. Ю. Моряков, Новокуйбышевск, Самарская обл.

***

Для В. И. Ивановой из Ростова-на-Дону, автора письма «Жалко парня...» («Айболит» №4 за 2003 г.).

Надо обязательно жениться! Это нормализует жизнь. Язва часто появляется от неустроенности. И нельзя ни пить, ни курить! Прежде чем сесть за стол, надо «смазать» желудок - съесть яйцо, манную кашу, кисель. А можно перед каждым приемом пищи принимать по 1 ст. ложке меда с несоленым сливочным маслом.

Я болела язвой 25 лет, пока не натолкнулась на народный рецепт. Теперь даже рубцов не осталось!

Надо 1 стакан травы чистотела завязать в марлевый мешочек, туда же положить чистый камушек, чтобы мешочек опустился на дно, опустить в 3-литровый баллон с молочной сывороткой, добавить 1 стакан сахара, 1 чайн. ложку сметаны. Закрыть баллон марлей и поставить на 2 недели в прохладное место. Затем поместить баллон в холодильник. Принимать лекарство надо по полстакана перед едой.

Н. А. Карелина, Миллерово, Ростовская обл.

***

Для М. Н. Ковалевской из Зеленокумска Ставропольского края.

Хочу предложить очень хорошее и недорогое средство для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, а также воспаления кишечника.

Вырежьте круг из бумажной салфетки диаметром примерно 5 см, можно больше. Ручкой чайной ложки (сколько поместится) наберите ихтиоловую мазь (продается в аптеке), намажьте ее на салфетку, сложите салфетку вдвое, как вареник. В стакан разбейте яйцо, взболтайте (если печень здоровая, можно с желтком, а если нет, то только белок). В стакан с яйцом бросьте «вареник» с мазью. Затем столовой ложкой возьмите этот «вареник» вместе с яйцом и проглотите, запивая остатком яйца, после чего сразу проглотите 10-15 г сливочного масла. Пить это средство надо 10 дней, затем 5 дней перерыв, и опять пить лекарство. И так надо делать 30 дней с

Если будет очень плохо, не бросайте лечение. Я живу в Нальчике, мой телефон 44-46-04, Надя. Позвоните и сообщите, как идет лечение.

Н. Лазаренко, Нальчик, КБР

***

Для О. И. Бязровой из Салехарда, сухой кашель, насморк («Айболит» №3 за 2003 г.).

Комната ребенка всегда должна быть чистой и проветриваемой. Сначала в течение 5 дней нужно пропить грудной сбор. В его составе мать-и-мачеха (цвет), мать-и-мачеха (лист), фиалка трехцветная, ежевика, чабрец, лист малины, бузина (цвет), ромашка (цвет), липа (цвет), синеголовник, багульник, девясил, медуница (все травы берутся в равной пропорции). 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипящей воды, дайте настояться 40 минут и пусть ребенок принимает по 1/2 стакана 3 раза в день.

Потом купите черную редьку, выньте из нее сердцевину и в пустоту залейте мед. Через несколько часов редька выделит сок. Это и есть вкусное и полезное лекарство. Старайтесь делать его каждый день, чтобы оно было свежее, не оставляйте на свету. Давайте сок ребенку каждый час по 1 десертной ложке. Если малыш проснулся ночью, тоже можно дать сок. Не забывайте постукивать по спине и груди малыша, чтобы лучше отходила мокрота.

Если у ребенка забит нос, прогревайте ушки и гайморовы пазухи теплой солью в течение 10 минут. Затем закапайте в носик свежий сок каланхоэ (по 3 капли в каждую ноздрю). Когда малыш прочихается, вся слизь выйдет. После этого закапайте в нос облепиховое масло. Процедуру эту делайте 2 раза в день в течение 4 дней.

Держите ножки ребенка в тепле, парьте в горчице даже при небольшой простуде.

Моим детям это средство, слава богу, помогает.

Е. Ю. Горелова, Гуково, Ростовская обл.

***

Для Р. М. Поликарповой из Пятигорска, хронический об-

то не застрахован от болезней и несчастий.

Здоровья вам!

Без подписи, Чеченская Республика

***

Для П. Ф. Кулешовой из Ставрополя, опущение желудка («Айболит» №3 за 2003 г.); Е. С. Стрельниковой из Белореченска, опущение матки и влагалища («Айболит» №3 за 2003 г.).

Моя свекровь, ей 80 лет, «поднимала» опущенный желудок и матку. Но у нее уже нет сил, она передала это умение мне. Если бы я жила к вам ближе, то приехала бы. Возможно, кто-нибудь рискнет приехать ко мне сам? Я буду рада помочь. Или напишите мне письмо, попробую объяснить, как поднимать опущенные органы. Мой адрес: **Раисе Кузнецовой, ул. Школьная, 1, с. Иргаклы, Степновский р-н, Ставропольский край, 357993.**

янном склерозе. Напишите мне подробнее о себе. Очень хочу помочь хотя бы советом.

Если, кроме Р. Сафиной, кто-то из читателей захочет найти друга по переписке, пускай напишет мне. Хочется разделить свое одиночество. Мой адрес: **Валентине Шевченко, ул. Профсоюзная, 24а, кв. 25, Кострома, 156016.**

***

Для тех, у кого опущение матки (вплоть до выпадения), а также загиб шейки матки. Могу помочь тем, кто в этом нуждается. Но надо будет приехать ко мне домой на 5 дней. **Мой телефон в Приморско-Ахтарске (код 824320113) 2-01-13, Любовь Иосифовна Васильченко.**

***

Для О. Капустиной из Энгельса, корневая мозоль («Айболит» №1 за 2003 г.).

Я не слышала название «куриная жопка». Думаю, что это натоптыши со стержнем. Сама мучалась годами от этой болячки, но вспомнила, как в детстве мне вывели шипицы. Надо использовать кусочек плотной полиэтиленовой

«Чтоб тебя стукнуло!»

Моя бабушка, сколько ее помню, людей лечила только травами. А тех, кто обращался с просьбой сотворить заговор, гнала от себя. И меня предупреждала, чтобы я не пользовался заговорами, так как это может обернуться против меня самого, а я к этому не буду готов.

Так вот: за много лет практики я убедился, что разбудить эту силу, которая устроит вам трудную жизнь, проще простого.

Обращаюсь к вам, люди! Будьте осторожны со словами! Нередко мать в сердцах сама может навести порчу на своего ребенка, говоря такие слова: «Да чтоб тебя стукнуло (кинуло, подбросило)...». Что она желает, то и сбудется. А потом ищет виноватого.

Да, есть плохие люди, которые могут сглазить. Но любая мать может защитить своего ребенка от сглаза, если это сделал другой человек. А от своих проклятий она не сможет спасти, они будут преследовать ребенка всю жизнь. А может, и на внуков перейдут... Поэтому, когда ругаете детей, следите за словами, которые произносите. Помните: слово лечит, но оно же и калечит. НЕ проклинайте. НЕ желайте плохого! НЕ грозите детям карой небесной. Соблюдайте свято эти три «НЕ», и в доме будет больше радости и счастья.

Н. А. Добущак, Томск

Для Е. Супруновой из Краснодара, автора письма «Клещ не только на лице...» («Айболит» №3 за 2003 г.).

Вам сможет помочь дерматолог-косметолог из Ессентуков Валентина Сергеевна Фирсова, которая работает в санатории «Виктория». Но лечение длительное (один парень ездит из Чер-

пленки и уксусное тесто. В кусочке пленки вырежьте отверстие по величине натоптыша, положите натоптыш, на отверстие - тесто, сверху накройте вторым куском пленки и забинтуйте. Распаривать ступню не обязательно, я прикладывала на сухую кожу. Повязку делала на ночь. Под тестом будет побелевший натоптыш.

А тесто готовится

смешайте со скипидаром и втирайте в спину и грудь перед сном. После втирания нужно надеть что-то шерстяное.

[illegible] выздоровления!

С. Ю. Моряков,
Новокуйбышевск,
Самарская обл.

***

Для В. И. Ивановой из Ростова-на-Дону.

Попробуйте отвар плодов колючей акации (в народе она называется гледичия). У моего внука был похожий диагноз. Что мы только не делали. Одна женщина, дай Бог ей здоровья, сказала, что у него, возможно, аллергия на что-нибудь, и посоветовала отварить эти плоды. Они длинные, коричневые, напоминают закрученные козьи рога. По всему плоду, на небольшом расстоянии друг от друга, располагаются семена. Два таких «рога» залейте 0,5 л воды, проварите 10-15 минут на слабом огне, настаивайте, пока не остынет, и пейте, как воду. Нам это средство очень помогло.

Л. А. Карпухина,
Изобильный,
Ставропольский край

***

Для М. Н. Ковалевской из Зеленокумска Ставропольского

...яйцо, взболтайте (если печень здоровая, можно с желтком, а если нет, то только белок). В стакан с яйцом бросьте «вареник» с мазью. Затем столовой ложкой возьмите этот «вареник» вместе с яйцом и проглотите, запивая остатком яйца, после чего сразу проглотите 10-15 г сливочного масла. Пить это средство надо 10 дней, затем 5 дней перерыв, и опять пить лекарство. И так надо делать 30 дней с 5-дневными перерывами. Я при помощи этого рецепта вылечила сразу три болезни: язву, ангину, геморрой.

Л. А. Карпухина,
Изобильный,
Ставропольский край

***

Для М. Н. Ковалевской из Зеленокумска Ставропольского края.

От язвы желудка возьмите 100 г какао, 100 г медицинского спирта, 100 г цветочного меда (растопите на водяной бане), 100 г гусиного жира (растопите) и все смешайте. Возьмите по 100 г сока моркови, столовой свеклы, черной редьки, доведите до кипения в эмалированной посуде. Когда остынет, смешайте с первой массой. Принимайте смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Рецепт этот испытанный.

Всем до лампочки, что вы вспотели или покраснели

Для Алексея из Новоселицкого района Ставропольского края.

То, чем вы страдаете, Алексей, называется социофобией. Вообще, фобии относятся к группе болезненных состояний, называемых тревожными расстройствами.

Чаще всего с социофобией борются так: просто избегают обстоятельств, которые вызывают страх. Но это ловушка, с каждым разом попадаться в нее все легче и легче, а потом человек начинает избегать нежелательных ситуаций чуть ли не машинально. Но есть прекрасные способы, помогающие справляться с этим расстройством.

Физические симптомы социофобии у разных людей бывают разными: начинают трястись руки, учащается сердцебиение, появляется сухость во рту, человек начинает потеть или краснеть. Разумеется, мысль о том, что в присутствии других вы обязательно начнете потеть, заикаться или дрожать, весьма неприятна. Человек сосредоточивается на этом, думая, что это заметно другим. Все страхи можно ослабить с помощью медленного диафрагмального дыхания. Следите за ним в такие минуты.

2. Осознайте, наконец, что окружающим до лампочки, что вы покраснели или вспотели. Им есть чем заняться, и недосуг разглядывать и судить вас.

3. Заставьте себя заняться делом, требующим общения с другими. Оказываясь в пугающих обстоятельствах, вы убедитесь, что это не катастрофа.

Но ощутимые результаты появятся не сразу. Цель лечения состоит не в том, чтобы симптомы исчезли, а в том, чтобы утратили свое значение.

Е. Дружинина, д/в,
ОПС №9, Буденновск,
Ставропольский край, 356809

...облепиховое масло. Процедуру эту делайте 2 раза в день в течение 4 дней.

Держите ножки ребенка в тепле, парьте в горчице даже при небольшой простуде.

Моим детям это средство, слава богу, помогает.

Е. Ю. Горелова,
Гуково, Ростовская обл.

***

Для Р. М. Поликарповой из Пятигорска, хронический обструктивный бронхит («Айболит» №3 за 2003 г.).

У меня тоже был хронический обструктивный бронхит. Я сильно мучилась кашлем с мокротой. Бывало, зайдешь в автобус, и, как нарочно, начинается сильный кашель. Или, например, после лечения ночью сплю хорошо, а утром начинался сильный кашель, опять-таки с мокротой! Лечение было не очень эффективным.

Однажды терапевт направила меня на консультацию в тубдиспансер. Врач спросила, что меня беспокоит. Я ответила, что вроде бы ничего, только кашель с мокротой. Она мне посоветовала жевать свежий лист подорожника до тех пор, пока в нем не останется сока, а остальное выплюнуть. Я собирала листочки 3 раза в день, мыла и жевала подольше, чтобы растение выпустило больше сока. Я лечилась все время, пока рос подорожник, и его можно было сорвать.

Сейчас мне 65 лет, и с тех пор прошло 30 лет: ни кашля, ни мокроты.

Е. В. Воробьева,
ул. Жуковского, 113/1,
кв. 38, Новосибирск,
630082

***

Для Алексея из Новоселицкого района Ставропольского края, автора письма «Будто виноват перед всеми» («Айболит» №4 за 2003 г.).

Алексей, а вы не обращались к эндокринологу? Похожие симптомы бывают при заболевании щитовидной железы. Пишу потому, что сама прошла через это. Поверьте, проверка вреда не принесет. Если к вашему состоянию добавить еще несколько симптомов этой болезни - постоянный страх, раздражительность, потеря в весе и другие, то картина заболевания будет полной. Но оно излечимо. В предыдущем номере газеты есть тест на йододефицит. Если не хотите обращаться к врачу, можно проверить себя самому.

Поменьше реагируйте на тех, кто над вами смеется. Ведь ник-

Будьте осторожны... Нередко мать в сердцах сама может навести порчу на своего

Н. А. Добущак,

Для Е. Супруновой из Краснодара, автора письма «Клещ не только на лице...» («Айболит» №3 за 2003 г.).

Вам сможет помочь дерматолог-косметолог из Ессентуков Валентина Сергеевна Фирсова, которая работает в санатории «Виктория». Но лечение длительное (один парень ездит из Черкесска уже год, но результатами лечения очень доволен) и дорогостоящее (дорого стоит мазь, которой нужно обрабатывать кожу).

Л. И. Кобзева,
Черкесск

***

Для С. Р. Алиева из Баку, автора письма «Очень много прыщиков» («Айболит» №4 за 2003 г.).

Нужно ежедневно 2 раза в день (утром и вечером) умываться теплой водой с хвойным или дегтярным мылом. Затем промокните лицо и протрите настойкой календулы, а когда высохнет, припудрите. 1-2 раза в неделю, лучше вечером, после умывания, еще раз намыльте руки, насыпьте на них хлебной соды и легонько, чтобы не поранить кожу, потрите лицо. Потом смойте, протрите календулой.

Умываться нужно теплой водой, а ополаскивать лицо - прохладной.

Это лечение длительное. И даже когда прыщей не будет, все равно утром и вечером умывайтесь с мылом. Никакого крема и мазей, разве что вокруг глаз.

А если это не поможет, то дождитесь лета. Есть очень хорошее растение девясил. Когда он зацветет, накопайте корней (они мясистые). Отварите корешок, пока не станет мягким, как картошка, немного остудите, чтобы можно было терпеть. Попарьте лицо (лучше прикладывать салфетку). Разомните корешок, наложите на лицо и укутайте. Держите такую маску, пока не остынет, потом смойте теплой водой.

И помните: никогда не мойте разгоряченное лицо холодной водой. Подождите, пока оно немного остынет.

Р. И. Карпова,
Ростов-на-Дону

***

Для Р. Сафиной из Ульяновска, автора письма «А утром притворяюсь, что здорова» («Айболит» №2 за 2003 г.).

Я тоже с 18 лет болею рассеянным склерозом. К сожалению, на собственном опыте знаю, что с годами болезнь может прогрессировать. Сейчас мне 35 лет, и за это время я многое узнала о рассе-

пленки и уксусное тесто. В кусочке пленки вырежьте отверстие по величине натоптыша, положите на натоптыш, на отверстие - тесто, сверху накройте вторым куском пленки и забинтуйте. Распаривать ступню не обязательно, я прикладывала на сухую кожу. Повязку делала на ночь. Под тестом будет побелевший натоптыш.

А тесто готовится очень просто. Возьмите чуть муки и уксусной кислоты (эссенции, уксус не годится). Замешивать тесто надо в столовой ложке. Оно должно быть мягким, но чтобы не растекалось, иначе можно получить ожог здоровой кожи.

В первый день лечения будет немного жечь, но можно потерпеть, так как от натоптышей боль сильнее. А через неделю натоптыш снимется легко и безболезненно. Но если стержень останется, то лечение надо повторить, только отверстие в пленке сделайте совсем маленьким, чтобы выжечь только стержень и не задеть живую молодую кожу вокруг него. А лучше стержень выводить через несколько дней, когда эта кожа чуть окрепнет и загрубеет.

Если все сделаете так, как я написала, обойдетесь без помощи хирурга.

Ю. И. Сахарова,
а/я 171, п. Краснобродский,
Кемеровская обл.

ПОДЕЛЮСЬ

Есть пихтовая кора, хвоя, живица, сибирские травы. Вышлю наложенным платежом. В письмо вложите конверт с обратным адресом.

Н. А. Добущак,
а/я 3250, Томск, 634027

***

Могу поделиться молочным грибом с теми, кто живет в Казани.

Т. Дарвина,
ул. К. Тинчурина, 1, кв. 40,
Казань, Татарстан, 420021

***

В своем городе пыталась найти молочный гриб, но безрезультатно. Хорошо, внучка перед Новым годом привезла из Черкесска. Пьем с мужем третий месяц. Уже уговорили шестерых друзей пить молочный гриб и поделились им с ними. Гриба расплодилось много, выбрасывать жалко. Помню как сама его искала. Может, кому-то, кто не может его приобрести, нужен молочный гриб. Мой телефон в **Минеральных Водах 3-00-75, Валентина Максимовна.**

Спешим помочь

Для автора письма «У нас с сыном разные веры» из Саратова («Айболит» №5 за 2003 г.).

Дорогая моя незнакомка! Я поняла, что мама у вас крещеная, а отец мусульманин. Значит, они тоже разной веры. Но родили вас, крестили, отец, наверное, был не против. Почему же вы теперь против того, чтобы внук (ваш сын) по желанию дедушки принял мусульманскую веру?

Сама я крещеная, а муж у меня мусульманин, и вот живем уже 43 года. И это нам не мешает жить в мире и согласии, уважая веру друг друга, кому бы мы ни поклонялись, все знают, что на земле один Господь Бог, как бы его не называли.

Смиритесь с этим и не создавайте лишних проблем. Их и так предостаточно!

Е. И. Мухамедова, Кисловодск

***

Для автора письма «У нас с сыном разные веры» из Саратова.

Удивляюсь, как могло получиться, что вы оказались в неведении о том, какая судьба ждет вас и вашего сына. Я русская, тоже замужем за мусульманином, причем вторая жена. Правда, с его первой женой мы живем в разных домах. Муж живет со мной и нашими двумя сыновьями. У нас нормальные отношения с первой женой - мусульманкой. Мои сыновья прошли обряд обрезания, когда им было по 3 года, и являются истинными мусульманами. Ну и что в этом страшного?

В Коране сказано: женщина любой веры, если провела ночь любви с мусульманином, автоматически становится мусульманкой. Значит, ваша мать и вы - мусульманки. Вас не должны были крестить. Если же это и произошло, то ничего страшного, Бог един. Искренне верьте в это, вам будет легко и просто.

Мой муж возил меня в Турцию, и там в мечети я приняла мусульманство. Я не была против обрезания сыновей. Ведь Иисусу тоже сделали обрезание. Этому обряду подвергаются не только из-за религиозных, но и из-за гигиенических соображений.

В свое время я тоже сильно пе- [illegible], беседовала с батюшкой [illegible] из них не запре- [illegible] церковь или ме- [illegible]

Если у вас возникнут вопросы, можете обратиться по адресу: **Ксении Романовне Бырка, ул. Головко, 415, Прохладный, КБР, 361042, или позвоните по телефону 4-18-24.**

***

Для С. А. Ефремовой из Экибастуза, ночное недержание мочи («Айболит» №25 за 2002 г.).

Моя 4-летняя дочь от ночного недержания мочи лечится с помощью упражнения. А вашей дочери 19 лет, ей еще легче будет понять, как именно выполнять упражнение, которое называется «хождение на ягодицах». Сидя на полу, правую ягодицу двигаете одновременно с прямой ногой вперед, смотрите на правое плечо, руками делаете взмахи влево. То же самое повторяете на левой ягодице. Таким образом надо продвинуться на 1,5-2 метра вперед, можно и больше, а затем вернуться назад. И так делать сколько угодно.

Еще очень важный момент: во время мочеиспускания надо делать сокращения мышц сфинктера, как будто во время испуга, перекрывая струю, и запомнить, как это делается. Затем в течение дня сидя, стоя, лежа можно сжимать и расслаблять сфинктер хоть сотню раз.

Если ваша дочь еще не лечилась этим методом, обязательно пусть начинает, так как о нем очень много положительных отзывов и от женщин, и от мужчин.

Желаю удачи и скорейшего выздоровления!

Т. Мовсесян, Буденновск, Ставропольский край

***

Для С. А. Ефремовой из Экибастуза.

Мне 25 лет. У меня такая же проблема, что и у вашей дочери. Давайте обменяемся опытом лечения этой болезни. Напишите мне по адресу: **Андрею, а/я 42, Москва, 119313.**

***

Для Е. К. из Чебоксар, автора письма «Не по Божьей воле» («Айболит» №4 за 2003 г.).

Для Е. Н. Шаровой из Славянска-на-Кубани Краснодарского края, спрашивает о фитопрепарате «Филин Гуд» («Айболит» №5 за 2003 г.).

«Филин Гуд» - не лекарство, а препарат для поддержания здоровья. Он помогает организму повысить или восстановить энергетику и тем самым избавиться от многих заболеваний. За дополнительной информацией позвоните по телефону в **Ростове-на-Дону (8632) 92-03-11, Марина Рыбальченко.**

***

Для Н. А. Фокиной из Орехово-Зуево Московской обл., автора письма «Сын смертельно болен» («Айболит» №5 за 2003 г.).

Не очень-то полагайтесь на врачей. Мой знакомый врач сказала, что надо надеяться только на Бога. Молитесь за сына и утром, и днем, и на ночь. Ходите в церковь, закажите сорокоуст за здравие. Чаще причащайте сына, ставьте святым свечи.

Иванова, а/я 125, г/п, Пятигорск, Ставропольский край, 357500

***

Для Оли из Ипатово, автора письма «Присухи не помогли» («Айболит» №4 за 2003 г.).

Оля, постарайся спокойно проверить свои чувства, потому что часто за любовь мы принимаем совершенно другое. Спроси себя: «Есть ли у меня разумная причина любить этого человека? Хорошо ли я его знаю? Что я знаю о его мыслях, чувствах, взглядах, привычках, способностях и образе жизни?» Проявлял ли этот человек настоящий интерес к тебе?

Не отчаивайся, если не понравишься ему. Это не значит, что ты не понравишься другому.

Кроме того, имей в виду: из людей, которые чувствуют себя несчастными и одинокими, часто получаются плохие супруги. От брака они ожидают получить то, в чем, по их мнению, они остро нуждаются, и не получают.

А пока извлекай самое лучшее из своих лет незамужней жизни - жизни без забот.

А вот заговорами пользоваться очень опасно. Я с удовольствием

деньги. Вот этот адрес: с. Вторая Николаевка, Мариинский район, или с. Суслово Кемеровской области. Климат там такой же, как и в Сибири. И уголь можно взять недорого, и машину дров за 500 рублей. Продукты у нас, например, стоят в 2-3 раза дороже, чем там. Из нашего дома одна семья туда переехала, очень довольны. Очень жалко, что я не могу туда переехать прямо сейчас, но год пройдет быстро. Я хочу жить в Николаевке. Если у вас с переездом что-нибудь получится, сообщите.

М. А. Курышева, Северный, 33-162, Шарыпово, Шарыповский р-н, Красноярский край, 662314

***

Для Пискуновых из Волгограда.

Могу предложить недорогой домик недалеко от Черкесска и Усть-Джегуты (20 минут). Хочу продать, но вы могли бы там жить бесплатно. Стоит домик 35 тысяч рублей. Есть неплохой сад. Обращайтесь по адресу: **Нине Ивановне Черкашневой, ул. Коминтерна, 3, кв. 48, Кисловодск, 357700,** или звоните по мобильному телефону (8-8652) 63-66-10.

***

Для Аиды из Махачкалы, автора письма «Отец бил, собрав всех вместе» («Айболит» №2 за 2003 г.).

Аида, я хочу вам помочь. Пытался до вас дозвониться, но на почте мой заказ не приняли. Напишите мне по адресу: **Игорю Сергеевичу Кострову, ул. Суворова, 158, кв. 90, Пенза.**

***

Для М. Поляковой из Казани, просит, чтобы ее кто-нибудь пригласил к себе жить («Айболит» №3 за 2003 г.).

Я хочу вас пригласить к себе. Мой адрес: **Лидии Михайловне Мосолкиной, п. Изыскателей, 1/17-16, Мензелинск, Татарстан, 423700.**

***

Дети мои жили в деревне. У них был свой дом из 2 комнат, прихожей и еще небольшой пристройки (коридорчика), погреба. Есть сад, огород, вода во дворе, скважина,

В Грачевском районе (в 30 км от Ставрополя) живет наш отец - человек преклонного возраста, за которым нужен уход.

Может, найдется русская семья, которая сможет переехать туда на постоянное место жительства и ухаживать за пожилым человеком? Предлагаем бесплатно пользоваться домом, огородом, садом, вести хозяйство. Ждем ваших звонков по телефону в **Ставрополе 77-11-25, с 9.00 до 18.00, кроме субботы и воскресенья.**

***

Мне 37 лет. Ищем одинокого человека, у которого нет родных и близких, нуждающегося в заботе и уходе. Обещаем любить его и заботиться о нем, как о родном.

И. В. Маркин, с. Бородаевка, Марксовский р-н, Саратовская обл., 413080

***

Для М. В. Никитиной из Иванаево, Татария, беженка из Казахстана, ищет жилье («Айболит» №2 за 2003 г.).

Требуется одинокая пожилая женщина по уходу за двумя престарелыми людьми с проживанием. Обратитесь по адресу: **А.П. Шевченко, ул. Маяковского, 1, кв. 5, Изобильный, Ставропольский край, 356000.**

В. М. Щетинин, Изобильный, Ставропольский край

ИЩЕМ ПРИЮТА

Тяжело сельскому человеку жить в городе - шум, суета, загазованность, этажи угнетают. Особенно тяжело летом, когда хочется вырастить овощи, цветы... Хорошо, если есть дача, а так - тоска...

Большую часть жизни прожили в селе, а на старости лет судьба забросила нас в город. Совсем уехать возможности нет, вот и появились желание и надежда на то, что, может, пригласит нас с мужем одинокая женщина на лето. Мы люди простые, порядочные, работящие. Будем очень благодарны и полезны. Адрес в редакции.

Анушевские, Волжский, Волгоградская обл.

ВЫСЫЛАЮ

Высылаю травы: сабельник, вех, репешок, боровую матку, грушанку, кору осины, сок чистотела, адонис, прострел, мокрицу, живокость, дягиль, мухомор, окопник и [illegible] гие. Оплата после получения [illegible]

сделали обрезание. Этому обряду подвергаются не только из-за религиозных, но и из-за гигиенических соображений.

В свое время я тоже сильно переживала, беседовала с батюшкой и имамом, никто из них не запретил мне посещать церковь или мечеть. Наоборот, даже в Турции имам - глава мечетей Стамбула, - разговаривая со мной, пожелал, чтобы я не боялась, если потребуется посетить церковь, т. к. это ступень к Богу, а Отец Небесный у Иисуса и Магомеда один (по некоторым источникам они были братьями).

Если вам трудно смириться с действительностью, почитайте Коран, переведенный на русский язык, или книгу о сравнении всех религий. Уверена, что вам будет легче.

Я замужем уже двадцать лет и к некоторым вопросам отношусь с пониманием, хотя и не истинная мусульманка.

Р. М., с. Донское, Ставропольский край

***

Для Алены из Ставропольского края, автора письма «Ищем хорошую бабушку» («Айболит» №24 за 2002 г.).

Алена! Я потеряла единственную дочь и осталась одна. Работала преподавателем. Хотя о себе так не принято говорить, но детей люблю и они меня тоже. Будь в газете ваш адрес, я бы приехала познакомиться. Напишите мне.

А. И. Ожиганова, п. Красносельский, Прохладненский р-н, КБР, 361012

***

Для В. Ф. Пинкиной из Пятигорска, автора письма «В коленном суставе шипы» («Айболит» №4 за 2003 г.).

Шипы в коленном суставе можно вылечить таким способом: вечером, перед сном, растопите парафин (до кипения не доводите!). Затем возьмите кусок ткани (лучше марли), сверните в 4 слоя, опустите в расплавленный парафин и наложите на коленный сустав. Так повторите несколько раз, пока парафин не остынет. Затем возьмите медицинскую желчь, обмакните в нее сложенный вчетверо бинт или марлю и приложите к суставу, сверху накройте компрессной бумагой, тепло укутав. Оставьте компресс до утра. Повторяйте процедуру каждый вечер без перерыва до исчезновения боли. Длительность лечения зависит от давности заболевания. Кому-то помогает через несколько недель, а кому-то - через несколько месяцев.

Для Е. К. из Чебоксар, автора письма «Не по Божьей воле» («Айболит» №4 за 2003 г.).

Хочу вам помочь, напишите мне по адресу: **Р. Р. Искандарян, ул. Школьная, 87, Буденновск, Ставропольский край, 356802.**

***

Для Наташи из Пензы, хроническое воспаление придатков («Айболит» №4 за 2003 г.).

Ортилия однобокая (боровая матка) - действительно редкое растение и в аптеках не продается. Преодолев ряд бюрократических барьеров, в этом году мы начали выпуск настоек и сухой травы. Звоните по телефону в Новочебоксарске (Чувашская Республика) (8352) 72-39-22 или пишите по адресу: **Роману Архиповичу Некрещенному, ул. 10-й Пятилетки, 54-20, Новочебоксарск, 429960.**

***

Для В. С. Прибытковой из Тамбова, автора письма «Суставы будто вывихнуты» («Айболит» №4 за 2003 г.).

Я нечаянно вывихнула большой сустав пальца, который сразу опух. Сама, как смогла, вправила сустав, но не до конца.

Две недели мучилась, опухоль увеличивалась. Пришлось искать костоправа. Он вправил сустав. Опухоль перестала увеличиваться, но и не проходила. Делала компрессы, натирания, но ничего не помогало. Кожа на суставе стала очень чувствительной, щипало даже от соприкосновения с платьем.

Помогли же мне медицинские пиявки. Я поставила на крестец трех пиявок, на другой день мне стало лучше, а через неделю боль и опухоль совсем прошли.

Если после первого сеанса улучшения не будет, на другой день можно поставить трех пиявок на область печени (под ребром на расстоянии 3 см друг от друга), а через 3 дня - трех пиявок на область поджелудочной железы. Затем через 3 дня трех пиявок надо поставить на область печени, а еще через 3 дня опять-таки трех штук на крестец. Пиявок надо держать 20 минут, затем ранку закрыть гигиенической прокладкой. Обычно ранка кровит от 6 до 12 часов, но кровь ничем не останавливайте.

С. Л. Костова, Маркс, Саратовская обл.

Кроме того, имей в виду: из людей, которые чувствуют себя несчастными и одинокими, часто получаются плохие супруги. От брака они ожидают получить то, в чем, по их мнению, они остро нуждаются, и не получают.

А пока извлекай самое лучшее из своих лет незамужней жизни - жизни без забот.

А вот заговорами пользоваться очень опасно. Я с удовольствием объясню, почему. Напиши мне. Люблю писать письма, поэтому отвечу всем, кому одиноко, кто ищет друзей, а также тем, кого интересует тема, которую я затронула.

Е. Дружинина, а/в, ОПС №9, Буденновск, Ставропольский край, 356809

ОБОГРЕЕМ, ПРИЮТИМ...

Для Пискуновой из Волгограда, автора письма «Ищем приюта» («Айболит» №4 за 2003 г.).

Решила написать вам, где недорого (за 3-7 тыс. рублей) можно купить домик, к тому же и место красивое, и житье недорогое. Я и сама через год туда перееду. Пока на домик, к сожалению, не хватает

Я хочу вас пригласить к себе. Мой адрес: **Лидии Михайловне Мосолкиной, п. Изыскателей, 1/17-16, Мензелинск, Татарстан, 423700.**

***

Дети мои жили в деревне. У них был свой дом из 2 комнат, прихожей и еще небольшой пристройки (коридорчика), погреба. Есть сад, огород, вода во дворе, скважина, газ привозной, отопление печное. Подворье находится в Кущевском районе Краснодарского края (от Ростова на электричке ехать полтора часа). Район очень тихий и чистый. Я могу продать жилье за 35 тыс. рублей (цена может быть договорная) или разрешить добросовестным людям там жить и ухаживать за этим подворьем. Адрес оставляю в редакции. Звонить можно по телефону в **Ростове-на-Дону 54-04-23, после 18.00 или до 7.00-8.00 утра.**

Прошу людей, которые не очень нуждаются в жилье, меня не беспокоить. Подворье нуждается в хозяине или хозяйке. Надеюсь, что такие найдутся.

Л. Г. Иванишина, Ростов-на-Дону

тящие. Будем очень благодарны и полезны. Адрес в редакции.

Анушевские, Волжский, Волгоградская обл.

ВЫСЫЛАЮ

Высылаю травы: сабельник, вех, репешок, боровую матку, грушанку, кору осины, сок чистотела, адонис, прострел, мокрицу, живокость, дягиль, мухомор, окопник и другие. Оплата после получения. От вас требуется конверт с обратным адресом. Мой адрес: **Глебу Вячеславовичу Камалутдинову, ул. Заречная, 7, с. Легостаево, Искитимский р-н, Новосибирская обл., 633222, адрес электронной почты kiternya@online.sinor.ru.**

***

Вышлю семена лекарственных растений синюхи голубой, спаржи лекарственной, расторопши пятнистой, шиповника крупноплодного. Стоимость одного пакета 10 рублей. В письмо вложите конверт с обратным адресом. Письма направляйте по адресу: **Владимиру Викторовичу Петренко, ул. Поповка, 25, с. Терновое, Мичуринский р-н, Тамбовская обл., 393785.**

«ФОРМУЛА СНА»

Легко заснуть и с радостью проснуться

Долгий сон способствует долгой жизни. Недаром говорится, если недосыпаешь - жди серьезных хворей. Попробуйте наладить сон естественным образом, обратившись к простому и безопасному растительному средству.

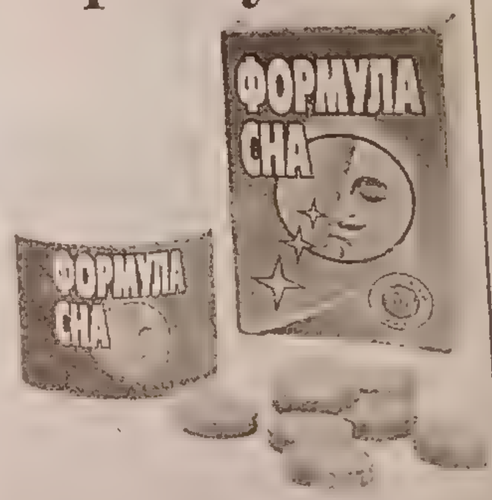
С «ФОРМУЛОЙ СНА» легко заснуть и радостно проснуться! А все потому, что в основе фитокомплекса - растения и экстракты седативного и снотворного действия, антистрессовый комплекс витаминов и «элемент спокойствия» - магний, который и обеспечивает радость пробуждения.

Комплексный препарат «ФОРМУЛА СНА» успешно прошел клинические испытания в НИИ психического здоровья г. Томска, которые выявили эффективность его воздействия при поверхностном (с частыми пробуждениями) и непродолжительном сне. Особо отмечено отсутствие побочных эффектов (привыкания, общей заторможенности, тяжести в голове).

Таблетки «ФОРМУЛА СНА» - ярко выраженное натуральное снотворное, которое принимают **только на ночь**. К восходу солнца его действие постепенно ослабевает. Хорошо отдохнув за ночь, Вы проснетесь с ощущением счастья, радуясь новому дню!

Спрашивайте «ФОРМУЛУ СНА» и другие препараты фирмы «ЭВАЛАР» в аптеках!

Москва: 111-30-47, 105-07-25, 786-34-00; **Санкт-Петербург:** 274-88-91; **Абакан:** 6-77-37; **Барнаул:** 354-444; **Владивосток:** 261-476; **Воронеж:** 394-105; **Екатеринбург:** 781-054, 228-582; **Иркутск:** 422-386; **Йошкар-Ола:** 120-907; **Кемерово:** 537-466; **Киров:** 640-922; **Краснодар:** 557-804; **Красноярск:** 277-709; **Магнитогорск:** 373-914; **Новокузнецк:** 421-248; **Новосибирск:** 268-370; **Омск:** 531-798; **Прокопьевск:** 3-20-40; **Самара:** 705-404, 423-328; **Саратов:** 240-825; **Сочи:** 723-263; **Сургут:** 353-745; **Томск:** 535-036; **Тюмень:** 223-013, 461-122; **Уфа:** 240-566, 242-210; **Чебоксары:** 569-576; **Чита:** 335-578.



Рег. Уд. №004797.Р.643.09.2002

Наложенный платеж: 1 упаковка (60 табл.) - 99 руб. При заказе 5 упак. - 78 руб. за 1 упак. Заявки по адресу: 659322, г. Бийск, а/я 605, ЗАО Эвалар. Тел./факс (3854) 304-405. ww.evalar.ru

«Эвалар» - здоровья дар!

«Линия Здоровья «Эвалар»: консультации врача по тел. (095) 101-40-74

Не навреди

О ЧЕМ НЕ ПИШУТ В ИНСТРУКЦИЯХ

Какие продукты питания можно сочетать с приемом лекарств?

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ

Избегайте высококалорийной пищи, замените жирные мясные и грибные бульоны на овощные. Откажитесь от кофе, какао, шоколада, острых и соленых закусок.

Добавьте в рацион рыбу и морепродукты, растительные масла. Больше овощей, свежих и сухих фруктов, молочных и кисломолочных продуктов.

ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ ПРЕПАРАТЫ

Избегайте острых и пряных блюд, алкоголя, рыбных блюд.

Добавьте в рацион овсяную и рисовую каши, разнообразные супы-пюре и кисели.

АНТИБИОТИКИ

Избегайте молока, сыра, сметаны, йогурта при приеме антибиотиков тетрациклинового ряда. Ешьте меньше мясных продуктов.

Добавьте в рацион соки, фрукты, овощи и орехи, которые помогут бороться с инфекцией. После окончания лечения антибиотиками ежедневно выпивайте стакан кефира на ночь.

АНТИДЕПРЕССАНТЫ

Избегайте алкогольных напитков, особенно красного вина. Не употребляйте сыр, сливки, кофе, фасоль и бананы, авокадо.

Добавьте в рацион соки из овощей и фруктов. Отдайте предпочтение хлебу из муки грубого помола.

БРОНХОЛИТИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ

Избегайте продуктов, содержащих гистамин или способствующих его образованию: консервы, копчености, вино, шпинат, щавель, кислая капуста, бульоны, ре-

Добавьте в рацион инжир, курагу, урюк, различные каши. Виноград увеличивает отделение слизи при болезнях дыхательных путей, облегчает отхаркивание. Не исключены груши, яблоки, абрикосы. Не повредит и брюссельская капуста, бобовые, кабачки, яблоки, груши, сливы, персики.

МОЧЕГОННЫЕ ПРЕПАРАТЫ (ДИУРЕТИКИ)

Избегайте кофе, чая, какао, шоколада, солений и пряностей, копченой колбасы и алкоголя (особенно пива): они задерживают в организме воду.

Добавьте в рацион виноградный, огуречный, морковный соки. Не забудьте про репу, редьку и петрушку.

ПРОТИВОГРИБКОВЫЕ СРЕДСТВА

Избегайте сахаросодержащих продуктов: варенья, тортов и т. д.

Добавьте в рацион растительную пищу, натуральные соки. Выраженные противогрибковые свойства имеют мандарины.

СЛАБИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Избегайте одновременного приема с другими лекарствами. Не употребляйте крепкого чая, шоколада, груш и сыра, они способствуют обратному эффекту.

Добавьте в рацион шпинат (содержит сапонины, усиливающие перистальтику кишечника), свеклу, кабачки, сладкие сливы, огурцы. Отдайте преимущество хлебу из муки цельного помола.

СЕДАТИВНЫЕ

Эти препараты устраняют страх, тревогу, внутреннее напряжение. Применяются в основном при невротических состояниях.

Избегайте употребления в пищу кофе, крепкого чая, шоколада, не ешьте на ночь. Нельзя принимать одновременно седативные средства и алкоголь. Не садитесь за руль автомобиля.

Добавьте в рацион сухофрукты и обязательно изюм. К ним добавьте мед и немного грецких орехов. Принимайте на ночь по 1 ст. ложке с теплым молоком. Успокаивающе действуют на нервную систему дыня и отвар калины.

Советы гастроэнтеролога

ПОСТИТЬСЯ ЛИ?

Воздержание от пищи животного происхождения благотворно влияет на работу желудка и кишечника - организм очищается от шлаков.

Даже двухнедельный пост на сто процентов увеличивает количество красных телец в крови и расширяет сосуды.

Пост улучшает работу органов чувств. За эти семь недель большинство худеют, потому что потребляют меньше жиров. Однако отказ от мяса может принести и вред.

Желудочным больным лучше не соблюдать строгий пост, потому что в это время вместо мяса и рыбы приходится потреблять грибы, орехи и другую тяжелую, трудноперевариваемую пищу. Беременным женщинам также противопоказаны любые ограничения в еде. Отказываться от мяса и молочных продуктов нельзя маленьким детям и пожилым людям, ослабленным болезнями. Плохо в это время диабетикам, которым приходится есть много углеводосодержащих продуктов - крупы, картофель. Нелегко перенести пост людям, занимающимся тяжелым физическим трудом.

Даже у обычных людей случаются проблемы с желудком из-за резкого перехода на растительную пищу. Я уже не говорю о психологических сложностях, которые сопровождают любую диету.

Если вы решили соблюдать пост, не забудьте несколько правил: в дни воздержания пейте витамины. После 48-дневного воздержания не набрасывайтесь на мясо. Организм отвык от запретной еды и не захочет ее переваривать.

А. Михайлов,
гастроэнтеролог

ПЛЮСЫ ПОСТА

* Организм очищается от шлаков, ведь их основной источник - животная пища.

* Отказ от животной пищи благотворно влияет на деятельность кровеносных сосудов.

* Пост улучшает работу органов чувств.

* Есть шанс сбросить несколько килограммов, ведь почти все жиры исчезают из рациона.

* Семейный бюджет отдыхает, потому что растительная пища значительно дешевле.

* Все 48 дней вы тренируете силу воли и живете с ощущением совершения подвига.

МИНУСЫ ПОСТА

* Некоторым людям пост может принести вред. Поэтому желудочные больные, беременные женщины, дети, люди, ослабленные болезнью или страдающие малокровием, должны посоветоваться с врачом, прежде чем приступать к голоданию.

* Атака на желанное мясо после дней воздержания может иметь грустные последствия, ведь организм успел отвыкнуть от этого продукта.

* Нехватка многих питательных веществ - белка, кальция, жиров и т. д. ослабляет организм.

Вино пить будем

- Расстройство желудка (диарея) - 150 г саперави, каберне.
- Запоры - 50 г сухого белого вина в день.
- Снижение моторной функции кишечника - яблочное, смородиновое или клюквенное вино (по 50 г ежедневно).

Намотай на ус

- Если у вас проблемы с деснами, полезно жевать квашеную капусту, а можно еще полоскать десны ее рассолом.
- Кашель и охриплость лечат отваром изюма с добавлением небольшого количества сока репчатого лука.
- Если вы страдаете гипокинезией желчных путей, съедайте перед едой щепотку соли - состояние быстро нормализуется.
- Ешьте с маленьких тарелок маленькими ложечками. После первой порции обязательно сделайте паузу. Установлено, что сигнал о насыщении поступает в мозг примерно через 20 минут.
- Никогда не ложитесь спать голодными. Поели? Скорей уберите со стола. Это избавит вас от искушения стянуть еще кусочек.
- Чтобы сохранить полезные вещества цветной капусты, варите ее недолго, под крышкой, в небольшом количестве воды, добавив сахар, соль и немного молока. Это придаст капусте нежный вкус. Сварившуюся капусту выложите на тарелку и полейте растопленным сливочным маслом.

ПРЕПАРАТЫ

Избегайте продуктов, содержащих гистамин или способствующих его образованию: консервы, копчености, вино, шпинат, щавель, кислая капуста, бульоны, редис, яйца, бананы, клубника.

Добавьте в рацион инжир, курагу, урюк, различные каши. Виноград увеличивает отделение слизи при болезнях дыхательных путей, облегчает отхаркивание. Не исключены груши, яблоки, сливы, абрикосы. Не повредит сок мать-и-мачехи.

ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ

Избегайте продуктов, содержащих гистамин (консервы, вино, щавель, кислая капуста, и вызывающих его освобождение из клеток (цитрусовые, помидоры, бананы, клубника, яйца, бульоны, пряности, орехи, шоколад).

Добавьте в рацион продукты, защищающие слизистую желудка, - морковь, свекла, цветная

при невротических состояниях.

Избегайте употребления в пищу кофе, крепкого чая, шоколада, не ешьте на ночь. Нельзя принимать одновременно седативные средства и алкоголь. Не садитесь за руль автомобиля.

Добавьте в рацион сухофрукты и обязательно изюм. К ним добавьте мед и немного грецких орехов. Принимайте на ночь по 1 ст. ложке с теплым молоком. Успокаивающе действуют на нервную систему дыня и отвар калины.

СРЕДСТВА, ВЛИЯЮЩИЕ НА КРОВЕТВОРЕНИЕ

Препараты железа применяются при железодефицитных анемиях, при хронических кровотечениях, во время беременности.

Избегайте крепкого чая, кофе, шоколада и какао.

Добавьте в рацион соки моркови и шпината, а также печень, свеклу, кабачки, абрикосы, яблоки, айву, гречневую кашу, цветочную пыльцу.

Вино пить будем

- Расстройство желудка (диарея) - 150 г саперави, каберне.
- Запоры - 50 г сухого белого вина в день.
- Снижение моторной функции кишечника - яблочное, смородиновое или крыжовенное вино (по 50 г ежедневно).
- Диспепсия (расстройство пищеварения, проявляющееся отрыжкой, изжогой, вздутием живота) - по 50 г белого полусладкого вина за полчаса до еды.
- Туберкулез - красное сухое и белое полусладкое вино по 50 г после еды.
- Бессонница - четверть или полстакана виноградного вина.
- Анемия (малокровие) - по 2 бокала красного вина во время еды.
- Истощение, послеоперационный период - по нескольку ложек мадеры или портвейна в день.
- Атеросклероз - сухие белые вина, разбавленные минеральной водой (до 0,5 л в день).

А. Михайлов,
гастроэнтеролог

держания не набрасывайтесь на мясо. Организм отвык от запретной еды и не захочет ее переваривать.

грибы, орехи и другую тяжелую, трудноперевариваемую пищу. Беременным женщинам также противопоказаны любые ограничения в еде. Отказываться от мяса и молочных продуктов нельзя ма-

** Атака на желанное мясо после дней воздержания может иметь грустные последствия, ведь организм успел отвыкнуть от этого продукта.*

** Нехватка многих питательных веществ - белка, кальция, жиров и т. д. ослабляет организм.*

** Психологические проблемы у ярых любителей мяса - днем и ночью они мечтают о дымящихся сосисках, вместо того чтобы подумать о душе.*

У МНОГИХ ВОЗНИКАЮТ ПРОБЛЕМЫ С ЖЕЛУДКОМ ИЗ-ЗА РЕЗКОГО ПЕРЕХОДА НА РАСТИТЕЛЬНУЮ ПИЩУ.

Сезонные обострения

ЯЗВА, КОЛИТ, ГАСТРИТ

Как надо питаться?

Хронический энтерит и хронический колит с поносами

НЕЛЬЗЯ. Ржаной и отрубной хлеб, блинчики, сдобное тесто; супы с крупой, овощами, макаронными изделиями, молочные, крепкие и жирные бульоны; мясо и рыба жирных сортов, колбаса; маринады, консервы, икра; цельное молоко, сметана, сливки, сыр; пшено, перловая крупа, бобовые; закуски; сухофрукты, варенье, мед, фрукты и ягоды в натуральном виде; компоты, газированные и холодные напитки, кофе и какао с молоком.

МОЖНО. Сухари из белого хлеба тонко нарезанные, неподжаренные; слизистые супы из риса, манной и овсяной круп на воде или вторичном бульоне; мясо и рыба нежирных сортов в виде фрикаделей, суфле, котлет, приготовленных в воде или на пару; протертые каши; яйца всмятку 1-2 в день, «в мешочек», паровые омлеты; кисель из кизила, черники, черемухи, свежезаваренный чай, отвар шиповника, сушеной черники, черной смородины, черемухи, айвы; свежеприготовленный протертый творог, масло сливочное - до 5 г в готовое блюдо.

СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА. Старайтесь употреблять жидкие и полужидкие протертые блюда. В супы можете добавить вареное и протертое мясо, яичные хлопья, паровые фрикадельки и овощные отвары. От овощей в других видах лучше отказаться. Ягоды и фрукты разрешены только в виде киселей и желе. Исключение - протертые сырые яблоки. При переносимости можно пить разведенные свежие соки из различных фруктов, кроме винограда, слив, абрикосов.

Хронический энтерит и хронический колит с запорами

НЕЛЬЗЯ. Белый хлеб, слоеное и сдобное тесто; жирные сорта мяса, птицы, рыбы; консервы, копчености, маринады, острое; яйца вкрутую и жареные; рис, манная крупа, вермишель; бобовые, редька, редис, чеснок, лук, репа, грибы; кисель, черника, айва, кизил, шоколад, изделия с кремом; хрен, горчица, перец; какао, кофе, крепкий чай.

МОЖНО. Серый, отрубной хлеб; нежирные супы на мясном, курином, рыбном бульонах, борщ, щи, свекольник, окрошка; свекла, морковь, томаты, салат, огурцы, кабачки, тыква, белокочанная капуста и зеленый горошек; рассыпчатые каши и запеканки; мягкие спелые сладкие фрукты и ягоды, размоченные сухофрукты - чернослив, инжир, курага, урюк; фруктовые и овощные соки; молочнокислые напитки, свежий творог и творожные запеканки, сырники, неострые сорта сыра.

СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА. Пищу лучше готовить в воде или на пару, можно запекать. Овощи и плоды употребляйте в вареном и сыром виде. Они улучшают работу кишечника. По утрам пейте холодную воду с медом или соки плодов и овощей. На ночь - кефир, компоты из свежих или сухих фруктов, свежие фрукты и чернослив.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический гастрит с повышенной кислотностью

НЕЛЬЗЯ. Ржаной и любой свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста; крепкие бульоны, щи, борщи, окрошка; жирные сорта мяса, птицы и рыбы; жареные и острые блюда, копчености, маринады, соленья, консервы, пряности, подливы; яйца вкрутую и жареные; белокочанная капуста, брюква, огурцы, редька, редиска, щавель, шпинат, лук, фасоль, грибы.

МОЖНО. Подсушенный пшеничный хлеб из муки высшего и первого сорта, сухой бисквит, сухое печенье; супы-пюре из овощей и хорошо разваренных круп; отварное нежирное мясо и рыба без кожи; молоко, сливки, некислые кефир и творог, сметана - ограниченно; в день 2-3 яйца всмятку или паровой омлет; полувязкие и протертые каши на молоке или воде; картофель, морковь, свекла; сладкие ягоды и фрукты в протертом, вареном или печеном виде.

СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА. Не употребляйте сырые и непротертые фрукты и овощи. Обязательно очищайте плоды от косточек, зерен и кожицы. Пища должна быть протертой, отварной или приготовленной на пару.

Хронический гастрит с пониженной кислотностью

НЕЛЬЗЯ. Ржаной и любой свежий хлеб, мучные изделия из сдобного и слоеного теста; молочный, пшенный, гороховый, фасолевый супы, окрошка; жирное и жилистое мясо, жирная рыба; яйца вкрутую; лук, редька, редис, сладкий перец, огурцы, брюква, чеснок, грибы; копчености, соленья, маринады, консервы, острые и жирные блюда; горчица, хрен, перец; фрукты и ягоды с грубыми зернами или грубой кожицей.

МОЖНО. Подсушенный пшеничный хлеб из муки высшего и первого сорта, несдобные булочки и печенье; супы на овощном отваре, на мясном обезжиренном, рыбном, грибном бульонах; каши из разных круп, кроме пшена; отварные макароны и вермишель из муки высшего сорта; картофель, кабачки, морковь, свекла, цветная капуста, зелень петрушки, укропа, сельдерея; кефир, простокваша и другие кисломолочные продукты, свежий творог и блюда из него, сыр, сметана - до 15 г на блюдо.

СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА. Эта диета хороша при нерезком обострении заболевания. Вы можете употреблять не только протертые и отварные блюда, но и тушеные, запеченные и даже жареные. Однако жарить надо без панировки и не допускать появления грубой корочки. Овощи для супа должна быть мелко шинкованными или протертыми. Если вы готовите рассольник, лучше замените соленые огурцы рассолом.

Выбрасывайте варенье, если оно лишь слегка покроется плесенью. Плесень - штука опасная. Около 100 веществ, выделяемых ею, ядовиты и способствуют развитию рака. А от кипячения эти яды не разрушаются. Так же надо поступать с любым заплесневелым и даже припахивающим плесенью продуктом - хлебом, овощами, колбасой. Срезание испорченных мест не поможет - вы, обманывая себя, все равно будете есть отраву.

Мой муж избавился от пьянства!

Поженились мы с Вячеславом в 1985 году. Первые три года безоблачного счастья промчались как одно мгновенье. С рождением мальчиков-двойняшек что-то надломилось в нашей жизни. Муж начал вести разгульный образ жизни. Пьянство, гулянки, измены стали для Славы нормой. Бывало, он на несколько дней оставался у одной из своих подружек.

Мои уговоры не ломать нашего счастья ни к чему не приводили. Поначалу супруг раскаивался, плакал, убеждал меня, что сможет все наладить. Но проходило 2-3 недели, и все повторялось вновь. В глубине души я чувствовала свою вину за поведение мужа. Во-первых, я изменяла ему перед свадьбой, хотя он не знал об этом. Во-вторых, по характеру я очень властная (работаю завучем в школе). Муж, наоборот, мягкий, податливый человек. Из-за моего бесцеремонного поведения он опрокидывал рюмку за рюмкой. Я пыталась себя переделать, но безрезультатно. Словно дьявол в меня вселился. Мне было жаль мужа, ведь я отдала ему лучшие годы!

Однажды незнакомая старушка сказал мне: «У тебя, доченька, порча. От нее, проклятой, все беды...»

У нас поселок маленький, все друг друга знают. Поэтому я написала парапсихологу Владимиру Николаевичу Мальцеву. Только он, находясь за сотни километров, смог вернуть в наш дом прежнюю радость.

Елена Сергеевна, Иркутская обл.

® С30

Парапсихолог В. Н. Мальцев снимает порчу, исправляет судьбу, убирает венец безбрачия, исцеляет от пьянства, недугов, лишнего веса. Если вам нужна помощь, напишите о своей беде по адресу: 344015, Ростов-на-Дону, а/я 5096 (А), Владимиру Николаевичу Мальцеву. Телефон 8 (8632) 99-15-10. Укажите в письме ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ свою фамилию, имя, отчество, возраст, почтовый индекс и подробный адрес.

Свидетельство №8277-СР от 27.09.2001

Рег. № 004376. Р. 643. 07. 2002.

"НАДЕЖДА"® - ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ

Благодаря компании "Бальзам" – отечественному производителю натуральных биологически активных добавок к пище – многим россиянкам уже давно известен сироп *"НАДЕЖДА"*, зарекомендовавший себя как высокоэффективное общеукрепляющее, мягко тонизирующее, противовоспалительное средство, успешно применяемое врачами для фитокоррекции патологических состояний молочной железы.

Входящие в состав сиропа целебные травы Горного Алтая обладают ярко выраженным адаптогенным действием, благоприятно влияют на гормональные процессы в организме женщины. Клинические испытания, проведенные среди больных с диагнозом диффузная мастопатия, показали, что уже через месяц применения сиропа *"НАДЕЖДА"* заметно улучшается самочувствие, исчезает чувство усталости и разби-

ЁШКИН КОТ!

Здравствуйте, доктор

- Я у вас на прошлой неделе был. Вы мне еще что-то долго писали. Я с вашими рекомендациями пошел в больницу. Потом провели все анализы, процедуры. Зачем-то сделали промывание желудка. Сделали рентген всего. Записали на операцию по удалению аппендицита. Я, правда, у них спросил: «А разве два аппендицита бывает?» А они ответили: «Раз доктор написал, значит, бывает». Но мне уже удаляли аппендицит, доктор! Зачем-то загипсовали ногу. Хотели запломбировать пальцы на руках и на зуб наложить повязку, но я отказался. Решил прийти к вам, уточнить назначения. Да они и сами предложили сходить к вам. У них сомнения по поводу сроков беременности, которую вы указали, возникли. Я с ними спорил, но они говорят, что действуют строго по вашим предписаниям. Вы же меня помните, доктор? Я к вам по поводу очков приходил. И ваш листок у меня с собой.

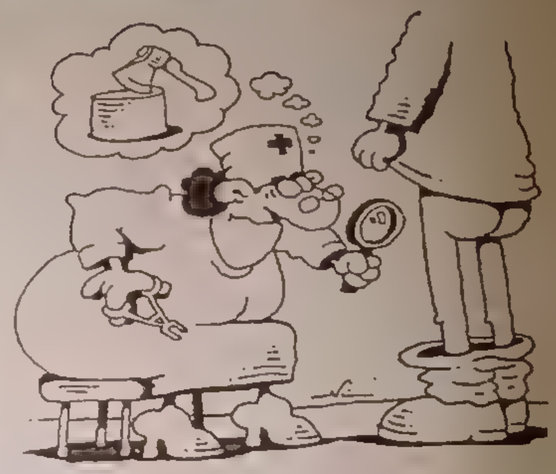
- Ну давайте ваш лист. А вы уверены, что это я писал? Да, это я писал, печать моя. Но что же я здесь написал? Не помню! А, вспомнил. Я не тот листок вам дал. Это я новую шариковую ручку расписывал. А ваш листок с рецептом очков вот он, у меня на столе лежит. Получите.

- Доктор, а это тот листок? Здесь каракули, крючочки и закорючки такие же, как на том листе.

- Тот, тот листок, не беспокойтесь. Будут вам очки.

- Спасибо, доктор! Буду надеяться, что на операцию по смене пола не попаду.

Василий Дьякон, Самара



РАССКАЗИК

На рынке джигит продает киви. Покупательница: «Что за плод?» Джигит: «Киви, ошен вкусний!» Покупательница: «А какой вкус?» Джигит: «Памидор знаэшь? Вот такой же вкус, толко савсем другой!»

ВАС ИСЦЕЛИТ ЖЕНЬШЕНЬ

«ЖЕНЬШЕНЬ ПО СПРАВЕДЛИВОСТИ МОЖНО СЧИТАТЬ СИМВОЛОМ ЖИЗНИ НА ЗЕМЛЕ» (А. А. МАЛЫШЕВ, УЧЕНЫЙ-ЖЕНЬШЕНОВЕД). И НАРОДНАЯ ПРАКТИКА, И ОФИЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА ЕДИНОДУШНЫ: В МИРЕ НЕТ ДРУГОГО РАСТЕНИЯ, КОТОРОЕ ОБЛАДАЛО БЫ ТАКОЙ ЦЕЛИТЕЛЬНОЙ СИЛОЙ.

Из семи видов женьшеней наибольшей медицинской ценностью обладает **женьшень настоящий приморской популяции.** Именно его я и выращиваю на приусадебном участке, в нем имеются в комплексе все 9 биологически активных веществ, гинзенозидов, что редко встречается даже у дикорастущего корня.

Приморского женьшеня производится мало, а чтобы удовлетворить спрос на целебный корень, в большом количестве выращивается корейский корень, который растет быстрее, но в нем в 2-3 раза меньше гинзенозидов. А ведь у каждого гинзенозида свое медицинское

ния кровяного давления, головные боли и шумы в ушах, малокровие, сахарный диабет (снижает уровень сахара в крови), хронические гастриты, язвенные болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалительные заболевания печени, селезенки, желчного и мочевого пузырей, почек, кишечника, поражения суставов, полиартрит, ревматизм, заболевания легких и бронхов, нарушения эндокринной системы (щитовидной железы), половое бессилие мужчин и заболевания половой сферы женщин, ухудшение памяти, снижение зрения, воспаление десен, зубные боли, ожоги, кожные сыпи

Если вы хотите знать больше о женьшене, выращивать его у себя на усадьбе или в квартире, если вы дорожите своим здоровьем, намерены исцелиться от изнуряющих вас болезней, то, не откладывая на завтра, делайте заказы на мое имя, и я вышлю вам книгу «Женьшень настоящий: корень жизнь, который лечит многие болезни» о своем опыте женьшеневодства и лечении препаратами женьшеня.

В книге вы найдете ответы на все интересующие вас вопросы: что и как приобрести, что и как сделать, сколько что стоит?

Книга станет вашим незаменимым помощником и советчиком в «приручении» женьшеня и лечении им.

Оплата за книгу - 50 рублей наложенным платежом (после получения на почте).

Рег. № 004376. Р. 643. 07. 2001

"НАДЕЖДА"® - ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ

Благодаря компании "Бальзам" – отечественному производителю натуральных биологически активных добавок к пище – многим россиянкам уже давно известен сироп **"НАДЕЖДА"**, зарекомендовавший себя как высокоэффективное общеукрепляющее, мягко тонизирующее, *противовоспалительное средство, успешно применяемое врачами для фитокоррекции патологических состояний молочной железы.*

Входящие в состав сиропа целебные травы Горного Алтая обладают ярко выраженным адаптогенным действием, благоприятно влияют на дисгормональные процессы в организме женщины. Клинические испытания, проведенные среди больных с диагнозом диффузная мастопатия, показали, что уже через месяц применения сиропа **"НАДЕЖДА"** *заметно улучшается общее самочувствие, исчезает чувство усталости и разбитости, повышается работоспособность, нормализуется сон, снижается болевой синдром.*

Компания "Бальзам" выпускает также фитосбор *"НАДЕЖДА"*. *По действию он аналогичен сиропу и предназначен для тех, кому противопоказаны сахаросодержащие продукты.*

СПРАШИВАЙТЕ ПРЕПАРАТ "НАДЕЖДА" В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА ® С21

На 1 курс необходимо 4 флакона сиропа

РАССЫЛКА ПОЧТОЙ ДЛЯ ЧАСТНЫХ ЛИЦ

АДРЕС ПРОИЗВОДИТЕЛЯ: ЗАО "Бальзам", 659322, Алтайский край, г. Бийск, ул Социалистическая, д.1 т/ф (3854) 25-34-07, E-mail:balzam@biysk.nsu.ru

Телефоны региональных представителей: Москва 9754553;3504362;Белгород 260822; Владивосток 356525; Воронеж 579351; 233280; 523392; Казань 739174; Кемерово 521764; 533524; Красноярск 344712; Нефтеюганск 33806; Новокузнецк 787424; Новосибирск 778158; Омск 243544; 413256; 539276; Пыть-Ях 60385; Самара 705404;Томск 427425; 248978; Тюмень 245383, 494784; Хабаровск 328861;Ханты-Мансийск 20657; Челябинск 608652.

Лицензия МЗ РФ № 42/050/2001

ществ, гинзенозидов, что редко встречается даже у дикорастущего корня.

Приморского женьшеня производится мало, а чтобы удовлетворить спрос на целебный корень, в большом количестве выращивается корейский корень, который растет быстрее, но в нем в 2-3 раза меньше гинзенозидов. А ведь у каждого гинзенозида свое медицинское назначение. Нет хотя бы одного, и лечение будет неполноценным.

Высокое качество моего женьшеня подтверждается лабораторными анализами Тихоокеанского института биоорганической химии Российской академии наук.

Перед моим женьшенем отступает целый букет болезней: центральной нервной системы - неврозы, неврастении, депрессии, истерия, бессонница, стрессы; атеросклероз, пороки сердца, наруше-

печени, селезенки, мочевого пузырей, почек, кишечника, поражения суставов, полиартрит, ревматизм, заболевания легких и бронхов, нарушения эндокринной системы (щитовидной [illegible] бессилие мужчин и заболевания половой сферы женщин, ухудшение памяти, снижение зрения, воспаление десен, зубные боли, ожоги, кожные сыпи и язвы, простуда, грипп.

Женьшень, который я выращиваю, способствует выводу из организма человека радионуклидов, других токсинов, предупреждает раковые заболевания, повышает тонус при упадке сил и истощении, а также улучшает послеоперационную регенерацию тканей.

Чудо-корень оказывает благотворное воздействие даже на совершенно здорового человека, укрепляя его иммунитет, продлевая молодость и саму жизнь.

® С29

на все интересующие вас вопросы: что и как приобрести, что и как сделать, сколько что стоит?

Книга станет вашим незаменимым помощником и советчиком в «приручении» женьшеня и лечении им.

Оплата за книгу - 50 рублей наложенным платежом (после получения на почте), а с предварительной оплатой - 40 рублей. Тираж небольшой, спешите заказать.

Пишите по адресу: **Анатолию Ивановичу Гелетюк, ул. Ленина, 21, с. Верхний Мамон, Воронежская обл., 396460, телефон: внутриобластной (255) 4-19-47, межобластной (07355) 4-19-47, звонить с 20.00 до 24.00 по московскому времени.**

В случае переписки обязательно высылайте конверт с четким обратным адресом!

ВСЕ НА ВЕСЕННЮЮ УБОРКУ ОРГАНИЗМА!

«Здоровье приходит годами, а уходит часами», говорит народная мудрость. Действительно, еще вчера ты был здоров и полон сил, а сегодня болезни посыпались одна за другой. Не у каждого хватит терпения и сил вернуть утраченное здоровье...

Проблема в том, что мы относимся к себе с просто «потрясающей» беспечностью. Ведь болезнь никогда не приходит случайно. Когда мы «здоровы», организм тщетно взывает о помощи: закололо в боку - «пройдет», дискомфорт в кишечнике - «что-то не то съел»... Мы годами загрязняем свой организм, оставляем без внимания все его тревожные сигналы и, несмотря на огромное количество предупреждений, удивляемся невесть откуда взявшейся болезни. Причем первым, как правило, происходит сбой в работе самых «зашлакованных» органов. Чаще всего ими оказываются кишечник и печень. На их долю приходится основная порция вредных веществ, отравляющих наш организм.

Для того чтобы не тратить долгие годы на борьбу с болезнями, нужно, в первую очередь, поддерживать чистоту внутри себя.

Нашему организму просто необходимы периодические генеральные уборки, чтобы избавится от той горы мусора, которую мы в себе накапливаем. И проводить их лучше всего весной. Ведь весна - время активности печени - нашей главной очистительной лаборатории. И о «чистоте» самой печени нужно позаботиться в первую очередь. А окончательно «вымести грязь» из организма поможет «уборка» кишечника.

НАЧИНАЕМ ВЕСЕННЮЮ УБОРКУ ПЕЧЕНИ!

Вам понадобится одна упаковка фиточая «ЗДРАВУШКА» и одна - две упаковки таблеток или капсул «ЗДРАВУШКА».

* «Смахнуть пыль» с пищеварительной системы, активизировать ее деятельность и усилить желчеотделение вам поможет фиточай «ЗДРАВУШКА». Принимая его 2 раза в день в течение недели, вы подготовите свой организм к предстоящей уборке.

* **Таблетки или капсулы «ЗДРАВУШКА»** бережно «очистят» загрязненные клетки печени и восстановят поврежденные. **Минимальный курс приема таблеток и капсул «ЗДРАВУШКА» - один месяц по одной таблетке или капсуле в день.**

* Если вы чувствуете, что ваша печень скорее нуждается в «ремонте», чем в «уборке» - повторите курс приема таблеток или капсул «ЗДРАВУШКА» после двухнедельного перерыва.

НАВОДИМ ПОРЯДОК В КИШЕЧНИКЕ!

Вам понадобится две упаковки капсул или три упаковки порошка композиции яблочных пектинов «ПЕКТОВИТ» серии «ЗДРАВУШКА».

Принимая по 2-3 капсулы или по одному стакану яблочного напитка «ПЕКТОВИТ» три раза в день в течение месяца, вы установите в своем кишечнике не только чистоту, но и справедливость! Ведь в этом органе непрерывно идет борьба между его маленькими обитателями - полезными и вредными бактериями. И от того, кто из них одержит победу, напрямую зависит наше здоровье. Помочь дружественной микрофлоре занять свое законное место - одна из главных задач «ПЕКТОВИТА». «ПЕКТОВИТ» является идеальной средой для жизни и питания тех бактерий, которые нам необходимы. Он сдвигает уровень pH среды кишечника в слабокислую сторону, способствуя быстрому росту полезной микрофлоры и гибели болезнетворных бактерий. «ПЕКТОВИТ» активно борется с дисбактериозом, но это не единственное его достоинство. Часть пектиновых веществ способна всасываться в кровеносное русло. Связывая в крови вредные вещества (в т.ч. холестерин) и удаляя их из организма, «ПЕКТОВИТ» способствует очищению кровеносных сосудов от отложений, восстановлению их эластичности и снижению уровня холестерина в крови в среднем на 27%. Все это бережно, избирательно и абсолютно естественно!

Более подробную информацию о препаратах серии «ЗДРАВУШКА» вы можете получить по телефонам:

в Москве: (095) 737-09-39,

в Санкт-Петербурге: (812) 320-15-90,

или на сайте: www.fitoklad.ru

® С16

Рег удостоверение № 003531 Р 643.12.2001, № [illegible]

Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

Для Л. Г. Ромасовой из Волгограда, хочет выдать дочь замуж («Айболит» №4 за 2003 г.).

Напишите мне по адресу: **В. Я. Михайлычеву, пер. Красноармейский, 80, кв. 22, Азов, Ростовская обл., 346782, или позвоните по телефону 4-28-89, после 20.00 (раб.).**

***

Для Л. Г. Ромасовой из Волгограда.

Хочу познакомить вашу дочь с моим сыном Сергеем. Ему 32 года, рост 168 см. Был женат, но неудачно, платит алименты (дочери 1,5 года). Материально обеспечен. Сын работящий, все любит делать своими руками. К сожалению, он в обиде на женщин... У нас для жизни есть все, с нуля им жить не придется.

Напишите мне по адресу: **Валентине Афанасьевне Власовой, ул. Пушанина, 3-49, Пенза, 440004, или позвоните по тел. 38-49-96.**

***

Для М. Поляковой из Казани, автора письма «После смерти мужа жизнь наперекосяк» («Айболит» №3 за 2003 г.).

Мне 66 лет. Прошло два года с тех пор, как у меня умерла мама. Живу один в своем доме. У знакомых женщин есть свое жилье, ко мне идти не хотят. Если устраивает, приезжайте, не пожалеете. Если не понравится, оплачу обратную дорогу. Только заранее сообщите о том, когда собираетесь приехать. Мой адрес: **Николаю Ивановичу Андрюшаеву, ул. Московская, 27, с/х «Чаадаевский», Городищенский р-н, Пензенская обл., 442323.**

***

Для М. Поляковой из Казани.

Вдовец, живу один, не курю и не пью. Пока работаю. У меня однокомнатная квартира. Знакомился с женщинами, но они были любительницами спиртного и курящими, а мне такие не нужны. Напишите мне по адресу: **Николаю Захаровичу Наташкину, ул. Светлая, д. 1, кв. 32, Заречный, Пензенская обл., 442963.**

Мне 58 лет, инвалид II группы, скромный, стеснительный. Одинок, живу на квартире. Не пью, не курю. Люблю работать на земле, плотничать.

Может, отзовется одинокая женщина-вдова, которая устала от одиночества и не побоится положиться на мое крепкое плечо и крепкие мужские руки? Согласен на переезд только в сельскую местность. Пишите по адресу: **Александру Мемедовичу Тедорадзе, пер. Просторный, 8а, кв. 1, Томск, 634024.**

***

Для Лены из Сальска Ростовской обл., хочет познакомиться с мужчиной («Айболит» №19).

Хотел бы с вами переписываться. Мой адрес: **для Бориса, ул. Гоголя, 3, с. Марфино, Володаровский р-н, Астраханская обл., 416180.**

***

Ищу для брата жену, добрую, заботливую женщину. Ему 55 лет, рост 165 см, холост, детей нет, непьющий, благовоспитанный, без

Айболит
Адрес см. на 16 А стр.

Ванечке нужна семья!

Решила помочь одному парню. Он учился с моим сыном, который трагически погиб. Сейчас ему 30 лет. Несколько лет назад у него была травма головы, и теперь он страдает эпилепсией, инвалид II группы. Он очень работящий, спокойный, ласковый по отношению к родителям и детям. Женат не был, но очень хочет иметь семью. Может, найдется женщина до 35 лет, которая не побоится такой болезни? Пусть будет с ребенком, лишь бы была непьющая. Он согласен на переезд хоть на край света. Парень устал от одиночества.

Газета помогла нашей Наташе, может, и Ванечка найдет свою половинку?

Когда моего сына не стало, дети, в том числе и Ваня, помогли мне выжить. Всем классом ходили ко мне и на кладбище к сыну. Я перед ними в долгу. Сейчас у них у всех своя судьба, а вот Ванечке досталась такая...

Ванин адресу такой: **Ивану Смаглюку, ул. Комсомольская, 15, ст. Красный Яр, Волгодонск, Ростовская обл.**

Н. И. Апанович, Волгодонск

жизни она скончалась. Она болела, но всегда говорила, что уныние - это грех...

В. В. Фоминых, 9-10-19, Мыски, Кемеровская обл., 652842

га. Главное, чтобы был хороший человек. Согласна на переезд, но в благоустроенную квартиру. Адрес в редакции.

Т. В. Зыкова, Архангельск

***

Мне 63 года, рост 166 см, вес 60 кг. Пенсионерка, врач. Случилось так, что я осталась без квартиры. Снимаю комнату. Работоспособная, люблю домашний уют. Хотела бы познакомиться с одиноким пожилым (и очень пожилым) инвалидом, мужчиной или женщиной, для ухода за ними и совместного проживания на их жилплощади.

Или познакомлюсь с пожилым одиноким мужчиной, чтобы скрасить наше одиночестве, но с проживанием на его жилплощади. Мой адрес: **Лидии Николаевне Филимоновой, д/в, г/п, Саратов, 410600.**

***

Меня зовут Надежда, мне 32 года. Не уродина и не дурочка, но до сих пор одна. Хотя была замужем, есть 12-летняя дочь. Хочу найти мужчину, который устал от одиночества.

Н. П. Конохова, ул. Новая, 34-9г, Красноярск, 660050

***

Мне 40 лет. Уже три года живу в селе, хотя я и городской человек. Жить в деревне нравится. Веду хозяйство, работаю на огороде. Ищу мужчину, не сильно увлекающегося спиртным, доброго, надежного, работящего. У меня есть 16-летний сын и мама, которой 70 лет. Адрес в редакции.

Т. М. Корнева, Белгородская обл.

***

Мне 53 года. Есть дети, внуки, но у них своя жизнь. Хожу к ним в гости. Своей же жизни у меня нет. Особенно тяжело в праздники. Все куда-то спешат, готовятся, а

Почему-то все мужчины в объявлениях своих избранниц хотят видеть стройными и приятной внешности. А что делать нам, полным и с обыкновенной внешностью?

Меня зовут Ольга. Мне 29 лет, рост 175 см, средней полноты. Нормальной внешности, ношу очки. Спокойная, добрая, домоседка. Работаю поваром, зарплата небольшая. Снимаю квартиру в бараке. Пишите те, кого не смущает моя полнота.

Адрес в редакции.

Ольга, Киселевск, Кемеровская обл.

***

Мне 56 лет, вдова. Очень тоскливо и одиноко одной. Более 20 лет проработала в Магаданской области, отличник народного образования. Сейчас живу на Украине, очень хочется переехать в Россию, но нет денег на покупку жилья.

Может, найдется добрый, непьющий, нежадный мужчина 53-65 лет, которому тоже одиноко и нужна добрая, трудолюбивая, симпатичная оптимистка, с чувством юмора и северной пенсией?

Л. А. Циленко, ул. Дробницкого, 28, п. Оржица, Оржицкий р-н, Полтавская обл., Украина, 37700

***

Пишу о своей хорошей знакомой Валечке. Она добрая, с открытым сердцем. В свои 35 лет осталась одна с тремя дочками. Младшенькой нет и полугода. Родила, думала, что спасет семью, но, увы, муж ушел, сказав, что если бы родился сын, он бы еще подумал, а так...

Сейчас Валя живет с матерью-инвалидом, отца недавно похоронила. Старшие девочки ходят в школу. Вале очень трудно жить одной.

Может, кто-то так же одинок? Ведь вместе можно и горы свернуть. Пишите по адресу: **Валентине Мелеховой, ул. Октябрьская, 7, сл. Больше-Крепинская, Родионово-Несветайский р-н, Ростовская обл., 346591.**

***

Хочу познакомиться с мужчиной. Мне 25 лет, инвалид II группы,

Мне 65 лет, вдова, пенсионерка, врач. Устала от одиночества. Живу одна в квартире со всеми удобствами. Все есть, только нет хорошего друга-мужа. Пишите по адресу: **Нине Алексеевне Черепановой, д/в, главпочтамт, Минеральные Воды, 357203. Кто близко живет, может приехать в гости.**

***

Мы с сыном ищем папу. Живу с родителями. Мне 32 года, сыну 9 лет, в разводе. После развода (в 29 лет) стала инвалидом. На внешности это не отразилось, но время от времени стала терять сознание на 2-3 минуты. Вообще я общительная, стройная, симпатичная.

Т. Ефакина, ул. Вяземская, 2-44, Новосибирск, 630117

***

Мне 61 год, вдова, пенсионерка (пенсия маленькая). Дети выросли, у каждого своя семья. Я им стала не нужна. Покойный муж был алкоголиком. Я прожила с ним 40 лет, но каждый жил своей жизнью. И вот опять одиночество. А так хочется, чтобы рядом была живая душа. Люблю музыку и ласку, сама ласковая. Пишите по адресу: **Лидии Кузьминичне Ивановой, ул. Раздольная, 62, Волгоград, 400081.**

***

Моя болезнь — это одиночество! Хотя живем вдвоем с дочерью. Мне 45 лет, дочери - 20. Муж погиб 6 лет назад. Нам одиноко и страшно вдвоем, нужен надежный мужчина, опора в жизни, любимый!

Я очень добрая, бескорыстная, хорошая хозяйка, влюблена в природу, не могу жить без земли, мечтаю посадить фруктовый сад, разбить огромный цветник, выкопать бассейн, заняться пчелами и птицеводством.

Может быть, откликнется мужчина, который тоже любит работать на земле, так же одинок, имеет участок, дачу или усадьбу с большим участком и пригласит меня с дочерью к себе в дом в качестве хозяйки, помощницы, любящей жены?

Хотелось бы создать свой земной рай. Возраст значения не имеет

Мой адрес: **Марине Сорокиной, б-р Королева, 15, кв. 265, Тольятти, Самарская обл., 445028.**

***

Сказать, что я одинока, не могу. Есть дети, внуки, но у них своя жизнь. А со мной рядом нет человека, с которым можно было бы поговорить по душам, чтобы отступили одиночество и невзгоды. Поэтому ищу мужчину 60-65 лет

Для М. Поляковой из Казани.

Вдовец, живу один, не курю и не пью. Пока работаю. У меня однокомнатная квартира. Знакомился с женщинами, но они были любительницами спиртного и курящими, а мне такие не нужны. Напишите мне по адресу: ***Николаю Захаровичу Наташкину, ул. Светлая, д. 1, кв. 32, Заречный, Пензенская обл., 442963.***

***

Мне 35 лет, разведен. Не пью, но курю, все умею делать. Можно сказать, что приятной внешности. Человек рабочий, не богат, но есть свое жилье. У меня старенькая мама, но живу отдельно.

Если кто-то из женщин заинтересовался, пишите по адресу: **Андрею Геннадьевичу Шабалину, ул. Раздольная, 62, Волгоград, 400081.**

***

Мне 70 лет. Непьющий, порядочный, трудолюбивый. Почти всю жизнь прожил в Харькове. Когда умерла жена, захотелось вернуться в родительский дом, который находится в очень красивом поселке, где я сейчас и проживаю.

Но одному жить тоскливо и одиноко. Хотелось бы остаток жизни дожить с порядочной женщиной, которой тоже некуда прислониться. Получаю пенсию, хозяйства нет, но его можно завести. Если найдется такая женщина, 60-70 лет, которая согласится ко мне приехать, буду очень рад. Отвечу на письма. Адрес в редакции.

В. Ф. Курилов, Курская обл.

***

Мне 46 лет, рост 162 см. Не женат. Есть дом, хозяйство, живу с родителями. Не пью, не курю, беспокоят гастрит, давление. Может, откликнется хорошая, добрая женщина, которая захотела бы родить мне ребенка. Я был бы счастлив. Если есть ребенок, буду рад ему. Мой адрес: **Ивану Фокееву, д/в, с. Лебедино, Алексеевский р-н, Татарстан, 422906.**

***

Меня зовут Владимир. В 50 лет ощущаю себя легким на подъем. Хочется летать и быть нежным от встречи утреннего солнышка. Благодарю Господа за то, что мне дана жизнь.

Если найдется светлая женская душа, чтобы создать семью, родить ребенка, поклонюсь ей, всегда буду беречь и дорожить.

Негатив в душу не принимаю. Лучше - улыбка, светлая песня и работа. Это моя матушка передала мне по наследству радость к жизни. Недавно на 86-м году

Для Лены из Сальска Ростовской обл., хочет познакомиться с мужчиной («Айболит» №19).

Хотел бы с вами переписываться. Мой адрес: **для Бориса, ул. Гоголя, 3, с. Марфино, Володаровский р-н, Астраханская обл., 416180.**

***

Ищу для брата жену, добрую, заботливую женщину. Ему 55 лет, рост 165 см, холост, детей нет, непьющий, благовоспитанный, без жилищных проблем. Желательно фото. Письма пишите по адресу: **Борису, а/я 7696, Пермь-23.**

ЖЕНЩИНЫ

Мне 67 лет, вдова, дети живут отдельно. Непьющая, трудолюбивая, приятной внешности, проста в общении. Хожу в палочкой, поэтому далеко ходить не могу. А у меня огород 7 соток. Раньше я сама его обрабатывала, а теперь не могу, больно даже на лопату нажать. Хотелось бы познакомиться с трудолюбивым, непьющим, порядочным мужчиной 58-70 лет.

Адрес в редакции.

М. А. Береснева, Михайловск, Ставропольский край

***

Меня зовут Светлана, мне 50 лет, вдова, работающая пенсионерка. Дети выросли, живут отдельно. А я осталась вдвоем с кошкой, вот с ней и разговариваю. Может, найдется одинокий мужчина, который умел бы все делать по хозяйству?

Адрес в редакции.

С. И. Снегур, Нефтеюганск, Тюменская обл.

***

Мне уже 46 лет, есть двое детей, которых я очень люблю. Но, к сожалению, они не могут заполнить ту пустоту, которая предназначена Богом для второй половины. Ну не встречается мне мужчина, который был бы другом, любимым, сильным. Столько в душе неизлитой нежности, нерастраченных чувств, жалости или сострадания!

Может, все-таки найдется мужчина, который пожелает разделить мое душевное одиночество, стать мне мужем, а детям другом? Мы для него станем крепким, надежным тылом, поддержкой в болезнях, просто семьей. Бывших заключенных прошу не беспокоить.

Г. В. Ермак, ул. 30 Лет Победы, 11, кв. 25, Кропоткин, Краснодарский край, 352380

***

Мне 47 лет. Инвалид по зрению. Ищу друга или спутника жизни, 45-60 лет, тоже инвалида, так как нам лучше будет понять друг дру-

Веду хозяйство, работаю на огороде. Ищу мужчину, не сильно увлекающегося спиртным, доброго, надежного, работящего. У меня есть 16-летний сын и мама, которой 70 лет. Адрес в редакции.

***Т. М. Корнева,* Белгородская обл.**

***

Мне 53 года. Есть дети, внуки, но у них своя жизнь. Хожу к ним в гости. Своей же жизни у меня нет. Особенно тяжело в праздники. Все куда-то спешат, готовятся, а мне спешить некуда, я одна. Хотелось бы познакомиться с искренним и порядочным мужчиной.

Валентина Павловна, а/я 168, Азов-центр, Ростовская обл., 346780

***

Через полтора месяца мне исполнится 45 лет. Работаю, трое сыновей, есть хозяйство... Казалось бы, что еще надо? А надо счастья!

Старшие сыновья (23 и 22 года) выбили меня из колеи. В последнее время стали приходить домой пьяные, ругаются, слова им не скажи... Отец их погиб 17 лет назад, я воспитывала их одна, ни в чем не отказывала. И вот теперь думаю: жила для детей, и что от них получила? Воспитала, вырастила, а теперь стала им не нужна. Благо, есть младший сын, которому 11 лет. Он мне во всем помощник и советчик.

Хотелось бы забыться и начать вторую жизнь. Встретить мужчину, который был бы для меня опорой. Надоело самой все решать, делать. Трудностей не боюсь, лишь бы он не пил, а остальное можно пережить.

Адрес в редакции.

Татьяна, Алтайский край

***

Очень хочу обрести свое счастье, а не просто дать объявление о знакомстве, так как для этого есть много других газет. У меня беда. В 13 лет по вине одного из медработников я потеряла почти все волосы, и теперь не могу обходиться без парика, из-за чего столько натерпелась. На меня многие смотрят, как на прокаженную. Хотя я понимаю, что это не такая уж страшная беда по сравнению с проблемами, с которыми сталкиваются другие люди.

Я очень добрая, у меня много друзей, прекрасные родители, 10-летняя дочь. Но очень хочется найти свою половинку. Хочу бежать с работы домой, зная, что меня там ждут. Не буду против, даже если этот человек воспитывает маленького ребенка. Я стану ему хорошей матерью.

Адрес в редакции.

И. И. Платонова, Буденновск, Ставропольский край

Сейчас Валя живет с матерью-инвалидом, отца недавно похоронила. Старшие девочки ходят в школу. Вале очень трудно жить одной.

Может, кто-то так же одинок? *Ведь вместе можно и горы свернуть. Пишите по адресу:* **Валентине Мелеховой, ул. Октябрьская, 7, сл. Больше-Крепинская, Родионово-Несветайский р-н, Ростовская обл., 346591.**

***

. Хочу познакомиться с мужчиной. Мне 25 лет, инвалид II группы, очень маленького роста (120 см).

Ю. Асриян, ул. Учительская, 16, с. Александровское, Ставропольский край, 356300

рью к себе в дом в качестве хозяйки, помощницы, любящей жены?

Хотелось бы создать свой земной рай. Возраст значения не имеет

Мой адрес: ***Марине Сорокиной, б-р Королева, 15, кв. 265, Тольятти, Самарская обл., 445028.***

***

Сказать, что я одинока, не могу. Есть дети, внуки, но у них своя жизнь. А со мной рядом нет человека, с которым можно было бы поговорить по душам, чтобы отступили одиночество и невзгоды. Поэтому ищу мужчину 60-65 лет, мусульманина, порядочного, доброго, без вредных привычек. Адрес в редакции.

Марина, Нальчик

Не ищите другого счастья, мужики!

Мне 50 лет. Я был женат, жене тоже уже 50. У нас была обычная семья, два сына. Старший женат, у него сын 5 лет - мой любимый внук, но я с ним не встречаюсь. А все потому, что четыре года назад у нас развалилась семья. И все по моей вине.

Я встретил молодую женщину, младше меня на 23 года, и все завертелось. Я влюбился без ума, был слеп, глух. Жена терпела...

Это тянулось три года. Любовница ничего не просила, но мне хотелось быть только с ней. Надо сказать, что я не очень-то был богат, но деньги кое-какие водились. И я все тратил на нее, утаивая от семьи. Наверное, ей это нравилось. Внешне я тоже не последний мужчина.

И тогда я стал ненавидеть жену. На меня находили приступы бешенства. Хотелось сделать что-нибудь страшное. Мне все не нравилось - как ходит, как ест, как готовит. Были жуткие скандалы, а она ничего не могла понять, мучилась, но почему-то терпела. Я не увлекаюсь спиртным, но однажды немного выпил и, взбесившись, избил жену. Так было не раз. Она прощала, а меня это еще больше выводило из себя. Потом жене все, видимо, надоело, и она ушла к своим. А мне ничего не оставалось, как сойтись со своей возлюбленной.

Стали жить вместе. Получилось все неважно. Оказалось, она и готовит не так, и не умеет вести себя. А жена-то моя, оказывается, была и умная, и добрая, и ухаживала за мной, как за ребенком; все выглажено, вычищено. Не дай бог, пуговицу забудет пришить - я устраивал скандал.

Она была мудрая, а я ничего не понимал и не видел.

Четыре месяца назад от всех этих встрясок со мной случился гипертонический криз, потом инсульт. Две недели я находился на грани жизни и смерти. Молодая жена сначала ухаживала за мной, но потом бросила. Теперь ко мне приходит сестра, у которой тоже своя семья. Я остался ни с чем. Два месяца назад узнал, что жена вышла замуж за какого-то солидного человека. Один раз она пришла, посидела молча и ушла.

Дети иногда приходят, но это уже не то. Я чувствую, что они меня жалеют и навещают только из-за того, что я беспомощен. Они обижаются на меня за то, что я разрушил все.

Я пишу не затем, чтобы пожаловаться, а потому, что мне жаль своей жизни, которую сам разрушил. Мужчины! Не ищите другого счастья, а цените и берегите то, что есть, то, что надежно, проверено годами.

И еще я пишу это письмо, чтобы прочитала его моя жена, которую я, оказывается, люблю и любил всегда, только не понимал этого, не ценил и погубил.

Дорогая моя, единственная, будь счастлива, будь здорова. Надеюсь, твой новый друг понимает, какое сокровище встретил на своем пути. Прости меня! Не забывай меня, приходи хоть иногда: мне легче, когда увижу тебя.

Б., Бурятия

Медицинский гороскоп с 17.04 по 30.04

БОЛЬШЕ ХОДИТЕ ПЕШКОМ!

ОВЕН
Наконец-то солнце светит теплее, птичьи голоса приятно возбуждают слух, и... сырая ветреная погода. А это значит, что велик риск переохлаждения, а из-за промокших ног - прямая дорога к тонзиллиту, фарингиту, радикулиту, не говоря уже об ОРЗ или ревматизме. Поэтому, если промочили ноги - попарьте... руки. Подставьте их по локоть под струю горячей воды и подержите 5-10 минут, постепенно повышая температуру воды, а потом тщательно вытрите полотенцем.

ТЕЛЕЦ
В ближайшие две недели будет повышена утомляемость. Если почувствуете себя усталым, а дел невпроворот, попробуйте сделать вот что. Энергично разминайте и трите ладонями внешнюю поверхность голеней, сделав примерно 18 движений. Это стимулирует работу надпочечников, тонизирует иммунную систему и даст мощный заряд энергии. Хватит часа на три, не меньше.

БЛИЗНЕЦЫ
Весной самое время взять пример с англичан - каждое утро есть овсяную кашу. Овсянка помогает работе кишечника, контролирует усвоение жира организмом, содержит много витаминов и микроэлементов. Весеннее головокружение, слабость и апатия, с которыми вы можете столкнуться в ближайшее время, связаны с понижением уровня гемоглобина в крови. Усвоению железа помогают орехи, которые весной нужно есть почаще.

...перегружать ... любое пи-

лактики советуем принимать настойку пустырника (30 капель растворите в небольшом количестве воды и выпейте за полчаса до еды).

ВЕСЫ
В течение двух недель для поднятия тонуса рекомендуем каждое утро натощак маленькими глотками выпивать стакан теплой кипяченой воды. Эта процедура необычайно эффективна для выведения из организма токсинов и ненужных продуктов обмена веществ. Вы также очистите кровеносные сосуды от начинающихся отложений холестерина, простимулируете деятельность кишечника. Результаты увидите очень скоро.

СКОРПИОН
Старайтесь не тратить силы понапрасну. Больше гуляйте и отдыхайте, так как предстоящие две недели опасны перерасходом энергии. Следует воздержаться от чрезмерной нагрузки на сердечно-сосудистую, половую системы и желудок. Попробуйте поститься и очиститься от шлаков духовных и физических хотя бы последнюю неделю перед Пасхой. Зелень, пшеничный хлеб, яблоки и цитрусовые должны быть на вашем столе ежедневно.

СТРЕЛЕЦ
Хотите очистить кишечник? Самое время. Он зашлакован до предела. Три раза в день съедайте по 50-граммовой черствой булочке. Каждый кусочек запивайте чайной ложечкой молока. Перед сном можете угоститься травяным чаем. Без клизмы можно обойтись, но ежеутренний массаж живота обязателен! После пробуждения круговыми движениями, по часовой стрелке, нежно поглаживайте свой пустой животик.

КОЗЕРОГ
В ближайшие недели возможны приступы мигрени. Если это случится, знайте, что перечная мята - это то, что вам нужно. Основные активные вещества мяты - эфирные масла со спазмолитическим и освежающим эффектом. При головной боли масло перечной мяты нанесите тоненьким слоем и разотрите на лбу и висках. Полежите

На скорую руку

● Если глаза раздражены - реакция на косметику, инфекцию, пыль - и под рукой нет ничего другого, промойте глаза молоком. Оно обладает противовоспалительным и дезинфицирующим свойствами.

● Если устали глаза от длительной работы за компьютером, смочите два ватных тампона в прохладном молоке, положите их на глаза и полежите так несколько минут. Это же средство поможет устранить припухлости под глазами.

● Если в жаркий летний день одолеет жажда, выпейте стакан молока, наполовину разбавленного водой. Входящие в молоко минеральные соли помогут организму дольше сохранить влагу и тем самым избавят от мучительной жажды.

● Если перед самым сном чувствуете голод, но не хотите нарушать диету, выпейте стакан молока - оно утихомирит выделение желудочного сока и не принесет никакого вреда фигуре.

● Если замучила икота, опять-таки медленно выпейте стакан холодного молока.

Одолеем целлюлит

КОФЕ - ОДНО ИЗ ПЕРВЫХ СРЕДСТВ БОРЬБЫ С ЦЕЛЛЮЛИТОМ.

Многие участницы конкурсов красоты прибегают к домашнему методу борьбы с целлюлитом. Возьмите слегка подогретую кофейную гущу, постелите на пол ванной комнаты газету, а сами сядьте на край ванны. Рукой, а еще лучше мочалкой из люфы начинайте втирать кофейную гущу в участки кожи с целлюлитом. Большая часть гущи осыплется и окажется на газете, но какая-то ее часть останется на теле. Оберните вокруг участков кожи с кофейной гущей кусок полиэтилена и оставьте так на несколько минут. Для большего эффекта пройдитесь по этим участкам массажером. После этого снимите пленку и примите душ. Чтобы достичь наилучших результатов, используйте этот метод два раза в неделю.

ПОЯВЛЕНИЕ РАСТЯЖЕК НА ТЕЛЕ БЕЗ ГОРМОНАЛЬНЫХ ВСТРЯСОК ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ. ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ К ЭНДОКРИНОЛОГУ.

Не навреди

Уколся ... забыл?

К сожалению, в медицинскую косметологию хлынул поток врачей, никогда не занимавшихся этим делом, а потому взвесьте все «за» и «против», прежде чем обратиться в тот или иной косметический кабинет.

Шиатсу

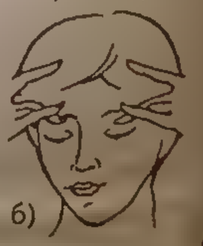
МАССАЖ ЛИЦА И ШЕИ

Чтобы сохранить лицо молодым, японки каждый день делают массаж шиатсу. Лучшее время для массажа - утренние или вечерние часы, после очистки кожи.

а)

Найдите точку на висках, при надавливании на которую чувствуете боль. Круговыми движениями кончиков пальцев промассируйте лицо от висков к ноздрям (рис. а). Повторите 3 раза.

Для блеска в глазах легко надавливайте кончиками пальцев в течение 3 секунд на внутренние угла глаз. Повторите 3 раза *(рис. б)*.


б)

Для шеи. Обратной стороной левой ладони массируйте (прием -

...вы можете столкнуться в ближайшее время, связаны с понижением уровня гемоглобина в крови. Усвоению железа помогают орехи, которые весной нужно есть почаще.

РАК
Не стоит перегружать почки, замените любое питье минеральной водой, старайтесь не злоупотреблять соленым и острым, об алкогольных напитках в эти дни лучше не вспоминать. Улучшает работу почек такое средство: натрите корень петрушки, залейте стаканом молока, кипятите 15 минут, процедите и пейте отвар по 1 ст. ложке 3 раза в день.

ЛЕВ
В чувствах царит беспорядок, тревожность и нервозность мешают сосредоточиться на делах? У вас весенняя депрессия. Облегчить состояние нервной системы могут ванны с морской солью (3 ст. ложки на ванну) и утренний чай с добавлением нескольких листочков мяты.

ДЕВА
Жизнерадостность возрастает, а осторожность снижается... Здесь вас и поджидают болезни, связанные с перегрузками, обострение сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому постарайтесь снизить физические нагрузки и больше отдыхать. Сердечникам для профи-

В ближайшие недели возможны приступы мигрени. Если это случится, знайте, что перечная мята - это то, что вам нужно. Основные активные вещества мяты - эфирные масла со спазмолитическим и освежающим эффектом. При головной боли масло перечной мяты нанесите тоненьким слоем и разотрите на лбу и висках. Полежите в покое в темной комнате. Если головная боль так и не прошла, можно повторить процедуру примерно через 10 минут.

ВОДОЛЕЙ
Найдите время для длительной прогулки пешком, насытьте свой организм кислородом. И вообще, чаще выходите на природу. Это поможет вам успокоить сердце и привести в порядок нервную систему. Не забывайте, что при слабости сердца и как средство, снимающее давление, хороша мелисса. Принимайте ее с чаем - исчезнут одышка, приступы тахикардии, боли в сердце.

РЫБЫ
Хватит хандрить, вы накручиваете себя на пустом месте. Просто вы устали. Стоит дать себе передышку и заняться чем-нибудь приятным. Съездите за город, выберитесь на вечеринку, сходите в сауну. Не запирайтесь в четырех стенах, «выходите в люди», общайтесь, любуйтесь природой, открывайтесь навстречу весне и солнцу....

В следующем номере читайте:

Сезонные проблемы
✓ АЛЛЕРГИЯ: КАК ПЕРЕЖИТЬ ЭТУ НЕПРИЯТНОСТЬ?

Кое-что об умении жить
✓ ПЕЙ! ВОДЫ НЕ ЖАЛЕЙ!

Сам себе доктор
✓ ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ МАГНИТНЫХ БУРЯХ

Вы просили рассказать
✓ ОСТЕОАРТРОЗ СТАРТУЕТ ИСПОДВОЛЬ

и... забыл?

К сожалению, в медицинскую косметологию хлынул поток врачей, никогда не занимавшихся этим делом, а потому взвесьте все «за» и «против», прежде чем обратиться в тот или иной косметический кабинет.

Мезотерапия. Метод новый и многообещающий - раньше им лечили гинекологические, кожные и множество других заболеваний. Теперь вот морщины выводят: нужное место буквально обкалывают специальным коктейлем - из коллагена, гиалуроновой кислоты, увлажняющих и укрепляющих кожу веществ. Говорят, это совершенно не больно. В курс входит до 10 сеансов, которые проводят с интервалами в 7-14 дней.

Минусы. Мезотерапию пока редко где делают, к тому же это довольно дорого: один сеанс может стоить до $150, весь курс - $1500.

Инъекции. От морщин на лбу и вокруг глаз можно избавиться с помощью укола препарата ботокс - ослабленного нейротоксина ботулина типа А. Мадонна делала это еще пять лет назад, а сейчас в Америке существует даже словечко «ботокснуться» - то есть пойти к косметологу и уколоться. Ботокс на несколько месяцев лишает мышцы способности сокращаться, так что вы и захотите поморщиться, да не сможете. Но для морщин около носа и рта он не годится, их убирают с помощью биополимерного геля - заполняют, как бороздки. Гель благополучно рассасывается, и через 6-9 месяцев при желании процедуру можно повторить.

Минусы. Если ботокс ввести в избытке, может опуститься уголок века или рта, его излишки вывести очень трудно. Всего этого можно избежать, если доверить свои морщины квалифицированному специалисту.

Дермабразия (шлифовка, пилинг). Процедура, при которой удаляются верхние слои кожи. Бывает трех видов - механическая, лазерная и химическая, когда кожу обрабатывают растворами кислот. Так можно убрать не только морщины, но и рубцы, пигментные пятна, шрамы. Это довольно болезненно - врачи всегда применяют анестезию. После механической шлифовки заживление длится до 12 недель, после лазерной - до 10 дней, после химического пилинга - 2-3 суток.

Минусы. Механическая дермабразия очень травматична, поэтому в последнее время ее делают все реже и реже. При любой шлифовке не исключен эффект «леопардовой кожи» - нарушение пигментации. Солнце противопоказано.

Маска выходного дня. Такая маска накладывается на 1-2 дня, после чего старая кожа отслаивается (самостоятельно, с помощью вазелина или талька), а новая выглядит уже совсем иначе - свежей и упругой. Такую маску можно делать даже тем, кому еще нет тридцати - для профилактики.

Минусы. Ну, разве что дома придется посидеть пару дней.

Липофилинг. Странный, но эффективный способ омолодиться - с помощью собственных жировых отложений. Придуман, между прочим, еще сто лет назад. У человека с ягодиц или живота берут немного подкожного жира, обрабатывают его и закачивают уже на лицо. Сразу после этого можно идти домой, хотя врачи советуют дней пять повременить с работой. Через 4-6 месяцев процедуру можно повторить.

Минусы. Если жир ввести неправильно, он может распределиться неравномерно, то есть буграми.

ДЛЯ МОРЩИН ОКОЛО НОСА И РТА БАТОКС НЕ ГОДИТСЯ, ИХ УБИРАЮТ С ПОМОЩЬЮ БИОПОЛИМЕРНОГО ГЕЛЯ - ЗАПОЛНЯЮТ, КАК БОРОЗДКИ. ГЕЛЬ БЛАГОПОЛУЧНО РАССАСЫВАЕТСЯ ЧЕРЕЗ 6-9 МЕСЯЦЕВ.

...чение 3 секунд на внутренние угла глаз. Повторите 3 раза (рис. б).

б)

Для шеи. Обратной стороной левой ладони массируйте (прием - поглаживание) правую сторону шеи в течение 1 минуты, затем правой ладонью - левую сторону (рис. в).

в)

Для лба. Надавливая средними и указательными пальцами двух рук, разглаживайте лоб от середины к вискам в течение 30 секунд (рис. г).

г)

Против складок около рта. Кончиками большого и указательного пальцев полминуты промассируйте уголки рта (снизу вверх) (рис. д).

д)

Если стали заметны зловещие признаки появления второго подбородка, советуем срочно начать борьбу с ними. 1-2 раза в день похлопывайте кожу тыльной стороной пальцев (левой рукой справа налево, затем правой рукой слева направо) (рис. е). Можно использовать для этой цели полотенце или салфетку. Смочите среднюю часть полотенца водой или солевым раствором (1 чайна ложка на стакан воды), сложите вдвое и, держа за концы, то натягивайте, то расслабляйте его.

е)

После массажа нанесите кончиками пальцев крем, подходящий для вашей кожи.

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ ООО «АГЕНТСТВО «КАВКАЗИНТЕРПРЕСС»

Российская газета «АЙБОЛИТ. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Компьютерная верстка и дизайн А. В. Романенко

НОВЫЙ АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43, т (865-2) 24 89-47.

E-mail: kipred@anetstv.ru. Служба маркетинга: т 24-36-41. Рекламная служба: тт. 24-38-02, 24-89-47.

Газета набрана и сверстана в агентстве «Кавказинтерпресс».
Отпечатана в Федеральном государственном унитарном предприятии «Издательско-полиграфическая фирма «Ставрополье» (Адрес: 355012, г. Ставрополь, ул. Спартака, 8)
Газета «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.02.2000 г. Свидетельство о регистрации ПИ №77-1485.
Материалы, помеченные знаком ®, публикуются на правах рекламы
Редакция газеты не несет ответственности за содержание рекламных материалов

Дата выхода в свет 17.04.2003
Подписано в печать 16.04.2003 в 12.00
Тираж 485000 экз.
Заказ 441
Объем 4 п. л.

Российская научно-популярная газета

Медицина / Здоровье / Жизнь

Айболит

№14(178) ИЮЛЬ 2003

Газета выходит раз в две недели с 5.07 96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Рекомендуем

ЧИСТИМ ЧИСТО

Давно и всем известно, что наши молодость и долголетие зависят от обмена веществ. Подорожник улучшает движение жидкости в стенках кишечника, что самым благоприятным образом сказывается на обменных процессах нашего организма. Обильно добавляйте листья подорожника в весенние салаты или приготовьте настой: залейте 2 ст. ложки измельченных листьев 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите и принимайте по 1 ст. ложке через каждые 2 часа в течение 5-7 дней. За это время ваш кишечник выведет все накопившиеся в нем вредные отходы. Останется только поддерживать организм в тонусе с помощью здорового образа жизни.

Проверено на себе

КРАПИВА И ЧЕСНОК ОТ ОСТЕОМИЕЛИТА

После двух челюстно-лицевых операций мне поставили диагноз хронический остеомиелит. Промучилась полтора года: употребила множество всевозможных антибиотиков, но болезнь не «унималась». Так было до тех пор, пока не стала каждый раз во время еды есть чеснок (до 1-2 головок в день, причем лучше брать свежий, весенний чеснок). Также пила настойку майской крапивы (на курс лечения нужно 0,5 л). Брала крапиву и 50%-ный спирт в соотношении 1:1, настаивала в темном месте 10 дней, процеживала и принимала по 20-30 капель 3-4 раза в день.

А. Михайлова, Волгоград

ОТ ЗАТЕМНЕНИЯ В ЛЕГКИХ

Если у вас или ваших близких обнаружили затемнение в легких, то непременно воспользуйтесь таким рецептом: смешайте 0,5 кг молодых побегов сосны, 3-4 крупных редьки (натрите на терке вместе с кожурой), 0,5 л меда, 0,5 л водки, дайте настояться 21 день в темном месте и принимайте по 2-3 ст. ложки 3-4 раза в день в течение месяца.

Это средство полезно также принимать при туберкулезе.

А. Хамдатова, Благовещенск

КОГДА СЕНО «ЗАГОРИТСЯ»...

Летом накосите травы, сложите в большую кучу. Как только сено «загорится», разгребите кучу, смажьте тело вазелином или растительным маслом, сядьте в нее (до подмышек) на 10-15 минут. Сделайте 10-15 таких процедур через день. Для этого понадобятся 2-3 кучи травы. Мой знакомый имел первую группу инвалидности, ходил в 47 лет на костылях, но после такого лечения выздоровел и сейчас работает.

Е. Горбатова, Владивосток

НЕ ПРОХОДИТ ЭКЗЕМА?

Если вам удастся раздобыть траву фиалки трехцветной, считайте, что экзема у вас уже прошла. Отвар из нее рекомендуется при разных кожных заболеваниях, в частности, при экземе, псориазе, сухости кожи. Для его приготовления залейте 1 ст. ложку травы стаканом кипятка и подержите на водяной бане

обнаружили затемнение в легких, то непременно воспользуйтесь таким рецептом: смешайте 0,5 кг молодых побегов сосны, 3-4 крупных редьки (натрите на терке вместе с кожурой), 0,5 л меда, 0,5 л водки, дайте настояться 21 день в темном месте и принимайте по 2-3 ст. ложки 3-4 раза в день в течение месяца.

Это средство полезно также принимать при туберкулезе.

А. Хамлатова, Благовещенск, Амурская обл.

ЧЕГО БОИТСЯ ПСОРИАЗ

Для лечения псориаза я пользовалась такой мазью, которая готовится очень просто: возьмите 2 свежих (домашних!) куриных яйца, добавьте 1 ст. ложку подсолнечного масла и взбейте. Затем в образовавшуюся массу добавьте 40 г уксусной кислоты. В итоге должна получиться мазь консистенции сливочного масла. Хранить ее лучше в стеклянной баночке с крышкой. Смазывайте пораженные участки кожи 1 раз в день (я делала это на ночь). В начальной стадии заболевания - это очень эффективное средство: пятна быстро исчезают. Застарелый псориаз требует, естественно, и более длительного

НЕ ПРОХОДИТ ЭКЗЕМА?

Если вам удастся раздобыть траву фиалки трехцветной, считайте, что экзема у вас уже прошла. Отвар из нее рекомендуется при разных кожных заболеваниях, в частности, при экземе, псориазе, сухости кожи. Для его приготовления залейте 1 ст. ложку травы стаканом кипятка и подержите на водяной бане 15 минут. Оставьте настояться при комнатной температуре на 45 минут, процедите и отожмите. Используйте отвар в виде примочек. Чем чаще вы будете их делать, тем быстрее пройдет экзема. Чтобы достичь лучшего результата, накладывайте компрессы на 15 минут 2-3 раза в день.

Н. Денисенко, Томск

КАЛАНХОЭ ИЗБАВИТ ОТ ОТИТА

Я лечу отит соком каланхоэ. Отжав из листа целебную влагу, закапываю ее по 1-2 капли в больное ухо, затем смачиваю в соке ватку и закладываю ее в ухо (даже завязывать компресс не надо). Уже через несколько таких процедур гнойные выделения из уха прекращаются.

Л. Мальцева, Астрахань

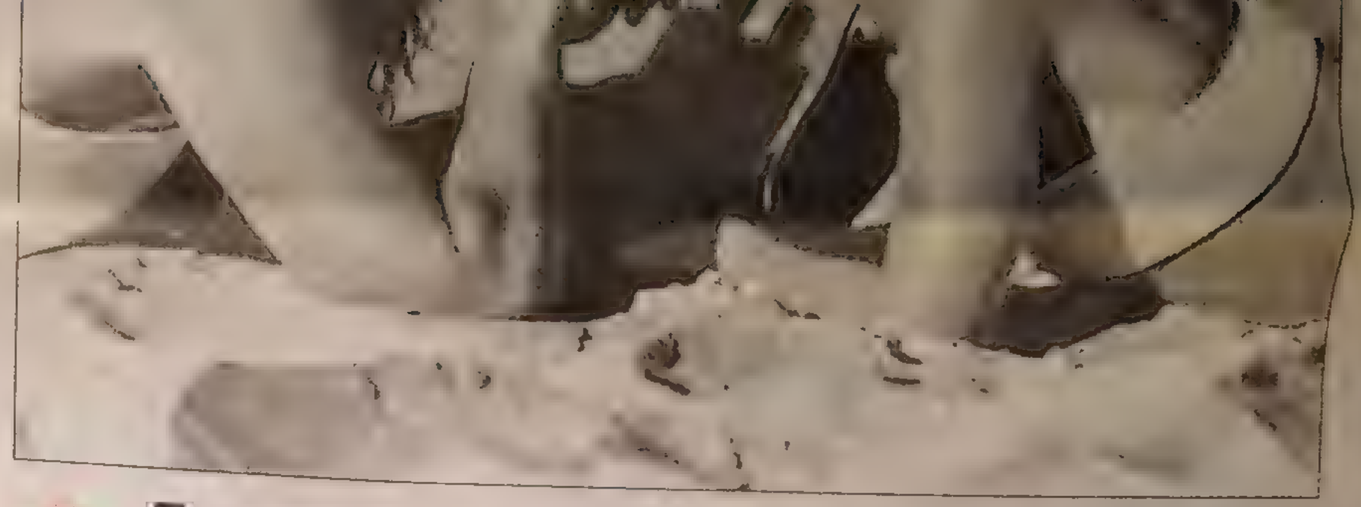
Авось пригодится

● От грудного кашля порежьте на мелкие кусочки и кипятите в молоке 10 луковиц и 1 головку чеснока до тех пор, пока лук и чеснок не станут мягкими. Добавьте немного отвара мяты и меда. Пейте по 1 ст. ложке в час в течение всего дня.

● Белый изюм очищает кишечник, слабит его. 2 ст. ложки изюма залейте 1 стаканом молока, прокипятите 15 минут и принимайте непосредственно перед сном, чтобы вызвать послабление на следующее утро.

● Лучшее средство от экземы - крем с экстрактом ромашки. Самые последние исследования немецких ученых показывают, что он действует эффективнее гидрокортизона.

ПАРАПСИХОЛОГ В. Н. МАЛЬЦЕВ ИСЦЕЛИТ ПЬЮЩИХ И НЕВЕРНЫХ МУЖЕЙ! стр. 11



Лето здесь ни при чем

ЛЕТО ДЛЯ НЕКОТОРЫХ - УЖАСНАЯ ПОРА: НИ БЛУЗКУ КРАСИВУЮ НЕ НАДЕТЬ, НИ ПЛАТЬЕ - СИЛЬНО ПОТЕЮТ. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ МЕНЬШЕ ПОТЕТЬ?

Повышенное потоотделение, или гипергидроз, чаще всего свидетельствует о неполадках в организме. Самая очевидная и распространенная причина - лишние килограммы. Организм не справляется с нагрузкой, и обмен веществ дает сбой.

Потеют с избытком чаще всего те, кто страдает гиперфункцией щитовидной железы, особенно если она осложнена вегетососудистой дистонией. Пневмония, бронхит, туберкулез, болезни сердца и сосудов тоже заявляют о себе через пот. Если заметили, что вместе с необычным потением появились слабость, одышка, поспешите к врачу.

Заведует потоотделением гипоталамус, а нем находится центр терморегуляции. В нормальном режиме он «работает» ровно и без авралов, это естественный физиологический процесс, которого мы даже не замечаем. Но стресс, болезнь и жара заставляют организм набирать обороты. Против 500 мл пота в сутки, выделяемых в обычном порядке, обстоятельства могут выкачать из нас до 12 литров. Понятно, последствия обезвоживания не благоприятны. Кроме того, вместе с потом вы теряете с десяток ценных минеральных веществ: кальций, калий, магний, фосфаты. Их недостача быстро приводит к нарушению водно-солевого баланса, а это уже путь к функциональным нарушениям в работе всего организма. Например, потеря всего 2% жидкости от вашего веса заметно влияет на работоспособность. Поэтому хотя бы пейте побольше, пусть жидкостный обмен совершается беспрерывно.

Только надо знать, что пить: ледяная вода не полезна, она задерживается в желудке вместо того, чтобы скорее включаться в обменный процесс, поэтому в жару лучше всего пить минеральную воду не холоднее 20°С, идеально - горячий чай. Тем самым вы застрахованы от теплового удара: потоотделение идет полным ходом и температура тела остается в норме.

Способность к потению можно тренировать, если вести активный образ жизни, регулярно посещать сауну, заниматься спортом. Тогда механизм терморегуляции отлаживается сам собой, пот становится менее насыщенным, мы теряем меньше ценных минералов и даже большая потеря жидкости не нарушает водно-солевой баланс.

Конечно, потеть в спортивном зале или сауне полезно и приятно, но пятна от пота на любимой блузке способны испортить настроение после самой плодотворной тренировки.

Пятна на одежде - полбеды, но запах! Собственно, пот в нем не виновен, он на 99% состоит из воды, всю картину портят бактерии. Разлагая воду, они придают поту запах от неприятного до отвратительного. Выход один: места усиленного потоотделения мыть с мылом несколько раз в день, не давая бактериям никакой жизни. Не пользуйтесь горячей водой, она только стимулирует работу потовых желез, лучше всего теплая или прохладная.

Для тех, кто потеет сильно, бактерицидного мыла явно недостаточно. Помылись - хорошенько присыпьте кожу тальком, подойдут специальные дезодоранты с тальком и обычные жженые квасцы из аптеки. Они подсушат кожу и избавят вас от беспокойства за внешний вид.

Испытанные подсушивающие средства - паста Теймурова, цинковая мазь - не менее эффективны, особенно если нанести мазь на ночь, а утром смыть теплой водой с мылом. Окончательно устранить запах помогут дезодоранты-антиперспиранты, к тому же они уменьшают потоотделение.

ВЫБИРАЯ ОДЕЖДУ НА ВЕСЬ ДЕНЬ, ОТКАЖИТЕСЬ ОТ НЕЙЛОНОВЫХ ВЕЩЕЙ, НАЙДИТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЧАЩЕ ПЕРЕОДЕВАТЬСЯ, ПОМЕНЬШЕ ПЕЙТЕ КОФЕ. ИСКЛЮЧИТЕ ОСТРУЮ ПИЩУ И АЛКОГОЛЬ ТОГДА НИКТО НЕ ДОГАДАЕТСЯ, ЧТО ВЫ ВООБЩЕ ПОТЕЕТЕ

Кошмарики

КОГДА ЛЕБЕДЬ ОПАСЕН

На водохранилище неподалеку от городка Глоцк в Польше женщину утопил лебедь! Она отплыла слишком далеко от пляжа и оказалась поблизости от места, где находилось гнездо. Птицы восприняли ее появление как угрозу для птенцов. Лебедь напал на купальщицу и утопил ее. Не все знают, что эта птица ударом крыла способна переломать человеку руки, а если удар придется в голову - последствия печальнее.

ГИБКАЯ БАБУЛЯ

Жительница кемеровского села Улановка Людмила Макаренко на седьмом десятке лет запросто садится на шпагат. Гимнастикой она никогда не занималась, но говорит, что с детства очень много трудилась физически. А выйдя на пенсию, продолжала работать кочегаром, петь в хоре и танцевать.

Подвыпив, бабуля садится на шпагат в честь Рождества, 8 Марта, 23 февраля, 1 и 9 Мая, а также в день урожая, на свадьбах, а бывает, и на поминках.

НАКРИЧАЛИ НА НАТАШУ...

В одной из школ Анапы произошел интересный случай. Учительница накричала на Наташу Бекетову за то, что она списывает. Школьница, испугавшись, потеряла сознание. А когда очнулась, принялась говорить на незнакомом языке. Сбежались учителя, кое-как распознали, что она разговаривает на староанглийском. Причем, Наташа заявила, что ее зовут Бонни Энн Макдональд.

Наташа напрочь забыла русский язык и теперь заново с букварем вспоминает его, но откуда-то в голове появилось знание 120 языков. Среди них древнекитайский, английский времен Шекспира, монгольский, древнеяпонский, арабский, фарси и многие другие. О том, на каких языках она говорит, девочке рассказали специалисты. Например, один из них - язык полинезийского племени нгоба, жившего в VI веке до нашей эры.

Лингвисты предложили Наташе перевести тексты разных эпох, девушке это легко удалось. Специалисты пришли к выводу, что «обморок разбудил ее генетическую память».

Но у самой Наташи есть своя версия. Она считает, что 120 языков - это 120 прожитых ею жизней. Она помнит, как жила в первобытном племени, в средневековой Японии, в Англии XVII века. Во Франции она была солдатом армии Наполеона, а в предпоследней жизни умерла в 1920 году от тифа в Германии.

ПОВОД ДЛЯ СКАНДАЛОВ — УНИТАЗ

Студент Костя Панин из Новокузнецка изобрел штуку, которая может сократить число скандалов между мужчинами и женщинами. Это, как ни странно, сиденье унитаза, которое частенько служит поводом для раздора. Ведь мужчины часто забывают поднимать круг.

Молодой человек нашел простое решение этой проблемы. Мужчинам достаточно нажать ногой кнопку, чтобы круг поднялся или опустился. Тому, кто и этого не захочет делать, впору идти к врачу с диагнозом неизлечимая лень.

СО СКОРОСТЬЮ 160 КИЛОМЕТРОВ В ЧАС.

Полезно знать

• Профессор урологии Франк Зоммер из Кельнского университета выяснил, что 80% мужчин, жаловавшихся на проблемы с эрекцией, смогли решить их с помощью занятий физкультурой.

• Ученые из Калифорнии утверждают, что, назначение небольших доз женских гормонов помогает уменьшить повреждение мозга при инсульте.

• Как установили английские ученые, если вы отказываетесь от завтрака, вероятность заболеть простудными заболеваниями заметно возрастает.

• Новое исследование американских ученых показало, что какао способно предотвращать образование тромбов не хуже, чем аспирин. Поэтому к лечебным продуктам скоро может быть отнесен и шоколад.

ЛЕЧАТ ЩЕКОТКОЙ

В Китае открылся салон, в котором лечат... щекоткой. Пациентов проводят в полутемную комнату. Когда они расположатся в удобных креслах и разденутся, из полумрака внезапно появляются красивые девушки и начинают их щекотать - шею, подмышки, бока, паховую область, подошвы стоп. При этом пациент может смеяться, дергаться, визжать и отбиваться. Ничего, кроме пользы, это не принесет. Китайские врачи уверены, что такая процедура повышает иммунитет, улучшает обмен веществ и аппетит, нормализует гормональный фон. Главное - не перестараться. Ведь щекотка может быть и страшной пыткой. Ведь при длительном щекотании у человека возникают спазмы дыхательных мышц, и в конце концов можно погибнуть от удушья.

Новости

ЕЖЕДНЕВНЫЕ инъекции инсулина больному диабетом можно будет заменить всего лишь одним уколом в печень. Как утверждают британские ученые, им удалось найти способ заставить клетки печени брать на себя функцию клеток поджелудочной железы и вырабатывать необходимый диабетикам инсулин. Достаточно всего лишь ввести в ткань печени «лечебный» ген. Теперь осталось только найти безопасный способ введения гена в печень человека.

АЛЛЕРГИЯ и заболевания, которые возникают из-за сбоя в работе иммунной системы, защищают мозг от развития опухолей. К такому выводу пришли американские ученые из Национального института рака. Они установили, что риск развития опухоли мозга снижается на 33%, если человек страдает аллергией, и на 51%, если у него есть диабет, аутоиммунный тиреоидит и др. Как полагают исследователи, некоторые особенности иммунитета, которые приводят к развитию аллергии и аутоиммунных заболеваний, мешают размножаться клеткам опухоли.

ВЕТСЛУЖБА РФ запретила поставки из Германии курятины и яиц из-за того, что в этой стране разыгрался вирус «куриного гриппа» - заболевания, о котором в России не слышали уже 15 лет. В самой Германии убито несколько сотен тысяч кур - как больных, так и дышавших с ними одним воздухом.

БОРОТЬСЯ с комарами американцы решили из космоса. Ведь кровососущие - переносчики возбудителя лихорадки Западного Нила. Это заболевание, которое в США у всех на слуху, только в этом году унесло жизни 146 человек. Заболевание появилось в США в 1999 году. У большинства людей, укушенных комарами, переносящими вирус, заболевание протекает практически бессимптомно. Однако у ослабленных и престарелых инфекция приводит к тяжелому поражению мозга, а также к смерти.

АНТИРАКОВЫЕ свойства селена и сольфоропана известны давно. Теперь же английские биохимики выяснили...

Сезонные проблемы **Будь начеку**

Клещ укусил

ПОСЛЕ ПРОГУЛКИ В ЛЕСУ МОЖЕТ НАСТУПИТЬ СТРАННОЕ, КАК ПРИ ГРИППЕ, НЕДОМОГАНИЕ.

Правда, без признаков простуды и без повышения температуры: появляются резь в глазах, головная боль, слабость, начинают [illegible] нервы... Не теряя [illegible] как и братья наши меньшие, все время будем чувствовать зуд, причина которого поначалу не ясна.

И все же клещ опасен прежде всего тем, что может заразить человека энцефалитом. Как проис-

Вернувшись с загородной прогулки домой, сразу осмотрите тело, особенно внимательно - складки кожи. Лучше всего клещ виден на солнце.

· Обнаружив клеща, немедленно обратитесь в специальный травмпункт или же сами аккуратно извлеките паразита, чтобы не ото-

Рис. Вячеслава Щукина

Клещ укусил

ПОСЛЕ ПРОГУЛКИ В ЛЕСУ МОЖЕТ НАСТУПИТЬ СТРАННОЕ, КАК ПРИ ГРИППЕ, НЕДОМОГАНИЕ.

Правда, без признаков простуды и без повышения температуры: появляются резь в глазах, головная боль, слабость, начинают вдруг шалить нервы... Не теряя времени, внимательно осмотрите свое тело. Не исключено, что причиной тому - укус клеща.

Что делать, если владелец собаки обнаружил это зловредное насекомое, присосавшееся к его любимцу? Прижмите к клещу ватку, обильно смоченную спиртом или йодом, - и насекомое вскоре отпадет. Но не пользуйтесь одеколоном: клещ любит этот запах. Не пытайтесь извлечь клеща и круговыми движениями - они вызовут только воспаление кожи у животного. А лучше всего сразу обратиться к ветеринару.

Существует много видов этих насекомых. Какие именно опасны для человека? В нашей стране встречается довольно коварный клещ длиной всего-то в 0,2 мм, вызывающий очень неприятную болезнь - чесотку. Клещ этот опасен тем, что укус его совершенно неощутим, между тем паразит проникает под кожу человека и животных и прокладывает там своеобразные тоннели, оставляя в них целые залежи своих яиц. В результате мы, как и братья наши меньшие, все время будем чувствовать зуд, причина которого поначалу не ясна.

И все же клещ опасен прежде всего тем, что может заразить человека энцефалитом. Как происходит это заражение? Если в течение суток вы обнаружили, что в вас впился клещ, то практически застрахованы от клещевого энцефалита, так как заражение происходит посредством обитающих в кишечнике насекомого бактерий. Он опорожняется раз в сутки, фекалии и являются источником заразы. Позже этого срока можно уже обращаться в инфекционную больницу.

Где нас подстерегает эта зараза? И какие места в лесу или парке лучше обходить стороной? Для всех, кто любит гулять в лесу, особенно с детишками и собаками: правильно выбирайте места для прогулок. Надежнее всего тропинки. Если вы будете ходить по ним вдали от кустарников, не забредая в высокую траву, никакой клещ вас не достанет. В основном, они прячутся в кустах высотой не более метра и густых травяных зарослях. Берегитесь этих мест! Знайте, что с дерева клещ на вас не упадет.

Вернувшись с загородной прогулки домой, сразу осмотрите тело, особенно внимательно - складки кожи. Лучше всего клещ виден на солнце.

Обнаружив клеща, немедленно обратитесь в специальный травмпункт или же сами аккуратно извлеките паразита, чтобы не оторвать хоботок. Поставьте на кожу вокруг клеща обручальное кольцо, налейте в него немного любого масла - через некоторое время клещ отпустит вас. После этого обработайте ранку йодом или спиртом.

Если хоботок насекомого остался в ране, его надо извлечь с помощью стерильной иглы. Клеща отнесите в отделение медицинской паразитологии, чтобы определить, опасен ли он. В течение двух недель ежедневно измеряйте температуру тела, если самочувствие ухудшится, обратитесь к врачу.

век. Заболевание появилось в США в 1999 году. У большинства людей, укушенных комарами, переносящими вирус, заболевание протекает практически бессимптомно. Однако у ослабленных и престарелых инфекция приводит к тяжелому поражению мозга, а также к смерти.

Аптикаконы [illegible] селена и сольфоропана известны давно. Теперь же английские биохимики выяснили, что, если употреблять их одновременно, эффект усиливается. Селен содержится в мясе птицы, орехах, грибах; сольфоропаном богаты зеленые салаты и капуста. Значит, употребление курицы с брокколи или рыбы с брюссельской капустой приравнивается к интенсивной терапии и профилактике онкологических болезней. Ученые хотят разработать пищевые добавки, а известные повара будут изобретать рецепты здорового питания.

И еще один совет

ЕСЛИ ВЫ НАДЕНЕТЕ ПЛОТНУЮ, ЗАКРЫВАЮЩУЮ ВСЕ ТЕЛО ОДЕЖДУ, БУДЬ ТО ДЖИНСОВЫЙ КОСТЮМ В ПРОХЛАДНУЮ ПОГОДУ ИЛИ ЛЕГКИЙ СИТЦЕВЫЙ - В ТЕПЛУЮ, ПАРАЗИТ К ВАМ НЕ ПРИСОСЕТСЯ.

Открытие

А БЕСПОКОИТЬСЯ НЕ НАДО

Неожиданные данные о клинической смерти получили российские ученые.

Выяснилось, что, когда человек, перенесший сложнейшую операцию на сердце, быстро возвращается к активной жизни, это чревато неприятными последствиями. И наоборот, когда восстановление происходит медленно, надо радоваться.

Многие больные, как бы перенесшие клиническую смерть, замыкаются в себе, вяло реагируют на окружающее, часами сидят на одном месте, о чем-то думая. Это вызывает беспокойство родных, а беспокоиться не надо, потому что идет нормальный процесс выздоровления, для которого требуется несколько месяцев.

Ведь клиническая смерть - страшный стресс для организма. Как ни коротка была остановка сердца, но эти несколько минут резко ослабили организм, затормозили многие процессы, и теперь он вынужден восстанавливаться, заново привыкать к жизни.

Поэтому те люди, которые после реанимации как бы изолируют свою нервную систему от внешних воздействий, оказываются в конце концов в выигрыше. Это как раз тот случай, когда дальше будешь, если тише едешь.

Не обманись

Подделка в бутылке

С наступлением жары возрастает количество потребляемой воды в бутылках. Любой захудалый магазинчик предлагает около десяти видов минеральной, столовой или просто питьевой воды.

Сезонный спрос на «минералку» вдохновляет мошенников. По словам работников УБЭПа МВД России, сейчас этот рынок второй по криминальности после водки. Буквально на днях в столице остановлена деятельность подпольного цеха по изготовлению фальшивой минеральной воды боржоми. Бригады ловкачей размешивали соду в обычной водопроводной воде и разливали в пластиковые бутылки. В день «подпольщики» производили их до полутора тысяч штук и сбывали через «палаточные» сети и небольшие магазины.

Подделать некоторые виды минеральных вод ничего не стоит, боржоми к примеру. Чтобы добиться схожести вкуса, достаточно разболтать соду в ванне и можно разливать по бутылкам. А ессентуки - это сода и соль. Подделанная таким образом вода - рай для микробов. Мы уже не говорим об обычной питьевой воде, которую в лучшем случае прогоняют через фильтр, а чаще разливают прямо из водопровода. Без серьезной экспертизы выявить подделку практически нереально.

Что же можно посоветовать читателям «Айболита»?

Внимательно читать этикетку. Во-первых, на ней должен быть указан источник воды. Во-вторых, этикетка рассказывает о составе и показаниях к применению, если это лечебная или лечебно-столовая вода. В-третьих, обратите внимание на наличие значка Госстандарта, под которым непременно должен быть обозначен шифр органа по сертификации.

И последнее, не стесняйтесь попросить сам сертификат и гигиеническое заключение к нему. Дело в том, что перед выдачей сертификата органы Госстандарта выезжают на производство. Поэтому есть гарантия, что скважина, из которой разлита вода, в действительности существует. При этом вас должен насторожить документ на принтере - такой сертификат наверняка выполнен подпольными умельцами.

Стоп-сигналом для покупателя должен служить и внешний вид этикетки. Если она имеет бледный цвет, криво приклеена и краска от нее остается на пальцах - это почти наверняка продукт подпольного цеха.

ЧЕРЕШНЯ ВМЕСТО АСПИРИНА

Черешня эффективнее аспирина. Она устраняет боль от подагры и артрита. 20 ягод аналогичны по своему воздействию 1-2 таблеткам аспирина. А хвостики черешни и вишни ценятся из-за их мочегонных свойств и как средство для похудения.

Еще в древности артрит лечили, давая больному по полкило черешни в день. После «черешневого лечения» исчезала даже деформация суставов. Причем не имеет значения, едят ягоды свежими или в виде компотов или соков. Иногда облегчение наступает уже через 2 дня, иногда нужно ждать дольше. Проходят боли спины, колен, большого пальца ноги, независимо от возраста человека.

На приеме у хирурга

...А спайки остались

ОТ 60 ДО 100% ОПЕРАТИВНЫХ ВМЕШАТЕЛЬСТВ НА БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ ПРИВОДЯТ К ОБРАЗОВАНИЮ СПАЕК.

По каким признакам можно заподозрить возникновение спаек?

Спайки сами по себе не болят. Они неизбежно возникают после операции или воспаления, но не вызывают боли и могут даже сами собой исчезнуть со временем.

Но если спайки патологические, то их количество увеличивается. В процесс вовлекаются многие органы брюшной полости. Такое заболевание обычно называют спаечной болезнью.

В гинекологии основными проявлениями послеоперационных спаек являются боли, постоянно беспокоящие женщину. Спайки также часто являются причиной бесплодия и невынашивания беременности.

Спаечный процесс от возраста не зависит. Предрасположенность к спаечному процессу определяется, во-первых, генетически. Во-вторых, зависит от общего состояния иммунитета. В-третьих, наличие воспалительных заболеваний, острых или хронических, часто само по себе приводит к развитию спаек.

Какие именно воспаления могут привести к спайкам?

Практически любые. В первую очередь - инфекции, передаваемые половым путем, например хламидиоз.

Какими лекарствами можно лечить спаечную болезнь?

Для этого применяются специальные препараты, например лидаза. Но этот метод далеко не всегда оказывается эффективным. В случае, когда спайки плотные, их много, такое лечение вообще бесполезно.

Поэтому самым эффективным в настоящее время остается хирургическое вмешательство. Спайки во время такой операции разделяют механически с применением хирургических ножниц, лазера, электрохирургии. Затем в обязательном порядке проводят противовоспалительное и профилактическое лечение.

Согласно классической теории, спайки являются следствием инфекционного воспаления или травмы брюшины (разреза), при которых и выделяется фибриноген.

Образование спаек не зависит от того, какая именно операция была произведена. Известно, что вообще к образованию спаек приводят от 60 до 100% оперативных вмешательств на брюшной полости. При чревосечении яичники вовлекаются в спаечный процесс в 50-77% случаев, маточные трубы - в 16-20%, реже - тело матки, толстый кишечник.

Доказано, что после операции по удалению миомы и очагов эндометриоза спайки возникают наиболее часто в области яичников и непосредственно в зоне оперативного вмешательства.

При эндоскопической операции спайки образуются в меньшей степени, чем при чревосечении.

Н. Анисимова, кандидат медицинских наук

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ СПАЕЧНОЙ БОЛЕЗНИ:

* нарушения в работе органов желудочно-кишечного тракта (74%);
* частое мочеиспускание, запоры;
* боли, особенно часто - внизу живота и в области поясницы;
* болезненные менструации;
* боли при половом акте (9%).

Где чаще всего образуются спайки?

Брюшинные спайки подразделяются на спайки брюшной полости (стенки), спайки диафрагмы, кишечника, сальника, желудка и спайки мужского таза. В отдельный раздел выделяются тазовые спайки у женщин. Особенно часто в спаечный процесс вовлекаются сальник и прямая кишка.

После кесарева сечения примерно в 50% случаев образуются спайки в брюшной полости. Это может создать проблемы женщине в будущем, при последующей беременности и родоразрешении, в том числе при повторном кесаревом сечении.

Рис. Вячеслава Щукина

ПРИ ГАСТРИТЕ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ ПЕЙТЕ ПО 1/4 СТАКАНА СОКА СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ ТРИ РАЗА В ДЕНЬ.

Рецепты Ванги

● От хронического бронхита надо выкопать несколько корневищ дикой мальвы, тщательно вымыть, измельчить, варить в 0,5 л молока в течение 10-15 минут и пить этот отвар по 1 кофейной чашечке (1/2 стакана) несколько раз в день.

● При мочекаменной болезни 2 ст. ложки корневищ пырея ползучего залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 4 часа и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

● Хирурги обычно излечивают гангрену, ампутируя конечности, а народные целители - щелоком ивы (верболоз). Ванны со щелоком делают утром и вечером, и в течение недели даже запущенная гангрена излечивается. Температура ванны - +38°С. Способ простой, и руки-ноги целы остаются.

● От алкоголизма залейте 1 чайн. ложку любистока и 2 листа лавра 1 стаканом водки. Настаивайте 14 дней, затем процедите. Выпив такую настойку, человек, страдающий пристрастием к алкоголю, будет теперь чувствовать глубокое отвращение к нему.

ДАЧНЫЕ СТРАДАНИЯ

1 Если вы два часа пололи грядки, у вас, как пить дать, заболела спина. Это не что иное, как перенапряжение продольных мышц спины, спазм голеностопа. Самое время проделать несложный комплекс упражнений.

Медленно выпрямитесь и сделайте по десять круговых вращений тазом по ходу часовой стрелки и против него. Затем двадцать полных приседаний с высоко поднятыми над головой руками. После этого надо лечь на лужайку и под прямым углом поднять ноги. Покрутите педали воображаемого велосипеда 3 минуты.

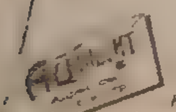
2 Если вы несколько часов просидели у грядки на корточках - попрыгайте, либо сядьте на корточки, одну ногу отведите в сторону и выпрямите. Не вставая, перенесите центр тяжести с одной ноги на другую. Напоследок встаньте и сделайте десять наклонов назад, заложив руки за голову.

3 Тем, у кого нет водопровода, наверняка приходилось потаскать воду из пруда и потом жаловаться на боли в спине. Свести их на нет можно, если время от времени делать небольшой перерыв для таких упражнений: поставьте ноги на ширину плеч, наклоните корпус под прямым углом и вращайте руками, как мельница: левая вверх, правая вниз в течение двух минут.

Рецепт из конверта

После химии... створки ракушек

Маме в 1964 году сделали операцию по поводу рака шейки матки. Чувствовала она себя после операции плохо, [illegible] курс облучения. Через [illegible] новый страшный диагноз: [illegible] лимфоузлов правого паха. И снова облучение, в результате которого очень сильно со-



совету: собрали на берегу реки продолговатые створки ракушек, очистили, поскоблили их внутри и снаружи, хорошо промыли, просушили и пережгли на крышке от алюминиевой кастрюли на углях в печи. Створки в результате рассыпались. То, во что они превратились, положили в чистую прокипяченную тряпочку и мелко истолкли молотком, а потом еще просеяли через сито. «На выходе» получился белый, очень [illegible] порошок. Низ живота

Ёще та проблема

Опущение желудка

Частичное или полное опущение желудка, или гастроптоз, чаще всего бывает у женщин.

Причем случается это после удаления брыжейки толстой кишки, но может быть вызвано и ослаблением мышц передней брюшной стенки из-за резкого исхудания, от сидячего образа жизни, чрезмерных физических нагрузок, многократных родов, удаления кисты или опухоли в брюшной

ту и физические упражнения. Заниматься рекомендуется, расположив ноги чуть выше туловища - в таком положении желудок оказывается на своем «законном» месте. Упражнения надо выполнять

Закончить занятия надо легким массажем живота. Делайте это, лежа на спине, согнув ноги в коленях и двигая руки по часовой стрелке. После занятия 15-20

● От алкоголизма залейте 1 чайн. ложку любистока и ... 1 стаканом водки. Настаивайте 14 дней, затем процедите. Выпив такую настойку, человек, страдающий пристрастием к алкоголю, будет теперь чувствовать глубокое отвращение к нему.

...двух минут.

Рецепт из конверта

После химии... створки ракушек

Маме в 1964 году сделали операцию по поводу рака шейки матки. Чувствовала она себя после операции плохо, прошла курс облучения. Через год – новый страшный диагноз: рак лимфоузлов правого паха. И снова облучение, в результате которого очень сильно сожгли низ живота. Он был покрыт сплошной коркой. Она трескалась и шла сукровица. К тому же были очень сильные боли, кожа не заживала, не помогали никакие мази. Мы не знали, что делать.

Однажды в очереди в магазине старушка научила, что нужно сделать. И мы последовали ее совету: собрали на берегу реки продолговатые створки ракушек, очистили, поскоблили их внутри и снаружи, хорошо промыли, просушили и пережгли на крышке от алюминиевой кастрюли на углях в печи. Створки в результате рассыпались. То, во что они превратились, положили в чистую прокипяченную тряпочку и мелко истолкли молотком, а потом еще просеяли через сито. «На выходе» получился белый, очень мелкий порошок. Низ живота сначала смазывали натуральным рыбьим жиром, а затем посыпали порошком. Делали мы это каждый вечер на ночь. Кожа очень быстро зажила, правда, в самом низу осталось одно синебагровое пятно, которое так и не рассосалось.

В. Ляпунова, Удмуртия

Скорая помощь от природы

ПАСТУШЬЯ СУМКА

Встречается под названиями: сумочник, гричики, гречка полевая, лебедец, белен, бабка, сердечки, кошелинка.

Врачи Древнего Рима и Греции применяли это растение как кровоостанавливающее средство при внутренних кровотечениях (маточных, легочных, носовых, почечных) и болезнях почек.

Заготавливают надземную часть этого растения во время цветения, в сухую солнечную погоду, когда сойдет роса. Нельзя собирать растения зрелые (с раскрывшимися плодами), а также пораженные грибком (белый налет на листьях). Сырье после сбора сразу же сушат на чердаке, расстилая на бумаге тонким слоем. Срок хранения в бумажной упаковке – 3 года.

В траве пастушьей сумки содержатся алкалоид бурсин, эфирное масло, серосодержащие и дубильные вещества, сапонины, фитонциды, холин, ряд органических кислот (яблочная, лимонная, винная), микроэлементы (медь, калий, железо, хром, марганец). Листья содержат витамины A, C, K, D, B_2. Растение концентрирует в себе селен, цинк, бром – жизненно важные элементы для здоровья человека.

В традиционной медицине используют как вяжущее средство при дизентерии, поносе, гастрите, а также как кровоостанавливающее средство. Кроме того, применяют при заболеваниях печени, сердца.

В народной медицине пастушью сумку используют как средство при маточных кровотечениях в климактерический период, затяжных болезненных менструациях, а главное – она обладает двухсторонним воздействием (сокращающим и кровоостанавливающим) на женские половые органы и употребляется при абортах и родах в виде отвара.

А готовят его так: 1 чайн. ложку травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 минут в термосе. Пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день. Лучше и удобнее употреблять аптечный жидкий экстракт из нее – по 20-25 капель 2-3 раза в день.

Рекомендуют тампоны и спринцевания при маточных кровотечениях. Весьма эффективен и свежий сок, который принимают по 40-50 капель на 1 ст. ложку воды 3 раза в день.

Настой пастушьей сумки улучшает перистальтику кишечника, применяется при простудных заболеваниях, болезнях почек, мочевого пузыря, печени, при сахарном диабете, гипертонической болезни, ревматизме, гастрите, язве желудка, токсикозе беременных, туберкулезе. Готовят его так: 1 чайн. ложку сырья заливают 1 стаканом кипяченой воды, настаивают 8 часов, процеживают, добавляют 0,5 стакана кипятка и пьют по 1/3 стакана 3 раза в день.

Свежий сок растения используют для промывания ран и компрессов при растяжении связок.

Еще та проблема

Опущение желудка

Частичное или полное опущение желудка, или гастроптоз, чаще всего бывает у женщин.

Причем случается это после удаления брыжейки толстой кишки, но может быть вызвано и ослаблением мышц передней брюшной стенки из-за резкого исхудания, от сидячего образа жизни, чрезмерных физических нагрузок, многократных родов, удаления кисты или опухоли в брюшной полости.

К опущению желудка могут привести и длительное белковое голодание во время некоторых диет, авитаминозы. Нередко гастроптоз сочетается с опущением других органов – печени, почек, толстой кишки – и может стать причиной запоров.

В начале заболевание протекает, как правило, бессимптомно. Лишь на последней стадии человек ощущает дискомфорт и тяжесть в области желудка, тупые ноющие боли после еды в подложечной области, а порой и в пояснице. Боль может усилиться при беге, прыжках, резких движениях, но отступает, когда человек ложится. Иногда приходит тошнота, пропадает аппетит, учащается сердцебиение, появляются боли в области сердца.

Окончательный диагноз ставят после тщательного рентгеновского обследования желудка. И тогда, если самочувствие плохое, рекомендуют водные процедуры, массаж, легкую физическую работу и физические упражнения. Заниматься рекомендуется, расположив ноги чуть выше туловища – в таком положении желудок оказывается на своем «законном» месте. Упражнения надо выполнять в спокойном темпе, избегая резких движений. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища.

* Не задерживая дыхания, поднимайте по очереди прямые ноги (4-5 раз каждую).
* Согнув ноги в коленях и опираясь на стопы, локти, затылок, поднимайте таз, образуя полумостик (4-5 раз).
* Сделайте вдох, согните ногу в колене и на выдохе притяните ее руками к животу (4-5 раз каждую ногу).
* Поднимите обе ноги на вдохе и на выдохе опустите (4-5 раз).
* Имитируйте езду на велосипеде (4-5 раз).
* Поднимите и опустите руки (6-8 раз). Дыхание произвольное.
* Сделайте вдох, на выдохе склоните согнутые в коленях ноги вправо, вернитесь в исходное положение. Повторите то же движение, но влево (4-5 раз в каждую сторону).
* Сделайте вдох, а на выдохе притяните обе ноги руками к животу (4-8 раз).

Закончить занятия надо легким массажем живота. Делайте это, лежа на спине, согнув ноги в коленях и двигая руки по часовой стрелке. После занятия 15-20 минут полежите на кушетке с чуть поднятыми ногами.

Тренировки в первые три недели надо проводить 10-15 минут один раз в день, а потом – по 15 минут 2-3 раза в день. На поздних стадиях болезни, прежде чем приступить к занятиям, надо обязательно посоветоваться с врачом. Не будете заниматься, не ждите облегчения. Покой и постельный режим влияют на самочувствие больных гастроптозом не лучшим образом. Нужно как можно больше спокойно гулять, воздерживаясь от прыжков и бега.

Питаться при опущении желудка рекомендуется обычно дробно, но часто – 5-6 раз в день, малыми порциями в одно и то же время. Пища должна быть калорийной и легкоусвояемой. Это особенно важно после сильного похудания. Включайте в дневной рацион пшеничный хлеб из муки грубого помола.

Горячие блюда надо готовить из овощей на мясном бульоне. Исключите из рациона рис, манку, пряности и какао. Полезны сливы и чернослив, инжир, абрикосы, а из кисломолочных продуктов – сметана, творог, простокваша, кефир, сыр. Старайтесь после еды немного полежать, отдохнуть. Следите за регулярностью стула.

БОЛЬНЫМ ГАСТРОПТОЗОМ, ОСОБЕННО ЖЕНЩИНАМ, НЕОБХОДИМО НОСИТЬ ЛЕЧЕБНЫЙ БАНДАЖ, НАДЕВАЯ ЕГО В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА ТАК, ЧТОБЫ ВЕРХНИЙ КРАЙ ЕГО НЕ БЫЛ ВЫШЕ НАИБОЛЕЕ ВЫСТУПАЮЩЕЙ ВПЕРЕД ЧАСТИ ЖИВОТА.

От энтероколита

● Сок из свежих листьев подорожника эффективен при гастритах с пониженной и нулевой кислотностью, острых и хронических колитах и энтероколитах. Его принимают по 1 чайн. ложке на 1-2 ст. ложки воды 3 раза в день за 30 минут до еды.

● В старинных русских лечебниках описан рецепт излечения энтероколита соком подорожника с медом. 500 мл сока подорожника (приготовленного самостоятельно или купленного в аптеке) смешайте с 500 г меда и варите на слабом огне 20 минут. Охладите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Можно приготовить сок подорожника с медом и другим способом. Свежие листья вымойте, нарежьте, разомните, смешайте с равным количеством меда. Храните в плотно закрытой посуде в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Тест-диагностика

НАСКОЛЬКО ВЫ МОЛОДЫ

1. Тест на нажатие. На 5 секунд ущипните большим и указательным пальцем кожу на тыльной стороне кисти руки. Кожа немного побелеет. Засеките, сколько времени потребуется, чтобы кожа (белое пятно) приобрела прежний вид:
- 5 секунд - вам около 30 лет;
- 8 секунд - около 40 лет;
- 10 секунд - около 50 лет;
- 15 секунд - около 60 лет.

2. Тест на неподвижность. Наклонитесь вперед, не сгибая ноги в коленях, и попытайтесь ладонями коснуться пола.
- Если вам удастся положить ладони полностью на пол - ваш биологический возраст между 20-30 годами.
- Если вы коснетесь пола только пальцами - вам около 40 лет.
- Если вы руками достанете лишь до голеней - вам около 50 лет.
- Если вы дотянетесь только до коленок - вам уже за 60 лет.

3. Тест на быстроту реакции. Кто-то из друзей путь держит линейку длиной 50 см на отметке «50» вертикально вниз. Ваша рука находится примерно на 10 см ниже ее конца, и как только партнер отпускает линейку, попытайтесь схватить ее большим и указательным пальцем. Если вы схватили линейку на отметке:
- 20 см - ваш биологический возраст составляет 20 лет;
- 25 см - 30 лет;
- 35 см - 40 лет;
- 45 см - 60 лет.

4. Тест на балансирование. С крепко зажмуренными глазами (важно!) встаньте на правую или левую ногу. Другую ногу поднимите примерно на 10 см от пола. Засеките время, в течение которого вы сможете устоять на ноге:
- 30 секунд и более - ваш возраст соответствует 20-летнему человеку;
- 20 секунд - 40-летнему;
- 15 секунд - 50-летнему;
- менее 10 секунд - 60-летнему и старше.

Рис. Максима Корчагина

ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ СУХИХ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТЬЕВ ГРЕЦКОГО ОРЕХА ЗАЛИВАЮТ 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА, НАСТАИВАЮТ 2 ЧАСА И ПРИНИМАЮТ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ

Пригодится

От пяточной шпоры делайте на ночь компрессы из подорожника. Обложите пятку листом подорожника лицевой стороной к телу, сверху - компрессную бумагу, вату и забинтуйте. Компрессы делайте без перерыва 10-12 дней. Если утром никуда не нужно идти, то с этой повязкой так и ходите по дому.

Мозоли на пальцах ног легко вывести с помощью черной (не синтетической) изоляционной ленты. Положите кусочек ее клейкой стороной на мозоли. Сразу почувствуете сильную боль. Потерпите час-два, а потом изоленту можно снять. Если с первого раза мозоли не пройдут, можно повторить процедуру через пару дней.

При отеке ног в ведре холодной воды растворите пакет каменной соли, в раствор погрузите махровое полотенце, затем слегка отожмите его и приложите к пояснице. Процедуру повторите 10 раз. Вскоре после этого начнется обильное мочевыделение, и отеки спадут.

Советы психолога

КАК ИЗБЕЖАТЬ СЕМЕЙНОЙ ССОРЫ

Предлагаем несколько простых, проверенных на практике способов сохранить в доме хорошую погоду.

1 **Старинный.** Если вы видите, что назревает ссора, наберите в рот воды, можно сока или колы, и держите так, сколько хватит сил. Если ваши «разборки» зашли слишком далеко, то у вас есть оружие, которое поможет охладить разгоряченный пыл «противника», да и ваш собственный. Например, та же самая кола...

2 **Ультрасовременный.** Вступите с мужем (женой) в противоборствующие политические партии - и семейные конфликты превратятся в политические.

3 **Математический.** Решились высказать своей второй половине все, что думаете о ней? Посчитайте про себя до десяти. Если это не успокоит вас, попробуйте снова посчитать до десяти, но уже вслух. Вполне возможно, что оппонент забудет о ссоре.

4 **Дипломатический.** Если уж вы не в силах терпеть и так хочется высказать все, что наболело, - говорите! Но обязательно на иностранном языке. Для таких случаев неплохо выучить китайский или санскрит. Тон должен быть ласковый или хотя бы нейтральный.

Когда выложите все, что хотели, нужно обязательно нежно поцеловать своего супруга (супругу) и сказать (только уже на родном языке!), как все-таки вы его (ее) любите.

5 **Мудрый.** Как только почувствуете, что ваши эмоции переливаются через край и обстановка накаляется до предела, не откладывая, возьмите в руки Библию, откройте притчи 17:14 и прочитайте: «Начало ссоры - как прорыв воды; оставь ссору прежде, нежели разгорелась».

Не упусти время

Вы просили рассказать

Болезнь Бехтерева

Медицинское название заболевания - анкилозирующий спондилоартрит: воспаление межпозвонковых суставов, приводящее к их сращению, из-за чего позвоночник оказывается словно в жестком футляре.

Этому заболеванию чаще всего подвержены мужчины от 15 до 30 лет, есть случаи более раннего его развития - в 10-15 лет. У детей болезнь Бехтерева развивается практически незаметно. Изменения можно обнаружить только на рентгеновском снимке, но пока до него дойдет дело, проходит обычно несколько лет, в течение которых ребенку ставят самые различные диагнозы.

Не всегда своевременно этот диагноз ставится и женщинам. Подчас поставленный диагноз - основная причина, которая мешает эффективному лечению. Большинство страдальцев, будучи уверены, что у них радикулит, долго [illegible] на прием к хирургу или невропатологу. И только когда лечение [illegible], обращаются к ревматологу. На этом этапе на позвоночника, вплоть до полной его неподвижности.

При поражении грудного отдела позвоночника в спине возникает боль, напоминающая межреберную невралгию. Процесс сращения распространяется на реберные суставы и ограничивает подвижность грудной клетки. По идее, при таких обстоятельствах должно быть трудно дышать, так как уменьшается объем легких, а сами легкие оказываются словно в клетке. Но сложность диагностирования в том, что у больных не появляется одышки, поскольку нагрузка переходит на диафрагму. Она начинает активнее участвовать в дыхательном процес-

Существует несколько вариантов начала болезни:

* начинают болеть суставы рук и ног. Эти нестойкие артриты могут напоминать ревматоидный артрит. Позвоночник вовлекается позже;

* в отдельных, редких случаях, болезнь проявляется лихорадкой, сильным повышением температуры, потливостью, ознобами;

* у каждого четвертого болезнь дебютирует воспалительным поражением глаз - иритом, увеитом, эписклеритом, иридоциклитом. Кроме того, как исход могут появиться катаракта и глаукома. Суставные нарушения приходят через несколько месяцев и даже лет;

* реже болезнь Бехтерева начинается с поражения аорты или сер-

отдающая в ягодицы и нижние конечности и усиливающаяся во второй половине ночи;

* упорные боли в пяточных костях у молодых людей;

* боль и скованность в грудном отделе позвоночника, сопровождающаяся ограничением дыхательных возможностей грудной клетки.

Если эти симптомы держатся дольше трех месяцев - немедленно обращайтесь к ревматологу.

Самое важное - задержать болезнь. Поэтому все больные спондилоартритом должны состоять на диспансерном учете у ревматолога: несколько раз в год показываться врачу, а при обострении ложиться в стационар.

Лечение эффективно, если оно длительное и систематическое. Главная задача врача - снять боль, остановить воспаление, помочь

...женщинам. Поздно поставленный диагноз - главная причина, которая мешает эффективному лечению. Большинство страдальцев, будучи уверены, что у них радикулит, долго ходят на прием к хирургу или невропатологу. И только когда лечение не помогает, обращаются к ревматологу. На этом этапе на рентгеновском снимке фиксируются сращение (анкилоз) крестцово-подвздошных сочленений и обызвествление связок позвоночника.

Именно с них и начинается патологический воспалительный процесс. Это проявляется упорными болями в этой области, отдающими в ягодицы и ноги. Далее сюда вовлекаются межпозвонковые и реберно-позвонковые суставы. Если процесс вовремя не взять под контроль, у больного может наступить тугоподвижность суставы и ограничивает подвижность грудной клетки. По идее, при таких обстоятельствах должно быть трудно дышать, так как уменьшается объем легких, а сами легкие оказываются словно в клетке. Но сложность диагностирования в том, что у больных не появляется одышки, поскольку нагрузка переходит на диафрагму. Она начинает активнее участвовать в дыхательном процессе.

Если поражается шейный отдел, человек просто жалуется на плохую подвижность шеи. Бывает, это сопровождается головной болью или головокружением с тошнотой. Ведь сдавливается позвоночная артерия.

Типичное течение болезни Бехтерева характерно прежде всего поражением связок и суставов позвоночника, а также крупных суставов - тазобедренных. Но не во всех случаях она начинается с позвоночника.

болезнь проявляется лихорадкой, сильным повышением температуры, потливостью, ознобами;

* у каждого четвертого болезнь дебютирует воспалительным поражением глаз - иритом, увеитом, эписклеритом, иридоциклитом. Кроме того, как исход могут появиться катаракта и глаукома. Суставные нарушения приходят через несколько месяцев и даже лет;

* реже болезнь Бехтерева начинается с поражения аорты или сердца. Этот вариант в начальной стадии часто путают с ревматизмом;

* часто болезнь прогрессирует очень медленно и не выходит за пределы поясничного отдела. Случается также, что анкилозирующий спондилоартрит протекает совсем без боли и выявляется случайно при рентгенологическом обследовании.

Как видите, первые проявления болезни Бехтерева настолько разнообразны, что непонятно, к какому врачу обращаться - к терапевту, окулисту или хирургу? Кто-то при таких симптомах и вовсе предпочтет принять горячую ванну, выпить аспирин и на том успокоится.

Теряется время. Особенно, если первыми симптомами являются боли в пояснице.

Помните, что диагноз «болезнь Бехтерева» можно поставить только в том случае, когда исключены прочие заболевания - межпозвонковый остеохондроз, деформирующий спондилез, которые могут проявляться похожими симптомами.

На ранней стадии заболевания есть несколько моментов, на которые надо обратить особое внимание:

* скованность и боль в крестцово-подвздошной области. Боль,

Самое важное - задержать болезнь. Поэтому все больные спондилоартритом должны состоять на диспансерном учете у ревматолога: несколько раз в год показываться врачу, а при обострении ложиться в стационар.

Лечение эффективно, если оно длительное и систематическое. Главная задача врача - снять боль, остановить воспаление, помочь разработать тугоподвижность позвоночника. Помимо таблеток и внутрисуставных инъекций, применяется восстановительная физкультура.

Комплекс упражнений направлен на максимально полное сохранение всех видов движений в позвоночнике: доставание руками до пола в положении стоя, движения шеей и поясницей, сгибание-разгибание шейного отдела, наклоны туловища в стороны. Кроме того, полезно несколько минут в день висеть на шведской стенке - это растягивает связочный аппарат позвоночника и способствует его эластичности. Очень эффективны ходьба на лыжах и плавание - и то и другое способствует укреплению мышц спины и ягодиц.

Лечебную зарядку нужно выполнять два раза в день по 30 минут. Кроме того, больной должен научиться мышечному расслаблению.

Для предупреждения деформации позвоночника полезно убрать из постели подушку, а саму постель сделать твердой.

Пусковым механизмом для болезни Бехтерева являются кишечные и половые инфекции, а также стрессы и травмы опорно-двигательного аппарата.

5 Мудрый. Как только почувствуете, что ваши эмоции переливаются через край и обстановка накаляется до предела, не откладывая, возьмите в руки Библию, откройте притчи Соломона и прочитайте: «Начало ссоры - как прорыв воды; оставь ссору прежде, нежели разгорелась она». А потом, чтоб не дошло до потопа, то, что прочитали, примените на практике.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГНОЯЩИХСЯ ГЛАЗ ПРИКЛАДЫВАЙТЕ ПРИМОЧКИ ИЗ НАПАРА ЛИСТЬЕВ И ЦВЕТКОВ НОГОТКОВ.

Намотай на ус

Шесть несложных советов, выполнение которых снижает риск заболеть.

- После улицы, после работы, перед едой мойте руки.
- Все овощи и фрукты (даже со своей дачи) должны быть облиты кипятком. Исключите употребление несвежей пищи.
- Если человек беспорядочно меняет партнеров, ни один презерватив не защитит от гонореи, трихомоноза и прочих инфекций.
- Если вы все же инфицировались кишечной или половой инфекцией, не стоит заниматься самолечением: велика опасность того, что внешние признаки исчезли, а бактерии продолжают жить в измененном виде и при определенных условиях вновь атакуют организм.
- Провоцирующий момент для воспалительного процесса - мокрые ноги, длительное пребывание в холоде и тяжелые физические нагрузки.

Рекомендуем

Сироп из шишек

Сироп из шишек сосны очень полезен для лечения всех бронхо-легочных заболеваний и для укрепления иммунитета в целом. Детям дают пить по 1 чайн. ложке, взрослым - по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

Сосновые шишки собирают в июне-июле, не позже, складывают в стеклянную или эмалированную посуду, заливают холодной водой и выдерживают 10-12 часов. Затем воду сливают, а шишки тщательно очищают и надрезают вдоль на 4 части. Складывают в 3-литровую стеклянную банку, заливают кипятком, чтобы вода была на 2 см выше шишек. Следят, чтобы вода и шишки находились у самого горлышка банки, лучше всего наполнять банку чуть больше, чем наполовину.

А если шишек много, то их раскладывают в две емкости. Через 6-10 часов банку закрывают плотной крышкой (можно пластмассовой) и оставляют еще на 6-10 часов. По истечении этого времени воду из банки процеживают через несколько слоев марли в эмалированную кастрюлю и добавляют сахар.

Ну очень вкусно!

Шишки выбрасывают, а сироп доводят до кипения и снимают с огня. Настаивают 2-3 часа, снова ставят на огонь, доводят до кипения, снимают, настаивают 2-3 часа. Потом в третий раз ставят емкость с сиропом на огонь, доводят до кипения и на слабом огне кипятят 30-40 минут. Снимают с огня, дают немного остыть и разливают в сухие, стерильные баночки.

Теперь о том, сколько нужно взять сахара. Все зависит от размера шишек. На 1 кг достаточно взять 30 шишек. Если шишки мелкие, берут 50-60 штук.

Сироп из шишек не только очень полезный, но и вкусный.

Рецепт из конверта

Сидите в отваре подольше

В старину радикулит, больные суставы рук, ног лечили овсом, огуречной ботвой и сенной трухой. Вот несколько рецептов.

* Ведро овса заливали водой в чугуне на 2-3 часа и запаривали, после чего отвар выливали в большую бочку, добавляли туда теплой воды и сажали больного так, чтобы вода доходила до шеи, на 1-2 часа. Делали это на ночь, чтобы после купания сразу лечь в постель. Курс лечения 7 дней и больше.

* Хорошо лечили больные ноги огуречными плетьми. Их так же, как и овес, запаривали в печке, выливали этот настой в бочку и ставили туда больного по пояс. В остывшую воду подливали горячую, чтобы больной смог посидеть в отваре подольше. Очень хорошо этот способ помогает детям, у которых слабенькие ножки и которые долго не ходят.

* Отвар из сенной трухи помогает при радикулите, болях в ногах и руках. Полезен тем детям, которые писают в постель. Сенную труху заваривали в печи, выливали настой в бочку и сажали в нее больного. Лучше эту процедуру делать на ночь, чтобы потом сразу лечь спать. Лечиться отваром из трухи можно столько времени, на сколько хватит терпения.

Л. П. Бондарева, Новосибирская обл.

На каждый день

От кровоточивости десен и гингивита

● Чтобы уменьшить кровоточивость десен, 20 г измельченных листьев репы залейте 200 мл кипятка, дайте настояться в течение 1 часа, используйте для полоскания полости рта при кровоточивости и слабости десен.

● Также натирают десны свежим соком подорожника. Делать это надо ежедневно, 2 раза в день.

● Можно просто жевать кашицу листьев лапчатки прямостоячей 2-3 раза в день или смазывать воспаленные десны ее соком.

● Рекомендуется жевать очищенные и нарезанные кусочками корневища аира болотного 2-3 раза в день по 10-15 минут.

● Для полосканий полости рта при гингивитах используется сок сырого картофеля. Полоскать следует 2-3 раза в день после еды.

Рис. Николая Кинчарова

+ЦИСТИТ

ЭТО ВОСПАЛЕНИЕ СТЕНКИ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ.

Циститом чаще болеют женщины. Это связано с тем, что мочеиспускательный канал у них короче и шире, чем у мужчин, поэтому инфекция легче попадает в мочевой пузырь.

Сам по себе цистит - нетяжелое заболевание, но имеющее грозное осложнение - пиелонефрит. Это когда инфекция восходящим путем из мочевого пузыря может попасть в почки.

Как можно заболеть циститом?

Причиной болезни может стать переохлаждение, особенно поясничной области. Для этого достаточно посидеть на холодном камне, бетоне, мокрой после дождя скамейке.

Заболеть циститом можно, если работа связана с длительным сидячим положением. Например, 8 часов работы за компьютером способствуют застою мочи в мочевом пузыре, там развивается бактериальная флора. Чтобы этого не происходило, каждый час устраивайте 10-минутный перерыв, например походите или подвигайтесь.

Часто циститом заболевают женщины, у которых нет возможности вовремя посетить туалет. Они терпят до последнего, не зная, что мочеиспускание должно происходить каждые 3-4 часа. А при застое мочи может вспыхнуть воспаление.

Цистит могут вызвать частые хронические запоры, нарушения работы кишечника. При этом развивается такая микрофлора, которая по восходящим путям может попасть в мочевой пузырь, а затем и в почки.

Если человек любит очень острую и кислую пищу, употребляет очень много пряностей, то это тоже может спровоцировать цистит. Это можно исправить, если такую пищу запивать большим количеством жидкости, изменив кислотно-щелочное равновесие мочи.

Цистит может возникать на фоне таких хронических инфекций, как кариес зубов, хронический тонзиллит, ангина. Эти заболевания активизируют инфекцию.

Длительные стрессы, хроническая усталость снижают активность иммунной системы и тоже способствуют быстрому развитию воспаления.

Цистит проявляется частым мочеиспусканием (через каждые 10-15 минут), болями, особенно в конце мочеиспускания, появлением капелек крови.

Лечение цистита заключается не столько в том, чтобы снять воспаление стенки мочевого пузыря (с этим симптомом легко справиться за несколько часов). Главное - полностью убрать инфекцию, не допустить развития пиелонефрита.

Прежде всего больному показан постельный режим, особенно необходимо держать в тепле поясницу. Тепло снимает спазм мочевых путей, что способствует эвакуации мочи.

Часто боль связана с воспалением сфинктера мочевого пузыря, поэтому надо пить больше жидкости. Когда мочевой пузырь наполнен, стеночки сфинктера отодвигаются друг от друга, не происходит их трение, и боли не будет. Пить рекомендуется 3-3,5 л жидкости в сутки, если, конечно, нет проблем с сердечно-сосудистой системой. Это преследует и другую цель: как можно больше разбавить бактерии в мочевом пузыре и быстрее их вывести. Рекомендуется питье щелочных минеральных вод, а также корня одуванчика (его принимают по 1 капсуле 2 раза в день за 30 минут до еды). Он обладает выраженным противовоспалительным действием, хорошим мочегонным эффектом, улучшает обмен в почечной ткани (чем лучше обмен в почечной ткани, тем меньше вероятность развития хронического пиелонефрита). Корень одуванчика в капсулах содержит витамины С, А, Е, В. Витамин Е является антиоксидантом, что способствует профилактике вторичной инфекции. Назначают корень одуванчика не менее чем на 30 дней, даже когда симптомы цистита уже уйдут.

С первых дней болезни для стимуляции иммунитета назначают либо альга-ювентус, либо альга-валидис (эцинацея на водорослях) и принимают обычно 1 месяц одну добавку, 1 месяц - другую.

НЕСМОТРЯ НА ТО ЧТО ЦИСТИТ ДЛИТСЯ НЕ БОЛЕЕ 1-3 ДНЕЙ, ЛЕЧЕНИЕ НАЗНАЧАЮТ ДЛИТЕЛЬНОЕ, ИБО ЗАБОЛЕВАНИЕ МОЖЕТ ПЕРЕЙТИ В ХРОНИЧЕСКУЮ ФОРМУ, В ПИЕЛОНЕФРИТ. А ЕГО ЛЕЧИТЬ ПРИДЕТСЯ ЕЩЕ ДОЛЬШЕ, ВЕДЬ ПИЕЛОНЕФРИТ - ЭТО ВОСПАЛЕНИЕ ТКАНЕЙ САМИХ ПОЧЕК.

Проверено на себе

Как я вылечился от витилиго

Айболит

Делал два раствора: первый - 60%-ный раствор гипосульфита натрия, который применяют в черно-белой фотографии в качестве закрепителя; второй - 6%-ная соляная кислота (заказывал в аптеке).

Перед процедурой хорошо, с мылом, обмывал тело, особенно те места, где были пятна. Вытирался, наливал в блюдце первый раствор, смачивал в нем ватный тампон (надо, чтобы он хорошо пропитался) и смазывал, слегка втирая, пораженные участки тела. После небольшого перерыва в 2-3 минуты втирание повторял (тампон должен быть постоянно влажным). После 2-3-кратного такого обтирания гипосульфитом натрия надо сделать перерыв в 20-30 минут. За это время на пятнах выкристаллизовывается тонкий слой в виде белого налета гипосульфита натрия. Использованный тампон надо выбросить, а остаток раствора можно слить в емкость, где он хранится.

Следующий этап - обтирание тела раствором соляной кислоты. Его наливал в чистое блюдце (не в то, в котором был первый раствор). Тампон также хорошо пропитывал жидкостью и смазывал кожу поверх высохшей пленки гипосульфита. После этого на теле появлялась жидкость молочного цвета - результат реакции контакта двух растворов (возникает слабое пощипывание). Этим раствором смазывал кожу 2-3 раза с небольшими паузами для обсыхания. Но помните, что ватный тампон можно обмакивать в раствор соляной кислоты лишь один раз. Как только жидкость впитается в тампон, его надо заменить на чистый (в первом же случае все этапы обтирания можно делать одним и тем же тампоном).

После обработок белых пятен вторым раствором его остатки надо вылить в унитаз, а тело должно вновь «переварить» полученную дозу препаратов. Затем все смывал водой без мыла.

Теперь о периодичности процедур. Первые 2 недели я делал их ежедневно после работы. Следующие 2 недели - через день, еще 2 недели - один раз в семь дней, а затем перешел на профилактические обработки один раз в месяц.

Уже по истечении 2-3 недель прекратилось появление новых пятен, но я продолжал обтирания, увеличивая между ними промежутки. Периодически тщательно осматривал все тело и при малейшем подозрении начинал обрабатывать эти очаги белого цвета.

И еще: соблюдал строгую гигиену тела и одежды. Так, нижнее белье и сорочки после стирки обязательно кипятил в воде, а после сушки тщательно все гладил.

Вот и все. Думаю, что моими советами смогут воспользоваться и другие. Дефицитных средств для лечения в этой методике нет. С тех пор витилиго больше не страдал.

В. Борисов,
Волгоградская обл.

От шума в ушах

Купите в аптеке спиртовую настойку прополиса и смешайте ее в пропорции 1:4 с оливковым маслом (на 1 ст. ложку настойки 4 ст. ложки масла). Взболтав смесь, смочите в ней марлевый жгутик и осторожно вставьте в ухо. Держать придется долго - 36 часов. Затем сутки отдыхайте и снова вставьте в ухо жгутик, смоченный смесью. Курс такого лечения - 10-12 процедур.

Параллельно или сразу после курса лечения делайте гимнастику для ушей.

* Ладонями прижмите уши к голове и круговыми движениями по часовой стрелке потирайте их.
* Плотно прижмите ладони к ушам и резко отдерните руки. Сделайте так 20 раз.
* Вставьте в ухо палец и резко выдерните.

Самое главное - не ленитесь лечиться и не забывайте выполнять эти нехитрые упражнения. Не месяц-другой, а полгода, тогда и шум в ушах покинет вас.

что мочеиспускание должно происходить каждые 3-4 часа. А при застое мочи может вспыхнуть воспаление.

Цистит могут вызвать частые хронические запоры, нарушения

воспаление стенки мочевого пузыря (с этим симптомом легко справиться за несколько часов). Главное - полностью убрать инфекцию, не допустить развития пиелонефрита.

Прежде всего больному показан постельный режим, особенно

НЕСМОТРЯ НА ТО ЧТО ЦИСТИТ ДЛИТСЯ НЕ БОЛЕЕ 1-3 ДНЕЙ, ЛЕЧЕНИЕ НАЗНАЧАЮТ ДЛИТЕЛЬНОЕ, ИБО ЗАБОЛЕВАНИЕ МОЖЕТ ПЕРЕЙТИ В ХРОНИЧЕСКУЮ ФОРМУ, В ПИЕЛОНЕФРИТ А ЕГО ЛЕЧИТЬ ПРИДЕТСЯ ЕЩЕ ДОЛЬШЕ, ВЕДЬ ПИЕЛОНЕФРИТ - ЭТО ВОСПАЛЕНИЕ ТКАНЕЙ САМИХ ПОЧЕК.

пиелонефрита). Корень одуванчика в капсулах содержит витамины С, А, Е, В. Витамин Е является антиоксидантом, что способствует профилактике вторичной инфекции. Назначают корень одуванчика не менее чем на 30 дней, даже когда симптомы цистита уже уйдут.

С первых дней болезни для стимуляции иммунитета назначают либо альга-ювентус, либо альга-валидис (эцинацея на водорослях) и принимают обычно 1 месяц одну добавку, 1 месяц - другую.

ложки масла). Взболтав смесь, смочите в ней марлевый жгутик и осторожно вставьте в ухо. Держать придется долго - 36 часов. Затем сутки отдыхайте и снова вставьте в ухо жгутик, смоченный смесью. Курс такого лечения - 10-12 процедур.

Параллельно или сразу после курса лечения делайте гимнастику для ушей.

* Ладонями прижмите уши к голове и круговыми движениями по часовой стрелке потирайте их.

* Плотно прижмите ладони к ушам и резко отдерните руки. Сделайте так 20 раз.

* Вставьте в ухо палец и резко выдерните.

Самое главное - не ленитесь лечиться и не забывайте выполнять эти нехитрые упражнения. Не месяц-другой, а полгода, тогда и шум в ушах покинет вас.

КАК ВСТРЕТИТЬ ДЕНЬ СЧАСТЛИВО

Несколько простых упражнений японского самомассажа.

* Расслабив кисти, начинайте открытыми ладонями постукивать себя по голове, как если бы вы играли на барабане. Легонько простучите затылок, виски и темя. Это упражнение поможет восстановить кровообращение сосудов головного мозга.

* Вертикальными движениями подушечек пальцев растирайте лоб, как граблями, от корней волос до бровей. Начинайте с середины лба и двигайтесь по направлению к вискам. Это упражнение стимулирует пищеварительную систему и мочевой пузырь.

* Большим и средним пальцами каждой руки пощипайте свои брови, начиная у переносицы и двигаясь к вискам. Постарайтесь сделать всю серию щипков на одном выдохе. Повторите это упражнение 3 раза. Оно стимулирует деятельность лимфатической системы.

* Приложите тыльные стороны ладоней к щекам. Давя на щеки, начинайте тереть их вверх-вниз быстрыми движениями. Это упражнение полезно для легких.

* Такими же движениями потрите крылья носа. Повторите упражнение на протяжении трех долгих выдохов. Помните, чем энергичнее вы трете, тем больше стимулируете деятельность сердечной мышцы.

Каждое упражнение выполняйте в течение 1-3 минут (помимо тех, где указано иное).

Рекомендуем

Вкусное лекарство

Огурцы

ОГУРЧИКИ, и свежие, и соленые, любят все. Соленые - хорошая закуска, свежие, хрусткие и сочные, - прекрасно утоляют жажду. Но порой приходится слышать: «Да что там в этих огурцах полезного? Одна вода». Те, кто так считает, заблуждаются. Не так прост огурец, как кажется.

Огурцы - ценный диетический продукт. Они полезны для зубов, волос и ногтей, поддерживают кислотно-щелочной баланс, улучшают работу желудка и кишечника, задерживают преобразование углеводов в жиры и препятствуют накоплению лишних килограммов. Огурцы, особенно соленые, улучшают аппетит, повышают усвоение питательных веществ, оказывают антисклеротическое действие, выводят из организма холестерин.

Свежий огуречный сок назначают при острой стадии гастрита и при язвенной болезни по 1/2 стакана 2 раза в день за 40-60 минут до еды.

Огуречный рассол усиливает секреторную функцию желудка. Его полезно пить при заболеваниях желудка с пониженной кислотностью.

«Огуречные» дни помогают снизить вес. В течение дня надо съесть за пять приемом 2 кг огурцов с небольшим количеством соли.

Лечебными свойствами обладают не только сами огурцы, но и их высушенные стебли. При заболеваниях печени рекомендуют пить отвар плодов и высушенных стеблей огурца. Чтобы приготовить такой отвар, 1 ст. ложку сильно измельченного сырья, состоящего из перезрелых огурцов и высушенных плетей стебля, залейте 200 мл холодной воды, доведите до кипения и кипятите 5 минут на медленном огне. Затем остудите, процедите. Принимайте отвар по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Свежие огурцы с медом - эффективное средство при стойких запорах. При запорах рекомендуют также выпивать утром натощак стакан огуречного рассола.

Чего только не добавляют хозяйки в огурцы при засолке: горчицу и хрен для крепости, листья вишни, смородины, пряные травы (укроп, эстрагон, майоран, сельдерей, петрушку) для аромата. Рекомендуют даже использовать при засолке не только листья, но и кору дуба. Все эти добавки придают особый вкус огурцам и увеличивают содержание полезных для организма веществ.

Огурцы не только солят, но и маринуют. Обычно при мариновании в заливку добавляют уксус. Самый хороший уксус - винный. Он ценится за аромат и превосходные качества.

При мариновании огурцов уксус можно заменить красной смородиной. Попробуйте - и увидите, какие вкусные получатся у вас огурцы. Рецепт такой. На литровую банку: 600 г огурцов, 3/4 стакана красной смородины, 1 бутон гвоздики, 1 горошина душистого перца и 3-5 горошин черного. Для заливки: 1 ст. ложка соли на литр воды.

Огурцы годятся не только для засолки, салатов и рассольников. Их добавляют в овощное рагу, варят из свежих огурцов суп.

Свежие огурцы можно замораживать. Они прекрасно сохраняют свой неповторимый аромат. Зимой, разморозив, из них готовят салаты, окрошку, солянки. Перед тем как положить огурцы в морозилку, их надо вымыть и порезать на кружочки толщиной примерно 3 мм. После этого положите целлофан в коробку и выложите туда огурцы.

Полезно знать

● От повышенного давления поможет... стакан кефира. Нужно лишь добавить в него 1 чайн. ложку корицы, тщательно перемешать и принимать такой кефир с корицей 2 раза в неделю.

● Как только начинает болеть живот, ставьте себе клизму с теплой питьевой водой. Потом в течение трех дней добавляйте в рацион кефир по 1 стакану 3 раза в день.

● Чтобы избавиться от мокнущих кожных заболеваний, нужно щепотку травы зверобоя продырявленного отварить в небольшом количестве вина и затем смазывать пораженные участки кожи через каждые 4 часа.

● Порошок из сухой травы укропа употребляют как легкое снотворное. Древние врачеватели говорили, что укроп предохраняет пищу от «порчи в желудке»; как известно, таким свойством обладает всякая зелень, однако, видимо, они считали укроп особенно активным.

ОТ ЛИХОРАДКИ, МАЛЯРИИ

Высушенное огуречное семя мелко истолките, возьмите 1 ст. ложку истолченного семени, залейте 1 стаканам кипятка, варите 10 мин., процедите. Пейте по 1/3 стакана 4-5 раз в день.

Или так: высушенные огуречные цветы (только не пустоцветы!) - 1 ст. ложку заварите стаканом кипятка, варите 10 мин., добавьте 1 ст. ложку меда и 1 ст. ложку калинового сока. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

КОГДА БОЛЬНА ПЕЧЕНЬ

Очень полезно есть свежие огурчики. А можно высушить огуречные стебли, измельчить и пить отвар этих стеблей: 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка, кипятите 15 мин., процедите. Можно порезать пожелтевший огурец-переросток и заварить как чай, пить по 1 стакану в день в теплом виде.

СРЕДСТВО ОТ БЕССОННИЦЫ

Перед сном выпейте стакан медовой воды (1 ст. ложка меда на стакан кипятка) и наложите на лоб свежую кашицу из мелко нарезанных свежих или соленых огурцов, ржаного или пшеничного хлеба, кислого молока и глины. Медовую воду пейте в теплом виде, а кашицу держите на лбу 15-20 мин., при этом надо представить, что вы лежите на душистом сене и полуденный ветерок веет над вами. Мысленный заговор такой: «Плыву, плыву по речке сонной.... Где конец, не знаю. Где начало - не ведаю...»

О КОНТРАСТНОМ ДУШЕ

Хочу испытать на себе действие контрастного душа. Слышал, что это классическое средство для тех, кому постоянно надо быть в форме. Только не знаю, как правильно его принимать?

А. Караваева, Караганда

Контрастный душ - одно из самых эффективных форм закаливания. Вы подставляете сильную струю горячей и холодной воды попеременно, раз за разом все больше увеличивая перепад температур, доведя его с 5-7° до 20-22° и более. Лучшее время для процедуры - утро. Хотите поскорее «стряхнуть» с себя сонливость, ощутить прилив бодрости, хорошего настроения, быстро, без раскачки включиться в работу? Примите душ сразу после пробуждения. Можно сделать это, закончив трудовой день: вода мгновенно «смоет» переутомление и физическую усталость. Вы почувствуете себя отдохнувшим, посвежевшим.

Кроме того, контрастный душ активно «пожирает» лишние калории, а значит, помогает людям бороться с избыточным весом, поддерживать себя в хорошей форме. Не стоит принимать контрастный душ лишь на ночь глядя. Он возбуждает нервную систему, может вызвать бессонницу. Контрастный душ пойдет на пользу вашему здоровью только в том случае, если вы будете:

* принимать его не от случая к случаю, а ежедневно;
* разницу температур холодной и горячей воды увеличивать постепенно.

СЪЕШЬ ЛИМОН

С детства слышу о пользе всяких лимонов, апельсинов и т. д.

Н. Раскова, Уфа

Тибетская, а также древнеиндийская медицина предлагают использовать цитрусовые при начальных формах гипертонии, женских заболеваниях и увеличении щитовидной железы. Половинку лимона или апельсина необходимо натереть на терке вместе с кожурой и тщательно смешать с сахаром. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день в течение двух недель.

КАКОВА ОНА, МЕРА?

Говорят, спиртное не вредно, если в небольших дозах, и даже полезно. Это правда?

Стряхни с себя сонливость

евой кислотой и бета-каротином. Именно они прежде всего необходимы для зашиты от содержащихся в табачном дыме ядов. Ежедневно половину продуктов, которые вам следует включать в меню, должны составлять сладкий перец, петрушка, шпинат, листовой салат, морковь, цитрусовые, киви, смородина, клубника, черника, чернослив, орехи, отруби, чечевица, печень. У многих заядлых курильщиков повышенная сухость кожи. Если это так, добавьте к списку 2-3 десертные ложки нерафинированного растительного масла в день, только обязательно в сыром виде (скажем, как заправку салатов). Насколько возможно, избегайте сочетания табака с кофе и алкоголем. Если постоянно находитесь в состоянии стресса, значит, вам показаны витамины группы В, магний и кальций. Почаще ешьте рисовую и овсяную каши, черный хлеб, семена подсолнуха, сухофрукты, рыбу, молочные продукты, фасоль, горох и бананы.

НЕ ТОЛЬКО ОТ НАСМОРКА

Знаю, что при насморке хорошо помогает сок лука. А есть ли еще какое-нибудь простое средство?

И. Голованова, Сызрань

Мелко порежьте 2-3 зубчика чеснока, залейте 50 мл кипятка и, настояв 1-2 часа, процедите. Закапывайте в нос по 2-3 капли 1-2 раза в день. Это средство хорошо помогает и для профилактики гриппа.

СТРАДАЮ АРИТМИЕЙ

Я давно страдаю мерцательной аритмией. Некоторые врачи говорят, что эта болезнь неизлечима, т. е. пожизненна. Но, наверное, есть какие-то препараты или травы для лечения этой болезни?

Ф. Ф. Белоусов, Азов, Ростовская обл.

Мерцательная аритмия является проявлением ишемической болез-

тому же на больной ноге появился нарост.

Прошла комиссию, но группу инвалидности мне не дали. Имеют ли они такое право?

Р. С. Садакова, Прокопьевск, Кемеровская обл.

Наличие той или иной болезни еще не повод для установления инвалидности. Определяющим фактором является степень нарушения процессов жизнедеятельности и степень утраты трудоспособности, которые определяются строго индивидуально в учреждениях медико-социальной экспертизы.

ЗАМУЧИЛА ТЕМПЕРАТУРА...

Дочери 16 лет. У нее вот уже четвертый месяц держится субфебрильная температура. Девочка испытывает слабость, головные боли, одышку. Анализы мочи и крови в норме. Анализ мокроты из зева показал наличие стрептококков и пневмококков (говорят, что они есть у всех). УЗИ сердца показало пролапс митрального клапана, аномальную хорду полости левого желудочка. На ЭКГ обнаружили аритмию. Иногда у дочери покалывает в области сердца, бывает ломота в суставах.

Антибиотики мы уже принимали несколько курсов. Уже устали бегать по больницам!

В. С. Степанова, Чебоксары

Рекомендуем обратиться к ревматологу для проведения ревматологических проб. Ведь причиной подобного состояния может быть ревматизм и его осложнения.

НЕ ХВАТАЕТ ВИТАМИНОВ

Я - кормящая мама. У меня и моей 8-месячной дочки сухие губы, трескаются до крови. Думала, что от нехватки витаминов. Врач посоветовал смазывать губы гигиенической помадой. Она действительно немного смягчает губы, но не излечивает.

Стыдно перед сыновьями. Всю жизнь учила их быть сильными духом, а сама не просыхаю от слез. Муж на работе, а я дома с утра до вечера. Со мной только сиамская кошка Люся - мой верный друг. Она ходит за мной по всей квартире по пятам. Иногда пытается утешить меня, слизывая слезы.

Помогите, прошу вас! Я 22 года поработала детской медсестрой. Да и сейчас люди идут ко мне за советом. Только вот из-за больных рук иногда не могу делать уколы.

Может, кто-нибудь мне что-то посоветует? Адрес в редакции.

Т. М. Кульбачук, Ростовская обл.

Замкнутый круг - от ревматоидного артрита и аутоиммунного тиреодита лечит преднизолон. От приема преднизолона - кушингоид.

ВМЕСТО ГОРЧИЧНИКОВ - КАРТОШКА

У моего ребенка аллергия на горчичники. Чем их можно заменить?

Светлана С., Н. Новгород

Отварите кусочки картофеля (или очистки), слейте воду. Выложите картофель в двойной полиэтиленовый пакет, завяжите его и заверните в сложенное в 2-3 слоя полотняное полотенце. Этот «горчичник» зафиксируйте на груди у ребенка. Компресс не должен обжигать, а быть приятно теплым. Прогревание проводите в течение 1 часа.

ЖЕЛТОВАТЫЙ ЦВЕТ ЗУБОВ...

У меня желтоватый цвет зубов, хотя я ухаживаю за ними как положено. Видимо, плохая эмаль. Была у стоматолога. Они мажут какую-то пасту для отбеливания зубов, но я не стала пробовать этот способ. Вдруг повредится эмаль, которая и без того плохая?

Может, есть другие способы отбеливания зубов?

Еще такой вопрос. Многих девчонок мучает вопрос, касающийся груди. И это понятно. И как быть с ногами? Упражнения я делаю систематически. Хотелось бы иметь

Проверено на себе

От опоясывающего лишая

Лечение долгое, но действенное. Возьмите 1 таблетку качественного стрептоцида (выпускаемого Московским, Новосибирским, Свердловским химфармзаводами), растолките. Сорвите лист алоэ, поделите его, мякотью макайте в стрептоцид и смазывайте больные места от краев к середине.

Т. С. Мирошниченко, Моздок, РСО-Алания

Теперь дышу почти нормально

10 лет назад в возрасте 36 лет мне удалили легкое. Первый год я нормально дышать не могла, все время воздуха не хватало. А потом прочитала в одном старом журнале рецепт, как улучшить работу легких. Стала лечиться этим средством и уже через 6 месяцев почувствовала, что дышать легче. А рецепт такой. Смешайте в равных пропорциях пропущенный через мясорубку чеснок и обыкновенное облепиховое варенье. Три раза в день за полчаса до еды принимайте по 1 чайн. ложке этого лекарства. Ем я варенье с чесноком постоянно, и вот уже несколько лет показываюсь в поликлинике только на комиссию ВТЭК, так как считаюсь инвалидом. А дышу сейчас почти нормально.

О. Панарина, Санкт-Петербург

Для повышения аппетита

20 г полыни, корень аира, листья трилистника, плоды тмина - по 10 г. 1 ст. ложку сбора заварите 1 стаканом кипяченой воды, кипятите 20 минут, процедите через марлю и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

О. В. Макарова, Пенза

...мо натереть на терке вместе с кожурой и тщательно смешать с сахаром. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день в течение двух недель.

КАКОВА ОНА, МЕРА?

Говорят, спиртное не вредно, если в небольших дозах, и даже полезно. Это правда?

И. Никифоров, Самара

В меру все не вредно. Только какова она, мера?

Как и любое лекарство, алкогольные напитки могут быть полезными, вредными и бесполезными... Некоторым ослабленным пациентам сами врачи назначают кагор или коньяк в небольших дозах: 30-50 г на прием в зависимости от возраста и веса. В нормальных дозах хорошего качества вино, коньяк и водка немного повышают артериальное и венозное давление.

ЕСЛИ НЕТ АППЕТИТА...

Никак не могу оправиться после болезни. Одолевает слабость, нет аппетита...

Инна М., Новокузнецк

Для приготовления общеукрепляющего средства понадобится красное вино или кагор, сок алоэ 3-5-летнего растения и майский мед. Смешайте 350 мл вина с 150 мл сока алоэ и 250 г меда. Алоэ до момента срезания листьев не поливайте 3 дня. Срезанные листья промойте, измельчите и отожмите из них сок. Все компоненты перемешайте, положите в стеклянную банку и настаивайте в темном месте при температуре 4-8° в течение недели. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Уже через 5 дней вы станете бодрее, вернется аппетит и хорошее расположение духа.

ЖИЗНЬ МОЯ - СПЛОШНОЙ СТРЕСС

Я бизнесмен. Жизнь и работа у меня - сплошной стресс, поэтому я курю и бросать не собираюсь. Но хотелось бы все-таки отчасти уменьшить неприятности, которые приношу организму табаком...

В. Кутузов, Воронеж

В меню курильщика обязательно должны входить продукты, богатые витаминами С, Е, B_6, фоли-

...рые врачи говорят, что эта болезнь неизлечима, т. е. пожизненна. Но, наверное, есть какие-то препараты или травы для лечения этой болезни?

Ф. Ф. Белоусов, Азов, Ростовская обл.

Мерцательная аритмия является проявлением ишемической болезни сердца и бывает двух видов - приступообразная форма (пароксизмальная мерцательная аритмия) и постоянная мерцательная аритмия. Из названия видно, что пароксизмальная (приступообразная) мерцательная аритмия проявляется приступами и проходит или сама по себе, или после применения антиаритмических препаратов. Цель лечения такой аритмии - урежение частоты приступов, так как полностью избавить человека от приступов - задача очень сложная.

Более трудно лечить постоянную мерцательную аритмию. В этом случае применение антиаритмических препаратов ограничено, поэтому используют в основном препараты из группы сердечных гликозидов (дигоксин).

Цель лечения такой формы аритмии - доведение средней частоты сердечных сокращений до 90 ударов в минуту. Восстановление нормального ритма после постоянной мерцательной аритмии является плохим прогностическим признаком, так как в этом случае возрастает риск тромбирования сосудов

Радикальным методом лечения аритмии является вживление искусственного водителя ритма, которое производится строго по индивидуальным показаниям. Фитотерапия и другие нетрадиционные методы лечения можно использовать только как вспомогательное лечение, и они менее эффективны, чем традиционное медикаментозное лечение.

ИНВАЛИДНОСТЬ МНЕ НЕ ДАЛИ...

В детстве переболела полиомиелитом, в результате чего у меня правая нога короче и тоньше левой и я прихрамываю. С возрастом нога стала болеть сильнее. К

ИЗЮМ НЕ ТОЛЬКО ПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОДУКТ, ОН БЛАГОТВОРНО ДЕЙСТВУЕТ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, НА НЕРВНОВОЗБУДИМЫХ ЛЮДЕЙ, СГЛАЖИВАЕТ ВСЯКОГО РОДА ВОЗБУЖДЕНИЯ, УСТРАНЯЕТ ГНЕВ, УКРЕПЛЯЕТ СЕРДЦЕ, ЛЕГКИЕ, ПЕЧЕНЬ.

ВИТАМИНОВ

Я - кормящая мама. У меня и моей 8-месячной дочки сухие губы, трескаются до крови. Думала, что от нехватки витаминов. Врач посоветовал смазывать губы гигиенической помадой. Она действительно немного смягчает губы, но не излечивает. Может, это герпес или малярия? А может, все-таки не хватает витаминов?

Е. Чернова, ст. Ессентукская, Ставропольский край

Сухие, трескающиеся губы действительно могут быть проявлением авитаминоза. Рекомендуем прием поливитаминных препаратов (ундевит, аевит). Лично вам (не ребенку!) можем посоветовать прием жирорастворимых витаминов: витамин А (ретинола ацетат) по 1 драже 1 раз в день; витамин Е (токоферола ацетат) по 1 драже через день, в течение месяца.

ЛИЦО В СОСУДИКАХ

Мне 45 лет. В течение двух лет лицо покрывается красными сосудиками. С каждым месяцем их становится все больше и больше. Лицо от этого постоянно красное. Это некрасиво, а я ведь еще не старая. Скоро мое лицо превратится в сплошное красное пятно.

Без подписи, Лабытнанги, ЯНАО

Это может быть признаком диабетической ангиопатии (поражение сосудов). Усугубляет состояние постоянная гипертония, длительное пребывание на холоде. Выход - лечить основное заболевание (диабет, гипертония), вместо умывания - протирание лица кусочком льда с ромашкой.

ДИАГНОЗ - РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ

Два года назад мне поставили диагноз ревматоидный артрит и назначили преднизолон. Несколько раз я пыталась отказаться от приема этого препарата, в результате скрюченная попадала в областную больницу.

Лечилась и народными средствами (глина, урина, лопух, растирки, компрессы), но ничего не помогало. А год назад мне поставили еще один диагноз - синдром Ицинко-Кушинга. Теперь мое лицо похоже на луну. Сейчас уже сама пью преднизолон.

...но я не стала пробовать этот способ. Вдруг повредится эмаль, которая и без того плохая?

Может, есть другие способы отбеливания зубов?

Еще такой вопрос. Многих девчонок мучает вопрос, касающийся груди. И это понятно. И как быть с ногами? Упражнения я делаю систематически. Хотелось бы иметь узкие щиколотки.

Еще меня мучает предменструальный синдром. Я резко набираю вес перед менструацией. Как уменьшить аппетит?

М. А., Дагестан

Отвечаем на ваши вопросы по порядку.

1. Эмаль не плохая. Просто она такого цвета. У народных средств для отбеливания зубов в большинстве случаев есть один недостаток - они разрушают эмаль. В официальной стоматологии применяются более щадящие препараты. Так что обращаться лучше к стоматологу.

2. Если форма ног обусловлена особенностями строения тела и наследственностью, то бороться с этим бесполезно.

3. Перед менструацией женщины всегда набирают вес, но не за счет отложения жира, а из-за переизбытка в организме жидкости.

ЧАСТО РАСПУХАЮТ ЛИМФОУЗЛЫ...

У меня очень часто распухают подчелюстные лимфоузлы. Отчего это происходит и что мне делать?

А. Болотов, Красноярск

То, что с вами происходит - хронический лимфаденит. Стоит бить тревогу - это заболевание показывает, что у вас хронический очаг инфекции, скорее всего, полости рта, не все в порядке с лимфатической системой и, соответственно, с иммунитетом. «Железки» - естественные барьеры на пути инфекции, и, если они постоянно воспаляются, значит, сил у организма не хватает. Лечите заболевания полости рта (кариозные зубы, гингивиты и т. д.). Попейте иммунномодуляторы, препараты железа, настойки арники и лимонника - все это повысит защитные силы вашего организма.

На всякий случай обратитесь к врачу-гематологу, так как постоянное воспаление «железок» может спровоцировать лимфому - онкологическое заболевание лимфатической системы.

аппетита

20 г полыни, корень аира, листья трилистника, плоды тмина - по 10 г. 1 ст. ложку сбора заварите 1 стаканом кипяченой воды, кипятите 20 минут, процедите через марлю и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

О. В. Макарова, Пенза

От артроза спасла картошка

У меня сильно болели большие пальцы рук - артроз, отложение солей. При стирке не могла даже белье выжимать. А помогла мне... картошка.

В течение трех дней я съедала по 2 кг картофеля, хорошо вымытого и сваренного в мундире, без соли.

Утром наварю и съем несколько штук с кожурой. Через час опять есть захочется - съем еще парочку. И так - до вечера.

На второй-третий день мне хотелось съесть еще хоть что-нибудь, кроме картофеля. Но я пила чай на травах, добавляя немного меда.

Уже на третий день боли исчезли. Оказывается, картофель лучше всяких таблеток выводит из организма соли и шлаки.

И. Епифанова, Саратовская обл.

От грибка ног... бензин

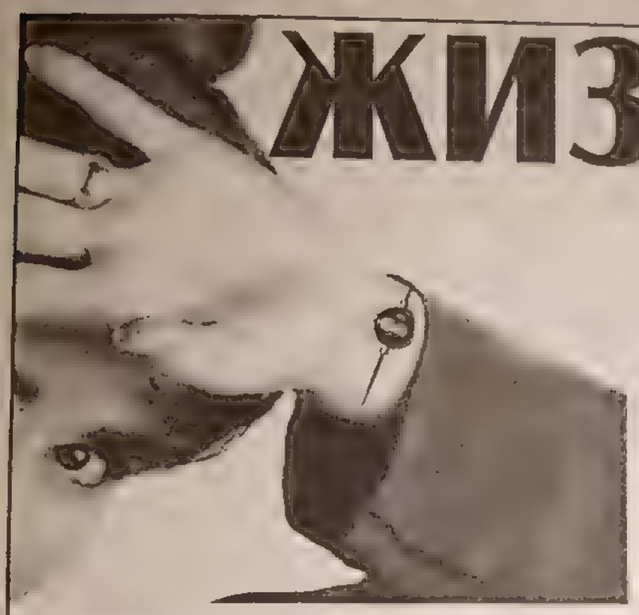
От грибка ног есть очень эффективное средство - бензин. Нужно смочить носки в автомобильном бензине, отжать и надеть на ноги. А тряпочкой, смоченной в бензине, протрите внутри всю свою обувь. Если через неделю грибок не исчезнет, процедуру повторите. Таким способом я вылечился сам и с тех пор всем даю этот рецепт.

В. Мельчаков, Ставропольский край

ПРИ БРОНХИТЕ 2 РАЗБИТЫХ ЯЙЦА ЖАРЯТ НА СВИНОМ ЖИРЕ И ПОСЫПАЮТ СОЛЬЮ. ОСТЫВШИЕ, ИХ КЛАДУТ НА ЦЕЛУЮ НОЧЬ НА ГРУДЬ БОЛЬНОГО.

ЖИЗНЬ ПОД ДАВЛЕНИЕМ

Рег. та № 29 23010196 1428-00 от 25.12.2000
Лиц. № 42.20001-05 25-0352 от 25.08.2001



В начале 21-го века основная причина смерти мужчин и женщин в России - это болезни сердечно-сосудистой системы. На долю артериальной гипертонии приходится около 55% всех случаев смерти, 48% инвалидности, 12% временной нетрудоспособности. По мнению специалистов, в нашей стране от этой ужасной болезни страдают более 40 млн человек, или 25-30% всего населения. За годы реформ количество людей с диагнозом гипертония постоянно увеличивается, что воспринимается специалистами как бедствие национального масштаба. При этом болеют как люди, постоянно находящиеся в стрессовой ситуации или за чертой бедности, так и новые русские, вынужденные думать о сохранении и приумножении своего капитала, о предстоящих «наездах» и разборках. Особую тревогу вызывает увеличение смертности среди трудоспособного населения, а также значительный рост заболевания сердечно-сосудистой системы у детей и подростков. Большинство людей считают, что от артериальной гипертонии можно вылечиться, пройдя определенный курс лечения. Иногда бывает достаточно просто изменить режим, сбросить вес, заняться физкультурой, то есть вести здоровый образ жизни. Если это не помогает и давление не нормализуется, то по назначению врача нужно начать применять лекарственные средства. Ведь многим больным известно, что артериальная гипертония - это такое состояние, при котором необходимо принимать лекарственные средства каждый день. Однако со временем они чувствуют, что препараты, которые они принимали ранее, уже не помогают им так же эффективно. К сожалению, приходится констатировать, что произошло привыкание организма. Есть ли выход в этом случае?

В последнее время в адрес нашей редакции приходят письма о новом лечебном терапевтическом приборе «КРИТОН-К». Прибор разработан специально для гипертоников научно-производственной фирмой НЕВОТОН, хорошо известной нашим читателям как один из ведущих разработчиков и производителей медицинской техники. «КРИТОН-К» - аппликатор кристаллический, электромагнитный - новинка среди медицинских средств для лечения сердечно-сосудистой системы. Мягкое воздействие прибора на организм позволяет использовать его самостоятельно, в домашних условиях.

Аппликатор «КРИТОН-К» для людей всех возрастов. Рекомендуется применять на всех стадиях лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы с применением и без применения лекарственных препаратов. Вот первые отзывы наших читателей.

Галина Андреева (учитель географии, г. Воскресенск): «Мой знакомый Николай Харитонов (водитель дальнобойщик) многие годы страдает гипертонией. Что он только не делал, но помогали ему всегда только старые добрые лекарства, но их количество все время приходилось увеличивать. В результате начались проблемы с желудком, печенью, одним словом, одно лечил, а другое калечил. От знакомого доктора узнал, что в НИИ Традиционных методов лечения Минздрава РФ, МСЧ №169 Медико-биологических и экспериментальных проблем при Минздраве РФ, Медицинской Академии последипломного образования и многих других государственных и частных медицинских учреждениях идут испытания аппликатора «КРИТОН-К». Из первых отзывов больных большинству прибор «КРИТОН-К» принес значительное улучшение самочувствия, и как только он появился в продаже, решил попробовать и, как все, надеялся на чудо, что сразу станет здоров. Однако как гласит русская пословица: «без труда не выловишь и рыбки из пруда». Прибор мало было купить, его нужно еще и правильно применять. К слову сказать, это оказалось не сложно. Его мягкое лечебное воздействие сродни гомеопатическому лечению, т. е. чудо совершается, но не сразу. Прочитав инструкции и вооружившись прибором, он стал его использовать. Причем при этом лекарства принимать не бросил - давление снизилось с «нормального» для него 180-170 до 150. Хуже от прибора не стало, и он решил попробовать уменьшить количество применяемого лекарства вполовину, и в этом случае давление не повышалось. Через 3 месяца он перестал применять лекарства совсем, а давление нормализовалось до 130-140.

Я тоже частенько страдаю от повышения давления и попросила его дать мне этот прибор на пробу. Прибор оказался небольшим, легким, с эластичным шнуром для закрепления на теле, нет ни проводов, ни лампочек, ни ручек. Непривычно? Но очень удобно! Закрепила его на руке и ношу, даже красиво, выглядит, как украшение. На ночь снимаю, а утром надеваю снова. Спустя несколько недель я почувствовала себя гораздо лучше и решила приобрести себе такой прибор, но прежде поискать о нем какую-нибудь информацию. Оказалось, что аппликатор «КРИТОН-К» хорошо знают не только люди, страдающие гипертонией, но и врачи-кардиологи. Я прочла подробную информацию об аппликаторе «КРИТОН-К» в брошюре «Гипертония» из серии «Семейный доктор», автор доктор медицинских наук Воробейчиков В.М. В этой брошюре вы можете прочитать много полезной информации о причинах этого заболевания, мерах профилактики и современных методах лечения».

НАПОМНИМ: идеальные для взрослого показатели артериального давления - 120/80 мм рт. ст. Нормальным считается его подъем до 140/90. Перед тем как начать измерение, спокойно посидите 10-15 минут. Положите руку на стол так, чтобы предплечье (оголить его надо обязательно!) оказалось на уровне сердца, и наденьте манжету. Проследите, чтобы выходящая из нее трубка располагалась вдоль руки. Сделайте несколько замеров. Сколько? До тех пор пока показатели двух последних не будут примерно одинаковы. На них и ориентируйтесь.

А вот выдержки из других писем.

Иван Андреевич В., 27 лет, брокер, г. Тюмень

Нервная работа, вследствие чего постоянное состояние депрессии, раздражительности. Стал применять аппликатор «КРИТОН-К» в соответствии с инструкцией. Раздражительность, депрессия ушли. Продолжаю использовать аппликатор и очень доволен.

Инна Оскаровна Г., 59 лет, пенсионер-инвалид, г. Рига, Латвия

Я в течение последних 15-ти лет - гипертоник с давлением 240/120, постоянные головные боли, доходящие до рвоты и мозговых нарушений. На 3-й день ношения аппаратта «КРИТОН-К» почувствовала, что головная боль стихает, затем она усилилась, но рвоты не было. На 4-й день головная боль исчезла. На 8-й день нормализовалось артериальное давление до 150/80 и находится уже 3 месяца на этом уровне. Продолжаю использовать аппликатор.

Володя Э., ученик средней школы, 13 лет, г. Ковров

Частые приступы головных болей неизвестного происхождения. Быстрая утомляемость, раздражительность, низкая успеваемость. Летом вынужден заниматься с репетиторами (для подготовки школьного материала). С сентября с. г. стал носить «КРИТОН-К» на лбу. В октябре появились заметные успехи в занятиях с репетиторами, лучше стал усваивать материал. Головные боли бесследно исчезли.

Любовь Карповна, 41 год, учитель начальных классов, г. Екатеринбург

Гипертония 1-й степени, головные боли, раздражительность, вялость. На 3-й день применения аппликатора почувствовала облегчение, головные боли исчезли на 5-й день, давление окончательно нормализовалось на 14-й день использования «КРИТОН-К». Почувствовала прилив сил, стала менее возбудимой.

Рекомендовано Минздравом. «КРИТОН-К» входит в перечень важнейшей и жизненно необходимой медицинской техники.

А как же приобрести аппликатор «КРИТОН-К»?

ный рост заболевания сердечно-

действие прибора на организм по-

здрава РФ, МСЧ №169 Медико-био-

Прибор оказался небольшим, лег-

временных методах лечения

А вот выдержки из других писем.

Иван Андреевич В., 27 лет, брокер, г. Тюмень

Нервная работа, вследствие чего постоянное состояние депрессии, раздражительности. Стал применять аппликатор «КРИТОН-К» в соответствии с инструкцией. Раздражительность, депрессия ушли. Продолжаю использовать аппликатор и очень доволен.

Инна Оскаровна Г., 59 лет, пенсионер-инвалид, г. Рига, Латвия

Я в течение последних 15-ти лет - гипертоник с давлением 240/120, постоянные головные боли, доходящие до рвоты и мозговых нарушений. На 3-й день ношения аппаратта «КРИТОН-К» почувствовала, что головная боль стихает, затем она усилилась, но рвоты не было. На 4-й день головная боль исчезла. На 6-й день нормализовалось артериальное давление до 150/80 и находится вот уже 3-й месяц на этом уровне. Продолжаю использовать аппликатор.

Володя Э., ученик средней школы, 13 лет, г. Ковров

Частые приступы головных болей неизвестного происхождения. Быстрая утомляемость, раздражительность, низкая успеваемость. Летом вынужден заниматься с репетиторами (для подготовки школьного материала). С сентября с. г. стал носить «КРИТОН-К» на лбу. В октябре появились заметные успехи в занятиях с репетиторами, лучше стал усваивать материал. Головные боли бесследно исчезли.

Любовь Карповна, 41 год, учитель начальных классов, г. Екатеринбург

Гипертония 1-й степени, головные боли, раздражительность, вялость. На 3-й день применения аппликатора почувствовала облегчение, головные боли исчезли на 5-й день, давление окончательно нормализовалось на 14-й день использования «КРИТОН-К». Почувствовала прилив сил, стала менее возбудимой.

Рекомендовано Минздравом. «КРИТОН-К» входит в перечень важнейшей и жизненно необходимой медицинской техники.

А как же приобрести аппликатор «КРИТОН-К»?

® С68

Самый доступный способ - покупка по почте наложенным платежом. Вы пишете заявку и отправляете ее по адресу: *302043, г. Орел, а/я 23 «Критон-К»*. В заявке обязательно укажите почтовый индекс и свой адрес, разборчиво (желательно печатными буквами) фамилию, имя, отчество, а также количество приборов. Оплата производится при получении на почте. В заключение отметим, что стоит аппликатор «КРИТОН-К» 429 руб. + 8 % почтовые расходы. В цену прибора входит очень полезная брошюра из серии «Семейный доктор» часть 2 «Гипертония» автор Воробейчиков В.М.

Подробную информацию о приборе можно получить по телефону:

Тел./ факс (0862) 46-90-35, с 9 до 17, электронная почта kriton-k@mail.ru

Желаем вам благополучия, крепкого здоровья и долгих лет жизни!!!

Срок службы аппарата 5 лет, гарантийный срок обслуживания 2 года.

НЕВОТОН

ООО Научно-производственная фирма НЕВОТОН

СТОИМОСТЬ ОДНОГО КВАДРАТНОГО САНТИМЕТРА РЕКЛАМЫ 75 РУБЛЕЙ

Сам себе доктор

Рег. уд. № 003179.Р.843.07.2001

® С68

Хочу поделиться радостью обретения здоровья. Вот уже четыре года я провожу чистку организма по методу народной травницы Буревой Татьяны Александровны и учу других. Способ этот старинный и успешно прошел проверку временем. Сама Т. А. Бурева применяла его пятьдесят лет. А заключается он в том, что с помощью травяного сбора из 25 наименований отечественных растений можно очистить организм от макушки до пяток. В первую очередь очищаются кишечник, почки и печень. А ведь именно с этого советуют начинать лечение любого заболевания опытные медики.

КАЖДЫЙ РАЗ УВИДЕТЬ РЕЗУЛЬТАТ

А началось все шесть лет тому назад. Тогда я организовал при Центре медицинской профилактики болезней клуб «Здоровый образ жизни». В нем собрались люди, которые хотели не только оздоровления организма, но и духовного развития. Когда мы открыли и испытали на себе чистку по методу Т. А. Буревой, результаты нас впечатлили: прошла необъяснимая усталость, у женщин прекратились головные боли. Мы убедились, что камни в желчном пузыре и почках можно удалить и без операции. Это подтолкнуло меня пройти обучение в медицинском центре, и теперь я являюсь консультантом по применению этого метода.

Регулярно провожу курсы по очищению организма в нашем городе. Мой опыт показал, что благодаря целебным свойствам трав снимается воспаление желчевыводящих путей. И камни выходят без боли, потому что становятся мягкими.

У женщины (43 года) общий объем камней в желчном пузыре составлял 7 куб. см. После чистки УЗИ показало, что камней стало вдвое меньше, а после повторной чистки (через 2,5 месяца) они исчезли совсем. У школьного учителя (50 лет) желчный пузырь был на 3/4 забит мелкими камешками. После трехкратной чистки половина камней вышла. И таких примеров в моей практике много.

Чистка помогла нашим слушателям [illegible] многие мочеполовые проблемы безболезненно расстаться с камнями в почках и мочевом пузыре, женщинам избавиться от бесплодия, фибромиомы, мастопатии, кисты, хламидиоза. Прекрасные результаты и у мужчин, страдавших импотенцией и простатитом. В период чистки у них происходит расшлаковка предстательной железы, и мужские функции восстанавливаются.

А еще такая процедура замечательно помогает при кожных заболеваниях. Девушка с детства страдал фурункулезом. Ей делали переливание крови, лечили серой, корнем лопуха, печеным луком. Но пользы было мало. Фурункулез прошел вскоре после первого очищения. Стойкая ремиссия продолжается уже два года. Хорошо поддается очищению угревая сыпь, дерматиты, нейродермиты, аллергические высыпания.

Приходят на мои курсы и люди пожилого возраста. Чистку они переносят легче, чем молодые. И уже в первые дни чувствуют улучшение при любых заболеваниях суставов, остеохондрозе. Бывший инженер (70 лет) со стенокардией на занятии вдруг вспомнил, что уже второй день забывает принять сердечные препараты: необходимость в них отпала после чистки. Решаются проблемы и в связи с возрастным ухудшением зрения. В моей практике есть даже случаи рассасывания катаракты. Улучшается работа желудочно-кишечного тракта, исчезает дисбактериоз, нормализуется вес. После трех процедур очищения пациенты за счет выхода шлаков теряют вес до 8 кг.

О СБОРЕ В НАШЕМ РАЗГОВОРЕ

Но каков же состав сбора? Цветки: бессмертника, календулы, пижмы, ромашки аптечной. Листья: брусники, мяты перечной, сенны, почечного чая, эвкалипта, шалфея. Надземные части растения: полыни горькой, пустырника, тысячелистника, череды трехраздельной, багульника (побеги), черники, зверобоя, пастушьей сумки. Корни: девясила, солодки голой. Плоды: кориандра, расторопши пятнистой, рябины красной, укропа пахучего, шиповника.

Все высушенное сырье нужно измельчить в порошок. На один день чистки нам понадобится по 0,2 г порошка каждого из 25 компонентов. Смесь перемешиваем в стеклянной или эмалированной посуде и делим на 5 равных частей.

АХ ЭТОТ МЕТОД!

Мы предлагаем каскадную, т. е. трехкратную чистку. Ее считают более эффективной. Поэтому рассчитанное количество лекарственного сырья надо увеличить в 3 раза. После чистки рекомендую не употреблять в пищу белки животного происхождения в течение трех дней. И не удивляйтесь, после процедуры еще 2 недели идет очищение организма.

Время	Действие
Утро	После очистительной клизмы пищу не принимаем
11.30	Стакан лимонно-апельсинового компота
12.00	Одну часть порошка лекарственных растений медленно пережевываем, смачивая слюной. Не заливать!
13.30	Второй стакан компота
14.00	Вторая часть порошка
15.30	Компот
16.00	Третья часть порошка
16.30	Компот
17.00	Четвертая часть порошка
17.30	Один стакан компота
18.00	Пятая часть порошка
20.00-23.0	200 г нерафинированного растительного масла

Но у этого метода есть противопоказания: он не годится во время острого простудного заболевания, при психических заболеваниях, обострениях язвенной болезни и в период беременности.

Во время чистки возможны недомогания, тошнота, головокружение, что связано с интенсивным выбросом токсинов. В период процедур исключается применение антибиотиков.

Конечно, все это требует некоторых усилий, но это - верный путь к здоровью!

Пишите мне, хочу всем помочь очиститься. Вышлю методику проведения чистки и готовый сбор для полноценной трехкратной процедуры. Стоимость с почтовыми расходами - 450 рублей. Желаю всем здоровья и удачи!

Пишите: ***456317, Челябинская обл., Миасс, ул. 8 Марта, 161, кв. 50, тел. (35135) 6-37-85.***

Евгений Викторович Санников

Авось пригодится

● Врачи из Бостона наблюдали за 440 новорожденными в течение первого года жизни и выяснили, что если оставить сонного ребенка с бутылочкой еды на ночь, то часть ее попадет в дыхательные пути, вызовет их раздражение и затрудненное дыхание. А это способствует возникновению бронхиальной астмы.

● В Японии в роддоме перед роженицей раскатывают красный ковер, специальный аппарат стоимостью 800 тысяч долларов передает звуки и образы, помогающие женщине перенести роды. Для нее же – компьютер со световой программой для заживления ран и... массаж лица, маникюр и педикюр прямо в родблоке!

● Преждевременные роды чаще встречаются у женщин, в рационе которых в период беременности было очень мало рыбы, считают датские ученые. И низкий вес новорожденного встречается чаще, когда женщины нерегулярно едят рыбу. Чтобы изменить ситуацию, достаточно съедать всего 15 г рыбы в день.

«Я больше не буду...»

НАКАЗАНИЕ ДЕТЕЙ В РОССИЙСКИХ СЕМЬЯХ ВСЕ ЕЩЕ СЧИТАЕТСЯ ЧУТЬ ЛИ НЕ ОСНОВОЙ ВОСПИТАНИЯ.

В каких случаях полезна маленькая порка, а в каких на некоторые проступки ребенка лучше не обратить внимания? Ваш ребенок 2-4 лет «набесился» с детьми и теперь не может остановиться, плохо соображая, что творит. Ваше стремление его утихомирить вызывает протест и агрессию. Слова здесь произносить бесполезно, кричать – провоцировать еще большее возбуждение. Вам ничего не остается, как хорошенько его отшлепать. Слезы. Маленький разбойник превратился в самого несчастного на свете ребенка. В этом случае телесное наказание - лучшее успокоительное средство, однако у такой нехитрой маленькой порки есть свои правила.

Никогда не пользуйтесь ремнем, прыгалками и другими предметами - шлепайте только рукой и только по мягкому месту: вы всегда должны чувствовать силу удара на своей ладони. Удар должен быть неожиданным и одиночным, и не подлизывайтесь к плачущему после наказания ребенку. После того как все нормализуется, ведите себя с ребенком как ни в чем не бывало и не вспоминайте о неприятном.

Самый жестокий тип наказания - унижение или страх. Почти 80% психических травм, которые психологам приходится «расследовать» у взрослых невротиков, берут свое начало в детстве, когда ребенка психологически жестоко наказывали.

БОЙКОТ ПО ОТНОШЕНИЮ К РЕБЕНКУ

Конечно, есть искушение наказать тем, чего ребенок боится больше всего. Скажем, запереть его в темном коридоре, если он панически боится темноты. Но ребенок может пережить что-то наподобие настоящей психической смерти. Обойдется ему это клаустрофобией (боязнью замкнутых пространств), от которой он будет безуспешно лечиться до старости лет.

Никогда не наказывайте детей страхом и унижением!

Бойкот сегодня в моде, особенно в семьях, где родители считают себя слишком интеллигентными, чтобы проявлять по поводу проступка бурные эмоции. С ребенком просто перестают общаться, с ним не разговаривают, его не замечают. Бывает, что 10-12-летнего ребенка бойкотируют несколько дней. Покинутость, одиночество, ненужность - вот чувства, которые вызывает такая мера наказания у ребенка.

Это наказание напоминает китайскую казнь каплей воды на темя. Под конец ребенок начинает испытывать совершенно иные чувства к родителям, в том числе злобу и ненависть, которых от него не ждут. Ребенок замыкается в себе, открытые отношения становятся невозможными. Откажитесь от «бойкота» ребенку.

Наиболее оправданное наказание - это лишение ребенка того, что он любит. Ты не пойдешь сегодня гулять, в гости, не получишь конфету, новую куклу, туфли. Все эти стимулы работают после сопроводительной объясняющей беседы. При этом держите себя с ребенком дружелюбно, можете даже посочувствовать ему (мол, жаль, что так вышло, но ничего не поделаешь). Но главное: если сказали «нет», то стойте насмерть.

Еще несколько слов о правилах наказания детей.

Наказывайте ребенка только тогда, когда сами чувствуете в этом необходимость. Если на вашего ребенка жалуется брюзжащая соседка - это не повод для наказания. А если поступок шалуна у вас вызывает скорее смех, чем желание наказать, ограничьтесь простым увещеванием (до следующего раза).

Наказание должно быть очень эмоционально с вашей стороны, а не холодно продумано и спланировано. Не бойтесь повысить голос, показать свое отчаяние, стыд и даже слезы. Только ваши чувства могут научить ребенка глубоко осознавать свои проступки.

Не выдавливайте из ребенка «Я больше не буду». Очень быстро эта фраза станет скороговоркой, чтобы добиться прощения.

Никогда не наказывайте ребенка голодом и трудом.

Старайтесь действовать в еди-

Ни с того ни с сего...

БЕСПОКОЙНЫЙ РЕБЕНОК

Если ваш ребенок ни с того ни с сего начинает вести себя не так, как всегда, задумайтесь: скорее всего, его что-то беспокоит. Возможно, это...

... ССОРЫ В СЕМЬЕ

Мелкие конфликты между родителями - дело не такое уж редкое. Только взрослые, как правило, пошумят-пошумят и помирятся. А ребенок еще долго не может успокоиться. Ему кажется, что мир вокруг рушится.

Что делать? Если ребенок стал свидетелем вашей ссоры, обязательно объясните ему суть дела. Попробуйте втолковать ребенку, что мама и папа по-прежнему любят друг друга, но каждый из них пытается отстоять свою точку зрения. Расскажите малышу, из-за чего вспыхнула ссора. Не считайте это бесполезным делом: ребенок успокоится от одного вашего доброжелательного тона. И уж, конечно, ни в коем случае не вовлекайте в конфликт свое чадо. В присутствии ребенка один из родителей должен уступить, а уж потом, вдали от детских ушей, выясняйте отношения.

... ДЕТСКИЕ СТРАХИ

Речь идет не о симптоме нервного или психического заболевания, при котором надо обращаться к врачу. Страхи бывают и у здоровых детей. Они берутся из собственных фантазий ребенка, особенно если он с сильно развитым воображением, и из впечатлений, полученных извне.

Что делать? Детей, которые боятся темноты или одиночества, нельзя подвергать «закаливанию», оставляя одних в темноте или в пустой квартире. Они еще сильнее испугаются. Нельзя также высмеивать страхи ребенка, считать свое чадо слабым или трусливым. Расскажите лучше, что сами в детстве испытывали нечто подобное, и оградите малыша от травмирующих ситуаций. К восьми годам страхи исчезнут.

... РОЖДЕНИЕ ВТОРОГО РЕБЕНКА

Часто это становится серьезным стрессом для первенца, и он обрушивает всю мощь своей обиды на новорожденного.

Что делать? Не кричите на него, не ругайте и не поощряйте его поведение «под младенца». Наоборот, всячески подчеркивайте, какой он взрослый и самостоятельный.

...ПРОБЛЕМЫ С ВОСПИТАТЕЛЬНИЦЕЙ

Если ваш ребенок большую часть времени проводит в детском саду или дома с няней, будьте особенно внимательны к изменениям его настроения. Ведь даже если малышу плохо, он вряд ли вам об этом скажет. Скорее всего, он будет страдать молча.

Что делать? Расспрашивать, естественно, надо не взрослых, а свое чадо, задавая при этом самые конкретные вопросы. Может быть, скорая на расправу тетя предпочитает ощутимые шлепки и подзатыльники в качестве воспитательных мер? А может, она рассказывает страшные сказки, которые приводят его в ужас? Или кормит его насильно, заставляя давиться? Дайте понять ребенку, что вы находитесь на его стороне.

Не навреди

ПРЫГУНКИ - НЕ БЕСПЛАТНАЯ НЯНЯ

Всем родителям хочется, чтобы малыш рос здоровым и сильным. Поэтому они стремятся как можно раньше приобрести прыгунки. Прыжки, как правило, всегда приводят детей в полный восторг! Однако даже самые замечательные прыгунки способны причинить ребенку вред. Ведь это тренажер, а не бесплатная няня. И, наконец, прыжки в течение длительного времени не безобидны:

* очень страдает позвоночник - природой не предусмотрены длительные прыжки;
* мышцы постоянно находятся в тонусе, не расслабляются, а это чревато травмами;
* нагрузка на сердце при прыжках значительно превышает нагру-

вспоминайте о неприятном.

Самый жестокий тип наказания - унижение или страх. Почти 80% психических травм, которые психологам приходится «расследовать» у взрослых невротиков, берут начало в детстве, когда ребенка психологически жестоко наказывали.

темя. Под конец ребенок начинает испытывать совершенно иные чувства к родителям, в том числе злобу и ненависть, которых от него не ждут. Ребенок замыкается в себе, открытые отношения становятся невозможными. Откажитесь от «бойкота» ребенку.

Наиболее оправданное наказание - это лишение ребенка того, голос, показать свое отчаяние, стыд и даже слезы. Только ваши чувства могут научить ребенка глубоко осознавать свои проступки.

Не выдавливайте из ребенка «Я больше не буду». Очень быстро эта фраза станет скороговоркой, чтобы добиться прощения.

Никогда не наказывайте ребенка голодом и трудом.

Старайтесь действовать в едином ключе с остальными членами семьи и не наказывайте два раза за одно и то же.

БОЙКОТ ПО ОТНОШЕНИЮ К РЕБЕНКУ НАПОМИНАЕТ КАЗНЬ КАПЛЕЙ ВОДЫ НА ТЕМЯ, ВЫЗЫВАЯ ЗЛОБУ И НЕНАВИСТЬ К РОДИТЕЛЯМ.

ПРЫГУНКИ - НЕ БЕСПЛАТНАЯ НЯНЯ

Всем родителям хочется, чтобы малыш рос здоровым и сильным. Поэтому они стремятся как можно раньше приобрести прыгунки. Прыжки, как правило, всегда приводят детей в полный восторг! Однако даже самые замечательные прыгунки способны причинить ребенку вред. Ведь это тренажер, а не бесплатная няня. И, наконец, прыжки в течение длительного времени не безобидны:

* очень страдает позвоночник - природой не предусмотрены длительные прыжки;
* мышцы постоянно находятся в тонусе, не расслабляются, а это чревато травмами;
* нагрузка на сердце при прыжках значительно превышает нагрузку при ползании или ходьбе;
* при длительном пребывании в прыгунках без твердой опоры на ноги нарушается чувство равновесия и координация движения.

Глисты

1 Если ребенок скрипит во сне зубами - у него глисты.

Никакой связи здесь нет. У большинства детей, скрипящих зубами, гельминты не обнаруживаются, так же как и у большей части тех, кто болен, нет никакого зубовного скрежета.

2 Нет шансов заразиться глистами, если не есть сырое мясо и рыбу.

Однако у нас очень популярна селедка. Но ведь она не вареная и не жареная, а именно сырая. Точно так же можно назвать сырым и соленое сало, особенно с прожилками мяса. Так что, как видите, большинство жителей России едят и сырое мясо, и сырую рыбу.

Соление или копчение мяса и рыбы тоже не очень надежный способ защиты от паразитов.

3 От глистов хорошо помогает чеснок.

Чеснок известен как средство против кишечных бактерий. Глистов, которые могут завестись в кишечнике человека, он уничтожить не в состоянии.

Многие засовывают зубчики чеснока в задний проход как средство от анального зуда. В результате вместе с гельминтозом им приходится лечить проктит (воспаление прямой кишки).

4 От глистов хорошо помогают клизмы.

Паразитам, поселившимся в организме человека, клизма не нанесет никакого вреда. «Смыть» их водой невозможно. Гельминты, поселившиеся у человека в кишечнике, прикрепляются очень мощными присосками, которым вода не страшна. К тому же большинство гельминтов обитают в верхних отделах кишечника или же в желчных протоках печени, куда вода просто не доходит.

5 Играть ли в песочнице?

Многие родители беспокоятся, не заразятся ли их дети, играя в песочнице, ведь в песке часто можно обнаружить фекалии собак. Яйца собачьих аскарид, как правило, с трудом приживаются в человеческом организме. Правда, прижившись, становятся довольно опасными, поскольку могут проникнуть куда угодно, вызвав тяжелые повреждения, даже слепоту. А потому всегда следите за тем, чтобы после прогулок ваш ребенок хорошо мыл руки.

Рецепт из конверта

Мне 27 лет. У меня двое детей. Хочу посоветовать молодым кормящим мамам, как избавиться от трещин на сосках. Мне самой с этим пришлось столкнуться. От такой проблемы можно избавиться, если смазывать 3 раза в день околососковый кружок и сам сосок метиленовой синью на спирту. Она продается в аптеке. После этого грудь не надо прикрывать 5-10 минут. Позже это средство может пригодиться ребенку, если у него появится стоматит. Надо будет просто обрабатывать десны. Иногда достаточно двух процедур, чтобы избавиться от стоматита.

Мне эти рецепты подсказала в роддоме медсестра. Очень хочется, чтобы кому-нибудь они тоже помогли.

Т. М. Виноградова, Саратов

Рекомендуем — *Полезно всем*

Что пчелка принесла?

МЕД И ДЕТИ

Употребляя мед, ребенок прибавляет в весе. Это связано с улучшением обмена веществ. Кроме того, у детей повышается уровень гемоглобина, лучше усваивается пища. Мед благотворно влияет на кишечную микрофлору, стимулирует переваривание белков и жиров, уменьшает вероятность вздутия живота и возникновения колик. Мед назначают новорожденным при диспепсии, кишечных, бронхолегочных инфекциях, запорах и снижении аппетита.

Детям, страдающим дистрофией, легочными заболеваниями и нарушениями нервной системы, швейцарские врачи рекомендуют теплое молоко с медом. А в Испании мед добавляют в искусственные смеси преждевременно родившимся детям, а также новорожденным, страдающим желтухой. Успешно поддаются лечению медом заболевания полости рта (стоматиты, язвы, молочница). Суточная доза пчелиного меда для детей до года составляет 1/4 чайн. ложки 1 раз в день.

Этот продукт - источник легкоусвояемого железа. Установлено, что под влиянием меда лучше усваиваются кальций и магний, тем самым мед способствует нормальному развитию костной и зубной тканей. Сахара меда не вызывают разрушение зубов.

МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО

Маточное молочко - то, чем питаются пчелиные матки, - имеет уникальное соотношение питательных веществ. Состав его аналогичен мясу, молоку, яйцам, но превосходит их по содержанию глютаминовой и аспарагиновой кислот, которые жизненно необходимы для правильного формирования и нормального функционирования головного мозга.

Один из важных эффектов, получаемых от приема маточного молочка, - защита печени. Оно способно защищать клетки от повреждения некоторыми токсичными веществами.

Маточное молочко назначают при эрозиях шейки матки, воспалительных процессах женских половых органов, при нарушениях местного иммунитета, развитии грибковых поражений слизистой влагалища, в дополнение к обычным методам лечения.

Маточное молочко стимулирует деятельность молочных желез. При этом увеличивается не только количество грудного молока, но и изменяется его качество. Молоко обогащается витаминами, защитными гаммаглобулинами и микроэлементами.

ПЕРГА

Перга - это пчелиная обножка, утрамбованная пчелами в соты.

Может с успехом использоваться при гипохромной анемии, различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, в том числе инфекционного характера, пародонтозе, астено-вегетативном синдроме и т. д.

Взрослым назначают 10-15 г перги в день после еды. Пергу надо тщательно жевать.

ПЧЕЛИНАЯ ОБНОЖКА - ПЫЛЬЦА

Она ослабляет вредные воздействия токсических соединений на организм матери и плода, уменьшает вероятность появления врожденных пороков плода, стимулирует физическое развитие плода, защищает печень матери и ее ребенка, что особенно важно, поскольку с 5-6 недель внутриутробной жизни начинается автономное кроветворение в печени плода.

Употребление пыльцы в течение 1-2 месяцев приводит к увеличению эритроцитов на 25-30%, гемоглобина - на 15%

Пчелиная обножка с успехом применяется при лечении детей первого года жизни с перинатальной патологией (перинатальной энцефалопатией, гипертензионным синдромом и др.).

Пыльца практически не имеет аллергических свойств. Детям первого года жизни рекомендуется принимать 1/3 чайн. ложки (пчелиную обножку надо растворять в молоке или воде), с года до трех - 1/2 чайн. ложки, беременным - до 2 ст. ложек в день. Лучше принимать пыльцу в сочетании с медом, маточным молочком или прополисом.

ДЕТЯМ, СТРАДАЮЩИМ ДИСТРОФИЕЙ, ЛЕГОЧНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ И НАРУШЕНИЯМИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ШВЕЙЦАРСКИЕ ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ ТЕПЛОЕ МОЛОКО С МЕДОМ.

Рецепты из конвертов

● **При малейшем подозрении** на женское заболевание, воспаление яичников, делайте спринцевания таким раствором: 0,5 л кипяченой воды, 1 полная ст. ложка ихтиоловой мази (купите в аптеке). Используйте в теплом виде.

Н. К. Жукова, ул. Школьная, 63, с. Веселое, Кочубеевский р-н, Ставропольский край, 357021

● **От воспаления придатков.** Вскипятите 1 л воды, всыпьте туда по 1 ст. ложке с верхом соли и соды, дайте воде еще раз закипеть и сразу же снимите с огня. Остудите и 2-3 раза в день спринцуйтесь этим раствором.

Е. Дронова, Чебоксары

● **Болезненные месячные.** Очень эффективен в таких случаях настой клевера. Принимайте по 2 ст. ложки настоя 2-3 раза в день. Готовят его так: 1-2 ст. ложки измельченных листьев клевера залейте стаканом кипятка и настаивайте 40 минут.

Т. Мезенцева, Архангельск

«ЖЕНСКОЕ» ЗЕЛЬЕ

Благодаря марьиному корню ни одна болезнь по женской части к вам не «прилипнет». А сколько семейных пар обрели долгожданных малышей благодаря бабушкиной настойке!

Приготовить настойку легко. 50 г порезанного сырого марьина корня залейте самогоном крепостью не больше 40% - иначе лекарство целебные свойства потерять может. Дайте настояться 10 дней в темном месте, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день строго в одно и то же время. В период лечения нельзя делать уколы, пить таблетки, спиртное и курить!

И вот еще что. Если наступит долгожданная беременность, прекращать курс нельзя до самого рождения малыша, только норму надо уменьшить до чайной ложки.

Л. П. Бондарева, Новосибирская обл.

Мифы и реальность

О хламидиозе

НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ ЭТО САМОЕ МАССОВОЕ ВЕНЕРИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ.

Миф. С хламидиозом, как с корью: один раз отмучился, зато иммунитет на всю жизнь.

На самом деле неправда. У тех, кто перенес это заболевание, шансы заразиться повторно гораздо выше! Почему? Если человек заболел хламидиозом, это означает, что его иммунная система не способна противостоять хламидиям. Поэтому в будущем новая встреча с хламидиями вновь приведет к заболеванию. Врачи избавляют человека от микробов, но не изменяют иммунитет.

Миф. Как заразился? Да я кошку на руках держал. У них хламидии даже на шерсти...

На самом деле нет, так не заразишься. В крови или слюне животного могут содержаться хламидии, но они принадлежат к другому семейству и не вызывают у человека заболевания мочеполовых путей. Но кошачий хламидиоз все же опасен для людей, так как поражает слизистую оболочку век. Они отекают, краснеют и гноятся.

Миф. Если предохраняться контрацептивами или поставить спираль, то хламидии не опасны.

На самом деле это верно лишь отчасти - гормональные контрацептивы, как и презервативы, действительно, предохраняют от хламидиоза. А вот внутриматочная спираль, наоборот, повышает риск заражения, поскольку ее нить способствует продвижению бактерий внутрь матки.

Мужские проблемы — *Не навреди*

С эрекцией проблемы...

Из интервью с членом президиума правления профессиональной ассоциации андрологов России, действительным членом Международного общества по исследованию импотенции Владиславом Савичем.

- «Эректильная дисфункция» и «импотенция» - это одно и то же?

- У мужчин, страдающих недостаточной для проведения полового акта эрекцией полового

розом, тоже причина для беспокойства.

- А простатит?

- Никакого отношения простатит к нарушениям эрекции не имел и не имеет. Он может оказывать

Один побежит к врачу сразу, а другой подождет, когда она сама пройдет, сведет свою проблему к тому, что он не то съел или простыл.

- Почему мужчины так пренебрежительно относятся к своему здоровью?

- Для женщины существуют врачи-гинекологи, а мужчины долгое время оставались как бы без сво-

Деликатные вопросы

НУ ОЧЕНЬ ТОНКИЙ ЧЛЕН

Мне 43 года, уже 4 года в разводе. У нас двое детей. Причиной развода послужило то, что у меня очень тонкий половой член, как указательный палец. Жена была всегда недовольна и ссорилась со мной, потому что при половом акте были проблемы.

Прошу вас помочь мне советом, как сделать толще половой член. Я обращался к врачам, но все бесполезно, они только смеются.

Я очень хочу вернуть семью, и дети просят, чтобы мы с женой сошлись.

А. Б. К., Черкесск

Вас ждет на консультацию в урологическом отделении 4-й горбольницы (Ставрополь, Юго-Западный р-н) профессор Татьяна Игоревна Деревянко в любой день, с 8 до 13 часов, кроме субботы и воскресенья, тел. 32-31-15.

АДЕНОМА НЕ ТЕРПИТ НАСКОКОВ

Мне 50 лет. К нам в город приезжали врачи из Санкт-Петербурга. Я прошел обследование, и мне поставили диагноз простатит. Я прошел у них платное лечение, но никаких результатов.

У меня болит поясница (в детстве упал с дерева). Теперь от поясницы и ниже все время испытываю чувство холода, до яичек нельзя дотронуться, болят, кончик члена постоянно холодный (и зимой и летом). Даже если парюсь в бане, все равно холодный.

В. П. Кириллов, Канаш, Чувашия

Во-первых, практика показывает, что лечить хронические болезни у заезжих врачей-гастролеров безрассудно. Подумайте сами: уважающий себя доктор не приедет - у него достаточно пациентов на месте. И потом, как правило, при лечении приезжие врачи для большего эффекта назначают максимальные дозы препаратов. Человек вроде бы чувствует облегчение, но это только на время. При отмене этой дозы вновь наступает ухудшение - ведь хронические болезни, а в вашем возрасте не исключен не только простатит, но и аденома, - не терпят наскоков.

Но прежде чем лечить что бы то ни было, настоящий уролог рекомендует обследоваться на урогенитальные инфекции. Вы же об этом не пишете!

Во-вторых, необходима консультация невропатолога. Причиной подобного состояния может быть посттравматический остеохондроз пояснично-крестцовой области. Если это так, то грамотно выполненная мануальная терапия, массаж заметно облегчат недуг.

Ислам Мекерович Лайпанов, уролог

ОНАНИЗМ ТУТ НИ ПРИ ЧЕМ

Мне 15 лет. С 11 лет занимаюсь онанизмом. Последние 9 месяцев у меня чуть выше левого яичка появилась боль, а потом и само яичко стало болеть. Правое тоже заболело, а сперма приобрела желтоватый оттенок. Что это может быть? К какому врачу мне обратиться?

Сергей, Пермь

Подобное состояние часто наблюдается у подростков. Не вдаваясь в спор о вреде или пользе онанизма, рекомендуем хотя бы ограничить частоту мастурбаций и обязательно обратиться к урологу. Подобные симптомы наблюдаются при воспалении семенного канатика или придатков яичек.

НО МЫ ЖЕ РУССКИЕ!

Внуку 9 лет. У него фимоз полового члена. Врачи настаивают на обрезании. Но мы же русские! Зять категорически против. Что делать?

С. С. Чернец, Пятигорск, Ставропольский край

Для лечения фимоза в таком возрасте делать обрезание совсем не обязательно. Иногда достаточно принудительного расширения (специальным инструментом) краев крайней плоти полового члена. Если детские урологи в вашем городе ничего, кроме обрезания, не могут предложить, обратитесь в урологическое отделение № 2 (детское) 4-й городской больницы Ставрополя.

ЦИКЛОФЕРОН ПОМОГАЕТ ПЛОХО

Мужу 27 лет. Три года он страдает герпесом полового органа. Это заболевание заявляет о себе раз в 2-3

С эрекцией проблемы...

Из интервью с членом президиума правления профессиональной ассоциации андрологов России, действительным членом Международного общества по исследованию импотенции Владиславом Савичем.

- «Эректильная дисфункция» и «импотенция» - это одно и то же?

- У мужчин, страдающих недостаточной для проведения полового акта эрекцией полового члена, в 90 процентах случаев имеются органические нарушения, которые исправить можно только с помощью врача.

К сожалению, большинство наших мужчин, вместо того чтобы идти к специалистам, ищут самый «легкий» путь. Первое, на что обращают свое внимание, это - рекламные ролики и статьи, не задумываясь, отдают деньги на «чудодейственные» лекарства. Когда не помогает один препарат, они покупают другой. В результате остаются без денег, но с проблемами, и тогда только начинают понимать, что идти надо было сразу к специалистам, а не в аптеку.

- Какие болезни могут способствовать снижению эрекции у мужчин?

- Прежде всего сахарный диабет. Нарушения при этой патологии идут сразу в нескольких направлениях. В первую очередь это сосудистые нарушения, склеротические изменения в половом члене. Кроме того, при сахарном диабете страдает чувствительность. Повышенное артериальное давление, особенно если оно идет рука об руку с атеросклерозом, тоже причина для беспокойства.

- А простатит?

- Никакого отношения простатит к нарушениям эрекции не имел и не имеет. Он может оказывать влияние опосредованно, как и любое другое заболевание. К примеру, когда дискомфорт и боль не дают возможности пациенту думать о сексе. То есть в момент обострения.

- Как сказываются на половой активности вредные привычки: курение, наркотики и алкоголь?

- К группе риска относятся ядлые курильщики. Ведь для того чтобы произошла эрекция, необходимо расширение сосудов полового члена, а у курильщиков они из-за действия никотина предельно сужены. Наркотики также разрушают половую функцию мужчин. А вот алкоголь влияет меньше, до определенной степени.

- Излечима ли эректильная дисфункция?

- Главное - найти причину. Сегодня неразрешимых проблем с эрекцией нет. Все зависит от того, насколько мужчина решает их. Один побежит к врачу сразу, а другой подождет, когда она сама пройдет, сведет свою проблему к тому, что он не то съел или простыл.

- Почему мужчины так пренебрежительно относятся к своему здоровью?

- Для женщины существуют врачи-гинекологи, а мужчины долгое время оставались как бы без своего врача. Да и сейчас мало кто знает, что существует врач-андролог.

- Как вы относитесь к такому хирургическому вмешательству, как увеличение размера полового члена?

- Эта проблема очень сильно надумана, и находится она не в головке, а в голове. Андрологи же говорят, что маленький половой член гораздо удобнее для секса, чем для хирургической операции. Просто надо уметь пользоваться тем, что тебе дала природа, а не смотреть на других, зарождая у себя массу комплексов. Да, есть операции по увеличению. Но увеличить намного нельзя, а только максимум на 2-3 сантиметра. Идя на операцию, необходимо все взвесить. Врачи стараются отговорить пациента от этого шага. Нельзя идти на поводу своей прихоти.

МАЛЕНЬКИЙ ПОЛОВОЙ ЧЛЕН ГОРАЗДО УДОБНЕЕ ДЛЯ СЕКСА, ЧЕМ ДЛЯ ХИРУРГИЧЕСКОЙ ОПЕРАЦИИ. ПРОСТО НАДО УМЕТЬ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТЕМ, ЧТО ТЕБЕ ДАЛА ПРИРОДА, А НЕ СМОТРЕТЬ НА ДРУГИХ, ЗАРОЖДАЯ У СЕБЯ МАССУ КОМПЛЕКСОВ.

Во-первых, практика показывает, что лечить хронические болезни у заезжих врачей-гастролеров безрассудно. Подумайте сами: уважающий себя доктор не приедет - у него достаточно пациентов на месте. И потом, как правило, при лечении приезжие врачи для большего эффекта назначают максимальные дозы препаратов. Человек вроде бы чувствует облегчение, но это только на время. При отмене этой дозы вновь наступает ухудшение - ведь хронические болезни, а в вашем возрасте не исключен не только простатит, но и аденома, - не терпят наскоков. Требуется постоянный контроль со стороны лечащего врача и повторение курсов лечения, которые тоже разрабатывает врач конкретно для каждого пациента. Разумеется, после тщательного обследования, и не одного!

Мужу 27 лет. Три года он страдает герпесом полового органа. Это заболевание заявляет о себе раз в 2-3 месяца. Циклоферон помогает плохо. Кто знает, как помочь мужу?

Людмила, Ростов-на-Дону

Можно попробовать ацикловир (мазь), который наносите тонким слоем 3 раза в день.

ЦИКЛОФЕРОН ПОМОГАЕТ ПЛОХО

Рис. Николая Русских

Цифры и факты

- ЖЕНЩИНЫ МОРГАЮТ ПРИМЕРНО ВДВОЕ ЧАЩЕ, ЧЕМ МУЖЧИНЫ.
- ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТЯГОСТНЫХ ВОСПОМИНАНИЙ О НЕУДАЧНОЙ ЛЮБВИ, МУЖЧИНЕ ТРЕБУЕТСЯ ОКОЛО 3 МЕСЯЦЕВ. ЖЕНЩИНЕ - В СРЕДНЕМ ОКОЛО 15 МЕСЯЦЕВ.
- БОРОДА МУЖЧИН РАСТЕТ СО СКОРОСТЬЮ 14 САНТИМЕТРОВ В ГОД.

Огуречные плети помогут

После сорока семи лет меня начали мучить приливы жара и неприятные ощущения внизу живота перед «критическими днями». Все это сопровождалось сильными кровотечениями. После каждых месячных я бледнела, от слабости кружилась голова.

Однажды в таком состоянии я возвращалась с работы и на автобусной остановке присела на скамейку. Сидевшая рядом пожилая женщина участливо спросила, что со мной. А узнав, в чем дело, рассказала об очень простом народном способе лечения тяжелого климакса.

Когда огурцы перестают плодоносить, листья их постепенно усыхают, опадают, а длинные плети остаются лежать до зачистки грядок. Надо собрать эти стебли, промыть их от пыли, порезать на мелкие кусочки, высушить и приготовить лекарство. Расчет такой: 2 ст. ложки огуречных плетей залейте 0,5 л воды, доведите до кипения, дайте настояться 2 часа. Пейте по 1/2 стакана настоя 4 раза в день (первую порцию можно выпить натощак, остальные в течение дня перед едой).

Положительный результат я почувствовала уже после первых четырех недель приема настоя, когда наступили месячные. Боли внизу живота уменьшились и ощущений жара не стало.

А. Толмачева, Кемерово

Авось поможет

Вы просили рассказать

Секс и беременность

НЕТ ОСНОВАНИЙ ПРЕРЫВАТЬ ПОЛОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ В ТОМ ВИДЕ, В КОТОРОМ ОНИ БЫЛИ РАНЬШЕ, И КОГДА ВЫ ХОТИТЕ ИХ.

Немногим женщинам, у которых раньше случались выкидыши, врачи советуют воздерживаться от половых сношений в первые 3-4 месяца беременности.

Однако беременность приводит к некоторым изменениям. Половое чувство может усилиться или ослабнуть. Гормональные изменения в организме беременной женщины приводят к быстрой смене настроений, которые могут быть непредсказуемыми. Важно стараться высказывать свои чувства, чтобы оба супруга могли понять, что происходит.

На поздней стадии беременности могут возникнуть неудобства, особенно если обычно практиковалась позиция с мужчиной наверху. Вместо того чтобы отказаться от половых сношений, попробуйте другие позиции, которые принесут меньше неудобств, например лежа на боку с партнером сзади. Вы можете обнаружить, что исчезли нормальные влагалищные выделения (хотя чаще это происходит после, а не до родов). Эту проблему легко разрешить, если приобрести в аптеке безопасную и эффективную смазку.

Некоторые мужчины боятся навредить ребенку во время полового акта, особенно если срок родов приближается, но это почти невозможно при нормальном уровне активности.

Конечно, вы оба можете прийти к выводу, что вам не хочется продолжать половые отношения в прежнем виде, и, если это так, вы все же имеете возможность приносить друг другу радость, обнимая и лаская друг друга.

Прошу помощи

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КАНДИДОЗНОГО МОЛЛЮСКА?

Помогите, пожалуйста, 2-летнему ребенку! Срочно нужна теброфеновая мазь (или ее заменитель). Напишите, пожалуйста, если знаете, как избавиться от кандидозного моллюска (опрелости) без хирургического вмешательства. Волдыри находятся в паховой области и несколько - на спине.

Без подписи, ул. Огородная, 89-119, Саратов, 410001, тел. (854-2) 95-08-30

рядом - телесного цвета. Что это такое? Буду ждать писем.

Г. Ю. Парфенюк, Новосибирск

У МЕНЯ ДИСБАКТЕРИОЗ

Вот уже 4 месяца у меня нарушена работа кишечника. Наш врач говорит, что это дисбактериоз. Меня мучают частый жидкий стул и урчание в животе. Травы, которые пила, не помогают.

Может, кто-нибудь подскажет, что делать?

Р. Иванова, Кузнецк, Пензенская обл.

Муж страдает недержанием мочи

Второй год замужем. Живем с мужем дружно, очень любим друг друга. Но беда в том, что мой муж страдает ночным недержанием мочи. Ему всего 27 лет. В остальном он совершенно здоровый мужчина. Говорит, что страдает этим с самого детства. Не раз лечился, но безрезультатно. Постель у него мокрая почти каждую ночь, и он даже не просыпается после этого, так и спит до утра. Он стесняется этого, переживает (несколько лет назад из-за этого от него ушла первая жена). Я очень люблю его, и для меня эта болезнь не имеет значения. Просто хочется помочь мужу избавиться от этого недуга.

Может, кто-то сталкивался с такой же проблемой и может что-нибудь посоветовать?

Наташа, Заринск

КАК ЛЕЧИТЬСЯ ЗОЛОТЫМ УСОМ?

Внуку 8 лет. С годовалого возраста он страдает бронхиальной астмой. Приступы были очень частыми, лечили антибиотиками, но улучшений не было, пока нас судьба не свела с аллергологом. Он посоветовал пользоваться аэрозольным препаратом «Кромоген». Ребенку стало полегче, правда, приступы бывают.

Прочитала в газете «Айболит» о растении золотой ус, которым лечат астму. Но не знаю, как его настаивать и в какой пропорции принимать ребенку. Может, кто-то поделится опытом?

В. Г. Швалюк, ул. Социалистическая, 8, кв. 9, Прокопьевск, Кемеровская обл., 653045

У СЕСТРЫ ХАНДРОМА

Моей двоюродной сестре 37 лет. У нее [illegible] между 4-м и 5-м позвонками. Уже сделали 6 операций, ждали улучшений, но она по-прежнему неподвижна, может [illegible] только руками. За сест-

БОЛЕЮ ХЛАМИДИОЗОМ

Много лет болею хламидиозом. Сильные и дорогие антибиотики помогают, но временно, а этот упорный вирус разрушает организм все больше и сильнее. Началась аллергия на многие препараты, даже был анафилактический шок.

Может, кто-нибудь знает, как избавиться от этой заразы?

Л. Г. Холод, Казахстан

... А КАНДИЛОМЫ ВСЕ РАСТУТ

Как избавиться от генитальных кандилом? Я уже бросил и курить, и пить, чтобы повысился иммунитет и легче было бороться с заболеванием. Но кандиломы

Почти три года муж мучается от артопотического псориаза. Покупали дорогие мази, эмульсии, но ничего не помогает. Спасаемся вазелином, добавляя в него салицилку.

Может, кто-то знает, как избавиться от этого заболевания?

С. Мачигова, ул. Пионерская, 87/53, кв. 55, Грозный-21, Чеченская Республика, 364021

Может, кто-нибудь сможет поделиться проверенным на себе рецептом лечения кисты яичника? Я еще не рожала и хочу родить здорового ребенка.

Ирина, Воронеж

***

Мне 38 лет. У меня себорейный дерматит. Лечение лекарствами не помогает. Может, есть какие-нибудь народные средства? Помогите, пожалуйста!

Галя, Ростов-на Дону

***

Дочь в больнице заразили гепатитом С. Кто вылечился от этого заболевания и как?

Галина К., Невинномысск, Ставропольский край

***

У кого растет трава копытень европейский? Нужно всего 5 г этой травы. Расходы оплатим.

Л. А. Кочерова, ул. Волховстроя, 90, кв. 36, Омск-33, 644033

***

Буду благодарна тому, кто пришлет 200-300 г травы дурман обыкновенный (все растение с корнями). Оплату гарантирую.

Ж. А. Овчинникова, ул. Юбилейная, 13а, кв. 57, Северодвинск, Архангельская обл., 164505

***

Кто сможет поделиться корнем лобазника? У меня зоб.

Г. Хабибов, 8 кутан, п/о Богатыревка, Махачкала, Дагестан, 368110

***

ровье. Еще тетя подарила мне крестик на цепочке, снятый с ее покойной сестры - моей другой тети, и сказала, что это тоже приносит удачу, счастье.

Хотелось бы узнать: права ли моя тетя и не будет ли мне от этого вреда?

И еще один вопрос. Мой муж на улице нашел золотой крестик, принес домой и отдал мне. Можно ли носить этот крестик?

Без подписи

ПОРЧУ СДЕЛАЛА СВЕКРОВЬ

У меня застарелая порча, которую сделала свекровь. Она зашила в перину крест, сделанный из материала тика, а вокруг облепила перьями. В подушке я нашла какие-то железки и всякую другую ерунду, и все это сожгла. Сейчас я очень болею. Может, кто-то пришлет мне молитву от порчи?

Богданова, Невинномысск, Ставропольский край

СДЕЛАЛИ ПОРЧУ НА ВОДЯНКУ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Моему 2-летнему сыну сделали порчу на энцефалопатию и водянку головного мозга. Также сказали, что на эту порчу поставлен блок. Медикаментозное лечение не помогает.

Дорогие травники, целители, читатели «Айболита!» Подскажите, как выйти из этого положения? Может, кто-то сталкивался с такой же проблемой? Буду рада любому отклику!

С. В. Моисеева, д/в, Тольятти-047, 445047

ХОЧУ РЕБЕНКА!

Мне 27 лет. Перенесла три операции по поводу внематочной беременности и кисты яичника. Трубы удалили. Теперь я смогу иметь детей, если только сделаю

детям. Может, вы и правы. Но тот, кто это испытал, меня поймет. У меня сильные головные боли, головокружение, шум в голове, болит сердце. Поднимается давление. Перенесла три операции на почках. Меня такой страх одолевает, что ночами не могу спать, даже таблетки не помогают. Читаю газету и думаю: какое счастье, когда есть, кому чай вскипятить, компресс поставить... А я этого лишена.

Посоветуйте, как выйти из этой ситуации и как можно попасть в дом престарелых? Я бы продала свою однокомнатную квартиру и приехала туда.

Адрес в редакции.

Л. Н. Перфильева, Междуреченск, Кемеровская обл.

***

С двумя сыновьями живу на квартире. С работой тяжело. Нет ни близких, ни родных. Ищу таких же бедолаг, как и мы. Местные жители не очень-то идут с нами на контакт.

Т. Г. Шапошникова, ул. 1-й проезд Димитрова, 27, Пенза-2, 440013

***

Три года не могу продать квартиру в сельской местности. Покупатели приходят и уходят, как будто что-то мешает мне продать жилье. Может, кто-нибудь знает заговор на продажу жилья?

Т. М. Кулешова, Азовский р-н, Ростовская обл.

***

У меня близорукость средней степени. Вычитала, что любую близорукость лечат свежими ягодами черной бузины, которые складывают в трехлитровую банку слоями и пересыпают сахарным песком. У нас эти ягоды не растут.

Может, кто-то сможет выслать ягоды черной бузины, хотя бы сухие, от которых будет какая-нибудь польза? Все расходы оплачу. Близорукость прогрессирует, и я боюсь, что ослепну. Ко всему прочему у меня еще глаукома и катаракта.

Г. Н. Матанцева, ул. Заречная, 11, кв. 17, Киров-30, 610035

Никакого стыда у человека!

С мужем мы живем уже 33 года. У нас двое взрослых сыновей, которые живут в своих семьях. Дело в том, что мой муж гуляет. Пока я работала, как-то не придавала этому значения. Думала, что когда-нибудь это закончит-

ПОМОГИТЕ РАЗЫСКАТЬ!

В. Г. Швалюк,
ул. Социалистическая, 8,
кв. 9, Прокопьевск,
Кемеровская обл., 653045

У СЕСТРЫ ХАНДРОМА

Моей двоюродной сестре 37 лет. У нее хандрома между 4-м и 5-м позвонками. Уже сделали 6 операций, ждали улучшений, но она по-прежнему неподвижна, может двигать только руками. За сестрой ухаживают муж и 15-летняя дочка. У сестры страшные боли, дважды в день делают наркотические уколы, но они не действуют. Опухоль сильно прогрессирует.

Люди добрые, специалисты, целители, прошу, отзовитесь, помогите, чем можете! Счет идет не на часы, а на минуты! Кто знает врача Порханова из Краснодара? Пишите по адресу: **Татьяне Владимировне Алексеевой (для мужа Владимира), мкрн 5, дом 31, кв. 45, Мангистаусская обл., Актау, Казахстан.**

ГЛАЗ НЕ ЗАКРЫВАЕТСЯ...

У нас беда. У сына (ему всего 36 лет) после операции на головном мозге порез левой стороны лица, глаз не закрывается, бровь не поднимается, рот перекошен. Может, кто-нибудь знает народные методы лечения или какие-нибудь другие способы?

И. Ф. Каташинский,
б-р Буденного, 5-199, Тольятти, 445027

... А КАНДИЛОМЫ ВСЕ РАСТУТ

Как избавиться от генитальных кандилом? Я уже бросил и курить, и пить, чтобы повысился иммунитет и легче было бороться с заболеванием. Но кандиломы как росли, так и продолжают расти, их становится все больше и больше.

Виктор, Новокузнецк

***

Я в отчаянии, три года меня мучают невроз и депрессия. А ведь я еще молодая. Может, кто-то сможет помочь мне советом?

Г. И. Риза, ул. Карла Маркса, 35-70, Зеленодольск, Республика Татарстан

НУЖНЫ СУШЕНЫЕ МЕДВЕДКИ

Для лечения туберкулеза у дорогого для меня человека нужны сушеные медведки. Читала, что они водятся в картошке. Спрашиваю у знакомых - они пожимают плечами.

Может быть, вышлет какой-нибудь добрый человек? Все расходы оплачу. Надеюсь на вас, добрые люди!

Г. И. Дубашова,
а/я 8520, Красноярск, 660093

Мои внуки будут никому не нужны!

Хочу поделиться своим горем. Мне 73 года. В августе-сентябре мне предстоит операция на сердце. На это нужно 20000 рублей Таких денег у меня нет и никогда не было. Получаю пенсию 920 рублей. Год назад у меня умерла жена, а полгода назад в автокатастрофе погибли сын (47 лет) и невестка (37 лет). Теперь воспитываю двоих внуков, которые никому не нужны. Очень тяжело. А если мне до октября не сделать операцию, то я умру...

Адрес в редакции.

З. Хабаев, Урюпинск

КТО ЛЕЧИТСЯ ОТ ВАРИКОЗА МУСКАТНЫМ ОРЕХОМ?

Прошу откликнуться тех, кто лечится от варикоза с помощью мускатного ореха. Я пью настойку из него уже полгода, но пока нет никаких улучшений. Может, [illegible] не так?

[illegible] у меня на шее появились маленькие красные плоские безболезненные родинки, а с ними шок.

Может, кто-нибудь знает, как избавиться от этой заразы?

Л. Г. Холод, Казахстан

Болею опоясывающим герпесом. Врачи не могут вылечить. Прошу откликнуться тех, кто страдал таким заболеванием и смог вылечиться.

Л. С. Патрушева, Йошкар-Ола

***

Помогите избавиться от загиба матки. Подскажите, пожалуйста, кто вправляет ее? Очень хочу родить ребенка, ведь годы идут. Мужу 40 лет. Вся надежда на читателей.

Светлана Г., ул. Новая, 7/6, п. Емельяново, Красноярский край, 663020

Северодвинск, Архангельская обл., 164505

***

Кто сможет поделиться корнем лобазника? У меня зоб.

Г. Хабибов, 8 кутан, п/о Богатыревка, Махачкала, Дагестан, 368110

***

МУЖУ «СДЕЛАНО НА СМЕРТЬ»

Со своим мужем я жила очень счастливо. Думала, что так будет всегда. И вдруг, как гром среди ясного неба - муж ушел без скандала, даже с собой ничего не взял, кроме своей одежды.

Одному человеку я показала фотографию мужа, и он сказал, что мужу «сделано на смерть».

Я человек верующий, хожу в церковь, с мужем повенчана.

Может, кто-то сможет посоветовать мне лекаря, который вернет мне мужа? Неужели Божья сила слабее вражьей? Что мне делать, какие читать молитвы?

Наталья, Нефтекумск

СДЕЛАНО ЧТО-ТО ПЛОХОЕ...

Сколько раз пыталась устроить личную жизнь, но мужчины от меня уходили. Находят хуже, лишь бы только не жить со мной. Вычитала где-то в газете, что в Санкт-Петербурге лечат от одиночества по фотографии. Отправила туда деньги и послала свою фотографию. Пришло письмо, в котором лежало мое фото: проколоты оба уха, оба глаза, обе ноздри, рот и сердце. Меня от увиденного даже затрясло. Я поняла, что сделано что-то плохое. Одиночество так и осталось со мной.

Кто знает, что со мной сделали и что делать с фотографией?

З. Г. Вязкова, Киров

ВЕРЕВОЧКИ С ПОКОЙНИКА... НА СЧАСТЬЕ

Тетя принесла мне веревочки, которыми связывали руки и ноги покойника, и сказала: «Возьми эти веревочки, пришей их к своему нижнему белью и дай всем своим близким (веревочки можно носить в кармане)». Она объяснила, что это приносит счастье и здо-

Никакого стыда у человека!

С мужем мы живем уже 33 года. У нас двое взрослых сыновей, которые живут в своих семьях. Дело в том, что мой муж гуляет. Пока я работала, как-то не придавала этому значения. Думала, что когда-нибудь это закончится. Теперь я на пенсии по болезни. С каждым годом все тяжелее и тяжелее видеть его похождения. Никакого стыда нет у этого человека! До того обнаглел, что приводил в наш дом двух женщин. Пыталась говорить с ним по-хорошему, но все бесполезно. Разойтись с ним не могу, у меня пенсия тысяча рублей.

Может, читатели дадут какой-нибудь совет? Может быть, это порча? Что мне делать?

Лидия Ивановна, Минеральные Воды, Ставропольский край

Мне 27 лет. Перенесла [illegible] рации по поводу внематочной беременности и кисты яичника. Трубы удалили. Теперь я смогу иметь детей, если только сделаю искусственное оплодотворение. Живу в деревне, зарплата у нас маленькая. В городе делают такую операцию, но стоит она 70 тысяч рублей. У меня в жизни не будет таких денег.

Может, кто-нибудь сможет помочь материально или знает, где можно дешево сделать искусственное оплодотворение? Люди добрые, прошу у вас помощи! Вся надежда на вас!

Е. Гилева, ул. Колхозная, 53, ст. Милютинская, Ростовская обл., 347120

МОРЕ - НАША ПОСЛЕДНЯЯ НАДЕЖДА

Кто сможет пригласить к морю меня и моего 5-летнего внука? Он родился с весом 2300 г, после родовой травмы высокое внутричерепное давление, лечимся у невропатолога, А тут у него еще аллергия на цветение, бронхиальная астма, почти круглый год обострение. Путевки купить не за что, а море - наша последняя надежда.

Поэтому просим людей, живущих на побережье Черного моря, приютить нас на 10-12 дней, нам нужно только жилье.

В. С. Войтенко, ул. Черкесская, 72, Нарткала, КБР, 361336

КАК ПОПАСТЬ В ДОМ ПРЕСТАРЕЛЫХ?

Одиночество - это самое страшное, что есть в жизни. Страшно, когда тебя никто не ждет и ты никому не нужен.

Мне 60 лет. Муж ушел в другую семью, когда мне было 40 лет. В прошлом году он умер. Я воспитала двоих сыновей, а сейчас я им совсем не нужна. Может, кто-то сейчас меня осуждает и смеется. Мол, какая ты мать, если не нужна мне прочему у меня еще глаукома и катаракта.

Г. Н. Матанцева, ул. Заречная, 11, кв. 17, Киров-30, 610030

ПОМОГИТЕ РАЗЫСКАТЬ!

Люди добрые, помогите разыскать жителя Батуми, народного целителя Хасана-моллы (так его все называют). Иногда он был с девочкой 14 лет, бывал в Ингушетии. Нашему малышу может помочь только Хасан-молла. Напишите, пожалуйста, в газету!

Нина, Ингушетия

ОТКЛИКНИТЕСЬ!

Прошу откликнуться Васильеву из Краснодара, написавшую рецепт излечения аллергического дерматита («Айболит» № 9).

Н. М. Монетова, ул. Серова, 29, кв. 34, Казань, 420095

***

В. В. Светова из Волго-града («Айболит» №7), которая вылечила цирроз и гепатит, отзовитесь, пожалуйста. Ведь мы смертники, и цепляемся за каждую ниточку, все надеемся на исцеление.

В. А. Фесенко, ул. Мира, 3, р. п. Чернянка, Белгородская обл., 309570

***

В. В. Светова из Волгограда, напишите, пожалуйста, подробнее о растении вздутостебельник. Как им пользоваться и где достать?

В. Н. М., Бердск, Новосибирская обл.

***

И. В. Анисимова из Краснодара («Айболит» №9) или Васильева из Краснодара («Айболит» №3), откликнитесь! Тяжело болею аллергическим дерматитом, все руки в ранах. Вся извелась, а у меня двое маленьких детей. Может, ваши советы как-то облегчат мое состояние?

Н. Иванова, ул. Крылова, 16, Сальск, Ростовская обл., 347631

***

Л. Л. Плахута из Хакасии, автор письма «Вкусный компот от запора», откликнитесь, пожалуйста!

Т. Завьялова, ул. Голованова, 88-2, Кунгур, Пермская обл., 617400

Спешим помочь

ОТ УЗЛОВОГО ЗОБА

Для Тамары из Ставропольского края, у сына узлы на щитовидке («Айболит» №23 за 2002 г.).

Для приготовления лекарства от узлового зоба нужны майские сосновые шишки. Сорвите 14-15 штук и острым ножом покрошите как можно мельче. «Крошки» поместите в стеклянную баночку из-под майонеза, залейте спиртом и закройте капроновой крышкой, в которой предварительно сделайте 2-3 дырочки, чтобы настойка могла «дышать». Поставьте баночку настаиваться в темное прохладное место (лучше всего в погреб). Через 10 дней настойка будет готова. Принимайте лекарство по такой схеме: 1-й и 2-й дни - по 1 капле 3 раза в день перед едой; 3-й и 4-й дни - по 2 капли перед едой; все остальные дни - по 5 капель 3 раза в день перед едой.

Есть еще одно хорошее средство для лечения щитовидной железы. При незапущенной форме заболевания понадобится 150-200 г корня лапчатки, а при запущенной - 250-300 г корня. Его надо залить 1 л водки, настаивать месяц, процедить и принимать по 30 капель за 15-20 минут до еды. После месячного приема надо сделать перерыв на 7 дней, затем курс лечения повторить.

Г. В. Головина, а/я 655, Чита, 672000

ПОМОЖЕТ КОНСКИЙ КАШТАН

Для Т. С. Умаровой из Волгоградской обл., варикоз вен («Айболит» №9).

Решить проблемы варикозного расширения вен может конский каштан. Во время цветения этого дерева наполните цветами конского каштана пол-литровую банку из темного стекла на 2/3 объема, доверху долейте водкой или спиртом (50%-ным), настаивайте 20 дней и принимайте по 20 капель на 50 мл воды 3 раза в день до еды. Этой же настойкой натирайте ноги на ночь. Курс лечения 10-15 дней.

Вещества, содержащиеся в конском каштане, повышают тонус венозных сосудов, ускоряют кровоток в венах, препятствуют образованию тромбов.

О. В. Панкова, Липецк

ВЫ СО СВЕКРОВЬЮ СОЮЗНИКИ

Для Г. Курбановой из Шымкента, Казахстан, автора письма

Среди православных молитв есть молитвы: «Для умягчения злых сердец» и «За ненавидящих и обижающих нас», которые можно найти в молитвословах в разделах «Молитвы разные», еще продаются маленькие брошюрки. В церкви вы сможете заказать молебен (в храме, где принимают записочки с поминаниями, вам подскажут, как это сделать).

Татьяна, Астрахань

У МЕНЯ ТА ЖЕ ПРОБЛЕМА

Для С. А. Аюбова из Грозного, автора письма «Может, его болезнь передалась мне?» («Айболит» №8).

У меня такая же проблема. Мне 35 лет, трое детей, муж трагически погиб. Болезнь от меня передается детям. А если кто-то заходит ко мне, тоже начинает болеть.

Хотела бы узнать, как вы избавились от нее, если это произошло. Ответа жду в газете.

Х. А. Барахоева, Ингушетия

НАЗЫВАЮ АДРЕС

Для Л. Л. Свиридовой из Чебоксар, спрашивает, как помочь дочери похудеть («Айболит» №8).

Для похудения надо заваривать хвощ полевой и пить, как чай. Но быстрого результата не ждите, он может появиться спустя 8-12 месяцев.

П. А. Фролова, Нефтеюганск, Тюменская обл.

НЕ ТЕРЯЙТЕ НАДЕЖДЫ И ВРЕМЕНИ

Для З. Куртоевой из Ингушетии, бесплодие («Айболит» №8).

Судя по письму, у вас бесплодие эндокринологического характера (хотя ставить диагноз на основе нескольких предложений из письма совершенно неправильно). Я как врач-акушер-гинеколог по роду деятельности сталкивалась с такими проблемами. К сожалению, из вашего письма точно не известно, в каком городе вы живете, но вам необходимо обратиться к хорошему гинекологу-эндокринологу. Без обследования здесь, действительно, не обойтись (определение уровня гормонов и т. д.). Лечение это длительное и дорогостоящее (в зависимости от менструального цикла, придется съездить несколько раз).

Не так давно не без помощи докторов из этого центра я сама стала мамой. Если у вас нет возможности туда попасть, не отчаивайтесь, найдите гинеколога-эндокринолога у себя в городе и начинайте лечение (к сожалению, время и возраст при такой проблеме играют против нас).

Для начала попробуйте оральные контрацептивы, обладающие противоандрогенным эффектом, пить их необходимо 3-6 месяцев (названия препаратов вам подскажет ваш врач). Повторюсь еще раз, что заочно ставить диагноз и назначать лечение - дело непозволительное.

Не теряйте надежды и времени! В моей практике был случай, когда женщина впервые забеременела в 43 года и родила очаровательную дочку.

Л. Кныш, Нальчик

Я заготавливаю целебные травы и корни, некоторыми могу поделиться в обмен на те, которые у нас не растут: сабельник, боровая матка, золотой корень, кедровые орешки.

В июле-августе соберу цикорий (при болезнях поджелудочной железы, панкреатите); корень девясила (мочегонный, желчегонный, отхаркивающий, слабительное, даже лечит туберкулез); ягоды бузины (можно варить варенье, цвет бузины сухой (от артритов), остеохондрозов, как успокаивающее); корень валерианы (сердечное, успокаивающее); тысячелистник (заболевания желудочно-кишечного тракта, печени); кору, прутики, листья ивы (от похмелья, мастопатии). Заявки направляйте по адресу: **Н. К. Жуковой, ул. Школьная, 63, с. Веселое, Кочубеевский р-н, Ставропольский край, 357021.**

Не сомневайтесь! ®

Подруга приобрела аппарат для ионизации воздуха «ИОН-1» всего за 354 руб. и очень им довольна. Но другие ионизаторы - люстры Чижевского - намного дороже. Может, это подделка?

Ковалева Ольга, г. Омск

«ИОН-1»- новейшая разработка НПО «БИОС». Этот бытовой ионизатор сертифицирован и обладает уникальными характеристиками. В помещениях до 25 кв. метров он поднимает количество полезных аэроионов до уровня ионов на лучших морских и горных курортах, потребляя при этом не более 5 Вт эл. энергии. Приобрести «ИОН-1» можно в магазинах медтехники или заказать по почте наложенным платежом. Цена «ИОН-1» с подробным пособием по применению и доставкой - 354р. +8% почт. сбор. Адрес для заявок: **214000, Смоленск, а/я 344 А, НПО «БИОС». Тел.(0812)55-26-63, факс: (0812) 59-45-52, www.biose.ru**

Для Л. П. Карасевой из Ростовской обл., зуд в заднем проходе («Айболит» №7).

Купите в аптеке противовоспалительную мазь «Синафлана». Она стоит недорого. И смазывайте ею больное место. Думаю, она вам поможет.

З. С. Храмова, Тольятти

***

Поделюсь молочным и чайным грибами с жителями Ижевска, которые в них нуждаются. Пересылать по почте нельзя. Еще есть золотой ус и индийский лук. В заявки вложите конверт с обратным адре-

Вышлю наложенным платежом аконит, сабельник болотный, окопник, стальник, цикорий, морозник, каштан конский, очанку, омелу, расторопшу, софору, пион, настойку болиголова и др. Есть сборы других лекарственных трав. Заявки присылайте по адресу: **Людмиле Тихоновне Гуйван, ул. Чкалова, 80-48, Майкоп, Адыгея, 385018.**

***

Продам сабельник болотный (100 г - 30 руб. + пересылка); корень девясила (100 г - 50 руб. + пересылка).

Л. Н. Ильгова, ул. Охотничья, 40, Золотаревка,

32, Краснодарский край, 352932. Вложите конверт с обратным адресом.

ОТКЛИКНИТЕСЬ!

Для Н. И. Красноруцкой из Россоши Воронежской обл., автора письма «Хочу жить ради сына» («Айболит» №5).

Напишите мне по адресу: **Раисе Ивановне Шоль, ул. Красная Звезда, 45, кв. 1, с. Привальное, Азовский р-н, Омская обл., 646880.**

***

Для В. В. Ильиной из Ростова-на-Дону, автора письма о вакцине, с помощью которой вылечила герпес («Айболит» №5).

Хочу узнать подробный адрес РАО «Биопрепарат» (Санкт-Петербургского НИИ вакцин и сывороток). Не уточните ли?

В. В. Безматерных, ул. Водопьянова, 7а-263, Красноярск, 660125

***

В «Айболите» №8 за 2003 год было опубликовано письмо «Ванечке нужна семья». Ваня, напишите мне по адресу: **Светлане Цепковой, с. Олеговка, Кокпектинский р-н, Восточно-Казахстанская обл., Казахстан, 491830.**

***

Для Л. Н. Лагутиной из Ливенского р-на Орловской обл., писала о том, что нет в семье ни счастья, ни покоя («Айболит» №6).

Я бы хотела написать письмо вашему старшему сыну, которому 31 год. Откликнитесь!

Н. Санникова, ул. Коммунистическая, 85-62, Екатеринбург, 620042

МЫ ГОТОВЫ ПРИЮТИТЬ

Для Валентины Ивановны, автора письма «Ищем приюта» («Айболит» №11).

У меня никого нет, кроме моей мамы и троих детей. Если вы приедете к нам, будете второй бабушкой и ни в чем не будете нуждаться.

У нас очень гостеприимный народ. Мы - осетины, и вам будет казаться, что у вас много родственников. Ждем весточки!

Л. С. Гуриева, ул. Маркова, 17, кв. 3, Беслан, РСО-Алания, 363000

ПРОСИМ ИЗВИНЕНИЯ

Вещества, содержащиеся в конском каштане, повышают тонус венозных сосудов, ускоряют кровоток в венах, препятствуют образованию тромбов.

О. В. Панкова, Липецк

ВЫ СО СВЕКРОВЬЮ СОЮЗНИКИ

Для Г. Курбановой из Шымкента, Казахстан, автора письма «Как подружиться со свекровью?» («Айболит» №9).

Возможно, ваша свекровь составила свое мнение о вас с чужих слов? Попробуйте осторожно выяснить, что ей в вас так не нравится, и тогда действуйте по обстоятельствам. Ваша свекровь любит своего сына, вы тоже его любите. Значит, вы должны быть не противниками, а союзниками.

ма совершенно неправильно). Я как врач-акушер-гинеколог по роду деятельности сталкивалась с такими проблемами. К сожалению, из вашего письма точно не известно, в каком городе вы живете, но вам необходимо обратиться к хорошему гинекологу-эндокринологу. Без обследования здесь, действительно, не обойтись (определение уровня гормонов и т. д.). Лечение это длительное и дорогостоящее. Помочь при эндокринном бесплодии могут в эндокринологическом центре профессора Мишагина **(Пятигорск, бульвар Гагарина, 18, санаторий «Ласточка», 21-й корпус, тел. (87933) 5-32-47, доктор Светлана Валентиновна Минасова)**. В этом центре обследование могут провести в течение дня (поскольку анализы на гормоны крови берутся в определенный день

лительную мазь «Синафлана». Она стоит недорого. И смазывайте ею больное место. Думаю, она вам поможет.

З. С. Храмова, Тольятти

***

Поделюсь молочным и чайным грибами с жителями Ижевска, которые в них нуждаются. Пересылать по почте нельзя. Еще есть золотой ус и индийский лук. В заявки вложите конверт с обратным адресом. Пишите по адресу: **а/я 5156, Ижевск-76, Удмуртия, 426076.**

***

Поделюсь с жителями Нальчика и близлежащих сел Кабардино-Балкарии молочным грибом с подробным описанием использования, содержания. Обращайтесь по телефону в Нальчике: 95-49-16.

Н. В. Рудь, Нальчик

болиголова и др. Есть сборы других лекарственных трав. Заявки присылайте по адресу: **Людмиле Тихоновне Гуиван, ул. Чкалова, 80-48, Майкоп, Адыгея, 385018.**

***

Продам сабельник болотный (100 г - 30 руб. + пересылка); корень девясила (100 г - 50 руб. + пересылка).

Л. Н. Ильгова, ул. Охотничья, 40, Золотаревка, Пенза, Пензенская обл., 440521, тел. 52-84-93

***

Могу продать кору дуба, чагу березовую, траву борки (цвет), а также корни морозника, родиолы розовой, адамов корень. Пишите по адресу: **Анне Михайловне Рыжонковой, а/я 28, Армавир-**

мамы и троих детей. Если вы приедете к нам, будете второй бабушкой и ни в чем не будете нуждаться.

У нас очень гостеприимный народ. Мы - осетины, и вам будет казаться, что у вас много родственников. Ждем весточки!

Л. С. Гуриева, ул. Маркова, 17, кв. 3, Беслан, РСО-Алания, 363000

ПРОСИМ ИЗВИНЕНИЯ

Просим извинения у всех и семьи Э. Д. Богаченок за наш необдуманный поступок. Дело в том, что в №10 «Айболита» мы дали объявление о знакомстве ее сына и подписались их фамилией, что доставило семье большие неприятности. Теперь раскаиваемся за эту злую шутку. Мы бывшие его сослуживцы из Моздока.

Дочку надо лечить от сглаза

Для Т. Сомовой из Орла, автора письма «Дочка то стонет, то плачет» («Айболит» №11).

Думаю, вашу дочку надо лечить от сглаза. Попробуйте обязательно, вреда от этого не будет. Наберите в стакан или в кружку воды и, держа кружку в руках, читайте молитвы: «Живый в помощи» (один раз) и Пресвятой Богородице (3 раза). Затем обмакните пальцы в эту воду, смажьте на иконе лицо и нижнюю часть иконы и скажите: «Исцели, Господи, рабу Божью (имя девочки)». Затем три раза сбрызните этой водой девочку, дайте ей отпить несколько глотков и умойте ей лицо этой водой. Этот обряд можно проводить до трех раз в день.

Молитва «Живый в помощи»: «Живый в помощи Вышняго, в крове Бога Небесного водворится. Речет Господеви: Заступник мой еси и Прибежище мое, Бог мой, и уповаю на Него. Яко Той избавит тя от сети ловчи и от словеси мятежна: плещма Своима осенит тя, и под криле Его надеешися: оружием обыдет тя истина Его. Не убоишися от страха нощного, от стрелы, летящия во дни, от вещи во тьме преходящия, от сряща и беса полуденнаго. Падет от страны твоея тысяща, и тмя одесную тебе, к тебе же не приближится, обаче очима Твоима смотриши и воздаяние грешников узриши. Яко Ты, Господи, упование мое: вышняго положил еси прибежище твое. Не приидет к тебе зло, и рана не приближится телеси твоему, яко Ангелом Своим заповедь о тебе, сохранити тя во всех путех твоих. На руках возьмут тя, да не когда преткнеши о камень ногу твою, на аспида и василиска наступиши, и попереши льва и змия. Яко на Мя упова, и избавлю и: покрыю и, яко позна имя Мое. Воззовет ко Мне, и услышу его: с ним есмь в скорби, изму его, и прославлю его, долготою дней исполню его, и явлю ему спасение Мое».

Молитва Пресвятой Богородице: «Богородице Дево, радуйся, благодатная Мария, Господь с Тобою; Благословенна Ты в женах и Благословен Плод чрева Твоего; яко Спаса родила еси душ наших».

Моя мама так вылечила мальчика, который вскакивал ночью с постели, бегал и кричал. Икону можно взять любую

Н. М. Калугина, пр-т Октября, 47-17, Стерлитамак, Башкортостан, 453120

К читателям

Большое спасибо всем, кто откликается на чужую боль. Дай вам Бог здоровья!

Свидетельство №8277-СР от 27.09.2001

ПАРАПСИХОЛОГ МАЛЬЦЕВ ИСПРАВИТ ВАШУ СУДЬБУ!®

С53

«С мужем мы прожили без малого 30 лет. Виктор аккуратный, работящий человек. Любая работа спорится в его руках. В семье царил мир и достаток. Поэтому мы были в центре внимания недобрых и завистливых людей. Виктор всегда любил расслабиться с бутылочкой пива. Сначала это не сильно бросалось в глаза. Но несколько лет назад он стал приходить мертвецки пьяный, бросил работу. Семейная жизнь превратилась в настоящий кошмар. Пробовала лечить Виктора, ходила к бабкам, гадалкам, но ничего не помогало. В полном отчаянии написала письмо парапсихологу Владимиру Николаевичу Мальцеву. Находясь за тысячи километров, он исправил нашу судьбу. Впервые я плакала не от горя, а от счастья, что муж не пьет!»

Елена Ивановна, Томск

«После родов я сильно поправилась. Слезы лились из моих глаз, когда я смотрела в зеркало на свои толстые ноги и большой живот. Нет на свете таких диет, которые я не испытала, нет таких средств для похудения, которых не пробовала. Деньги на ветер, и никаких изменений. Только обратившись к парапсихологу Владимиру Николаевичу Мальцеву, я избавилась от этих килограммов».

Евгения, 46 лет

Парапсихолог В. Н. Мальцев заочно снимет порчу, избавит от пьянства, ожирения, соединит семьи, исправит вашу судьбу и судьбу ваших близких.

Желаете узнать подробности? Заполните купон собственноручно печатными буквами:

Ф. И. О. _____

Дата рождения: _____ Вес: ☐ - нормальный; ☐ - избыточный

Почтовый индекс: _____ Подробный адрес: _____

_____

Отправьте купон по адресу: 344010, г. Ростов-на-Дону, а/я 222 "А", В. Н. МАЛЬЦЕВУ

ИСТОРИЯ ЛЮБВИ

28 февраля. Последний день холодной зимы 1989 года. День рождения предприятия «Калиняк». Тогда мы только приступили к производству и продаже препарата Прополис Гелиант. Выпускали десятками штук. Продавали единицам больных. Сейчас, спустя 13 лет, выпускаем миллионами упаковок и продаем сотням тысяч потребителей.

Это Успех. И мерило этого Успеха - не только и не столько миллионы продукции, а Признание. Признание и Благодарность. Признание, выраженное простыми словами простого народа.

И Благодарность. Идущая от души и от всего сердца. Иногда в стихах.

Болезнь упорная – экзема
И справиться не могут с ней
Ни снадобья заморские,
Ни толпы знатных лекарей.
Лечить экзему надобен талант,
А именно: Прополис Гелиант.

Это стихи женщины из Тюмени, матери больной девочки 16 лет, страдающей экземой.

А вот стихи больного нейродермитом, рабочего одного из химкомбинатов Челябинской области.

Нейродермит – это не новость
Угрюмая и вязкая напасть.
Но Гелиант хорош,
Силен,
Уверен,
Ловок,
Не даст и тут он нам пропасть.

6 апреля 2002 года мы заключили генеральное соглашение на поставку в Германию и страны объединенной Европы 21 миллиона упаковок Прополиса Гелианта в течение 5 лет регулярно.

Я был очень удивлен тем фактом, что в Германии, в этой мощной стране с самой современной фармацевтической промышленностью, каждый шестой немец страдает зудящим дерматозом по типу нейродермита. Отсюда и такие огромные цифры поставок Прополиса Гелианта в Германию.

У нас же, в России, на первое место из кожных болячек выходит псориаз. По нашей отечественной статистике – около 7% населения. 7% от 140 миллионов – это примерно 9 миллионов человек. Это мало или много? Это очень много.

Мы псориаз лечить готовы
Всем, повсюду и всегда.
Друг Гелиант и в этом горе
Нас не подводит никогда. –

пишет нефтяник 38 лет из Уренгоя.

Для очень многих больных псориазом «друг Гелиант» – действительно единственный друг, спаса-

Четкость мыслей и образа действий. Но я с ним полностью согласен. Гелиант настолько хорош в лечении самых разных трофических язв, что действительно «не надо терять время на эксперименты бесплодные».

Близко к трофическим язвам лежит проблема пролежней. Особенно у хронических, ослабленных лежачих больных.

Проблем есть много
У бедного лежачего больного.
А пролежни особо донимают,
Немалые страданья причиняют.
Лишь Гелиант один
Правдиво, а не ложно,
От пролежней избавит
Быстро и серьёзно.

Это пишет жительница города Кострома, жена разбитого параличом больного.

Женщина уже больше 2-х лет ухаживает за своим парализованным мужем. Горя и опыта ей не занимать.

Хондроз, радикулит,
Боль в шее и спине –
Суть страшные напасти.
И только лекарь Гелиант
Предотвратит грядущий
Ваш распад
На запасные части.

Так, с оттенком добродушного юмора, пишет нам автомеханик из Рыбинска. Обладатель, по его словам, «шоферского остеохондроза и пенсионного стажа».

А если всерьёз и без юмора, то действительно у Прополиса Гелианта нет соперников в деле лечения радикулитных болей в спине и артрозов суставов. Он изначально был задуман и изобретен мною именно для этих целей.

Мне очень нравится в наших людях то, что даже в болезнях они не унывают. Борются, лечатся, ищут пути выхода. И при этом не теряют ни человеческого достоинства, ни чувства юмора.

Нет ничего дурнее геморроя.
И боль, и зуд,
Возня и много горя.
Однако есть герой
и от сего недуга –
Прополис Гелиант –
вот имя друга.

Препарат Прополис Гелиант, как сама Природа, её дитя от плоти и крови. Он многолик и многогранен. Он хорош при болезнях кожи: псориаз, экзема, нейродермит. При пролежнях и трофических язвах. При геморрое. Его действие по снятию боли и зуда не имеет себе равных. Он применяется и практически не заменим при болях в суставах и спине, при радикулите и остеохондрозе. При артритах, полиартритах и артрозах.

Его следует применять при аденоме простаты у мужчин для решения проблем с частым и болезненным мочеиспусканием.

Препарат Прополис Гелиант необычен НЕОБЫЧЕН ВО ВСЕМ

Необычна его история «хождения в народ» и его признание официальной медициной. Этот препарат, вобравший в себя многовековой опыт лечения пчелиным прополисом, был случайной находкой провинциального врача. Одна из тех случайностей, которые благодарные пациенты называют «озарением». И только спустя четыре года после открытия, когда он уже начал потребляться сотнями тысяч людей, Прополис Гелиант был впервые официально испытан и получил признание **классика отечественной фармакологии академика Н. М. Алеутского.**

После этого были многочисленные исследования и испытания в различных государственных органах контроля и официальных медицинских организациях. Исследования завершились выдачей 13 октября 2001 года **международного сертификата качества.**

Препарат прошел полное трехгодичное клиническое и фармакологическое исследование в ведущих европейских лабораториях и клиниках. В результате чего 6 апреля 2002 года было заключено генеральное соглашение на поставку в Германию и страны объединенной Европы **21 миллиона упаковок Прополис Гелианта.**

Необычен и путь распространения препарата среди людей. Без наглой и напористой рекламы. Без заваленных прилавков в аптеках и навязчивых распространителей. Препарат вышел на рынок быстро,

Приморский женьшень против атипичной пневмонии

Много страхов вызвала сегодня так называемая атипичная пневмония. Загадочный вирус, смертельно опасный для человека, до сих пор не выявлен, чем лечить это инфекционное заболевание, неизвестно. Но как-то по телевидению передали, что атипичной пневмонии в первую очередь подвержены люди с ослабленным иммунитетом.

И с этим нельзя не согласиться. Когда начинается эпидемия гриппа, то в больницы попадают многие и многие, а вот я, ранее страдавший от малейшей простуды, обычного ОРЗ, уже в течение 15 лет не поддаюсь никакому гриппу или иной вирусной заразе. Почему?

Да потому, что, выращивая женьшень приморской популяции, высокое качество которого подтверждают ученые Дальневосточного отделения Академии наук, систематически употребляю настойку своего женьшеня. Я чувствую себя в безопасности. Мой женьшень - самое эффективное средство укрепления иммунитета, так как в нем присутствуют все 9 видов биологически активных веществ, что в три раза больше, чем в других видах женьшеней. Лучший в мире женьшень растет в Верхнем Мамоне, отмечает и газета «Эфир-365» (1999 г.).

Советую вам для укрепления иммунитета пройти курс лечения «корнем жизни» приморской популяции. И только им. Это всегда на пользу даже здоровому человеку, а уж атипичной пневмонии, я уверен, будет поставлен надежный заслон. В сильном иммунитете - наша защита от любой болезни.

А. Гелетюк, женьшеневод, ул. Ленина, 21, с. Верхний Мамон, Воронежская обл., 396460

НИКТО КРОМЕ НАС!
Медицинский центр Тамары Воробьевой
ООО "Витурид плюс"
Лауреат Главной Всероссийской Премии "Российский Национальный Олимп"
МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ (лицензия №82-02)
185035, Карелия, Петрозаводск, а/я 182,
тел. (8142) 77-32-44, 77-35-30,
тел./факс (8142) 77-32-41, 77-34-75.
E-mail: viturid@onego.ru; www.viturid.ru
Золотая медаль Московского международного салона "Архимед-2003" за победу в конкурсе "Лучшее изобретение":
"Противоопухолевые и иммуномодулирующие средства и способы лечения онкологических больных, кожных заболеваний и трофических язв".
Лиц. 1-01596 № 82-02 от 22.04.2002 выд. Минздравом Республики Карелия
® С52

миллионов – это примерно 9 миллионов человек. Это мало или много? Это очень много.

Мы псориаз лечить готовы
Всем, повсюду и всегда.
Друг Гелиант и в этом горе
Нас не подводит никогда. –

пишет нефтяник 38 лет из Уренгоя.

Для очень многих больных псориазом «друг Гелиант» – действительно единственный друг, спасающий этих несчастных от наркотической зависимости от кортикостероидных мазей.

Прополис Гелиант «не подводит никогда» не только при псориазе. Вот что пишет нам больной варикозным расширением вен и трофической язвой голени, полковник в отставке, ныне житель города Калуга:

Вопрос категорично
Риторический
Во всем, что касается язвы,
Особенно трофической.
Не надо терять время
На эксперименты бесплодные.
Бери Гелиант –
Лечит язву любую охотно он.

Чувствуется профессиональная резкость суждений.

унывают. Борются, лечатся, ищут пути выхода. И при этом не теряют ни человеческого достоинства, ни чувства юмора.

Нет ничего дурнее геморроя.
И боль, и зуд,
Возня и много горя.
Однако есть герой
и от сего недуга –
Прополис Гелиант –
вот имя друга.

И в этом, и в других стихотворениях происходит отождествление лечебного средства, которое избавило от мучения, от боли, от страдания – с живым существом, с «другом».

И последнее стихотворение. Очень тонкое, сентиментальное и лирическое. Пишет пенсионер 62-х лет, из Читы.

Есть Дама пожилых мужчин,
Угрюмая истома.
Их собственной простаты
Возрастная аденома.
Но также лучшее есть
Для её леченья средство –
Прополис Гелиант.
Без ложной скромности
И глупого кокетства.

®

шение на поставку в Германию и страны объединенной Европы 21 миллиона упаковок Прополис Гелианта.

Необычен и путь распространения препарата среди людей. Без наглой и напористой рекламы. Без заваленных прилавков в аптеках и навязчивых распространителей. Препарат вышел на рынок быстро, спокойно и достойно. Из рук в руки, из уст в уста передавалась добрая слава об эффективном и надежном средстве решения многих проблем со здоровьем человека.

В итоге – с 1989 года **более одного миллиона постоянных потребителей** препарата Прополис Гелиант только в России.

«...Есть одно-единственное отличие Прополиса Гелианта от самых лучших из известных препаратов: это наличие (помимо способности очень глубокого проникновения в больные кожу и суставы) уникальнейшей способности вывода из очага болезненного воспаления продуктов распада - тканевого «мусора» и «шлаков» наружу на кожу в виде выпота, обеспечивая максимально краткие сроки избавления больного от страданий...»

Dr. Baylin (Германия)

Высылаем по почте наложенным платежом.

Стоимость 1 упаковки (50 мл) препарата «Прополис Гелиант» – 99 рублей

Заявки письмом по адресам:

164170, Архангельская область, г. Мирный, главпочтамт, а/я 105, ХФК «Калиняк»

192024, Санкт-Петербург, Невский проспект, 119, ООО «Калиняк»

Заказ по телефону:

8 (818 32) 2-14-26 (круглосуточно)

8 (818 32) 2-14-58 (круглосуточно)

ПСОРИАЗ
НЕЙРОДЕРМИТ
ЭКЗЕМА

ГЕМОРРОЙ
ТРОФИЧЕСКАЯ ЯЗВА
ПРОСТАТИТ

РАДИКУЛИТ
ОСТЕОХОНДРОЗ
АРТРОЗ

Propolis Heliant

6 апреля 2002 года заключено генеральное соглашение о поставках в Германию и страны Европейского Союза

21 000 000
упаковок препарата
«Прополис Гелиант»

Прополис Гелиант - эффективный препарат, обладающий мощным **противоздудным**, противовоспалительным, бактерицидным, **обезболивающим** действием

CS9

"Противоопухолевые и иммуномодулирующие средства и способы лечения онкологических больных, кожных заболеваний и трофических язв".

® CS2

Лиц. г. 01580 № 82-

На приеме у невропатолога

ВДРУГ ПОЧУВСТВОВАЛА СЛАБОСТЬ...

Что со мной происходит? Во-первых, в ушных раковинах периодически появляется такая боль, что до них нельзя дотронуться, прилечь на подушку. Во-вторых, иногда бывают такие прострелы, что даже вскрикиваю. А еще ночью часто просыпаюсь в обильном поту, хотя в комнате никогда не жарко. А недавно такое случилось днем. Я вдруг почувствовала слабость, ноги подкосились, руки задрожали, вся покрылась потом. Длилось такое состояние 5-7 минут.

Что это? Не симптомы ли какой-нибудь надвигающейся серьезной болезни, которую можно предотвратить?

А. И. Ожиганова, КБР

Так могут проявлять себя шейно-грудной остеохондроз, неврит затылочных нервов (болят ушные раковины) и климакс (вы не пишете о своем возрасте).

Причиной подобного состояния также может быть стресс и, как следствие, расстройство вегетативной нервной системы. Вам необходима консультация невропатолога, эндокринолога и, возможно, гинеколога.

ЛЕЧУСЬ ТРАВАМИ, НО...

Мне 43 года. В течение 3 лет болею васкулитом сосудов головного мозга. Лечусь травами, лекарствами. Прошла курс лечения Болюсами Хуато, но ничего не помогает.

Было три ишемических микроинсульта. Мучаюсь сильными головными болями, плохо хожу, иногда заплетается язык, сильно кружится голова.

Может, кто-то знает другие способы лечения этой болезни? Пожалуйста, помогите хотя бы приостановить эту болезнь.

Л. М. Саломатина, Шахты, Ростовская обл.

В основе болезни лежит аутоиммунный процесс, поэтому управлять течением заболевания очень сложно (больная принимает гормоны, химиотерапию - мощные иммуннодепрессанты). Может, читатели посоветуют нетрадиционные методы лечения (как вспомогательное лечение)?

ТО БЕГАЛ, ТО ДРАЛСЯ...

Когда я прихожу за своим сыном-второклассником в школу, учительница жалуется на его поведение: то бегал, то дрался, то обзывался. Как нужно реагировать на эти жалобы?

Александра П., Кисловодск

Не спешите вставать на сторону учителя, но и не защищайте ребенка, не разобравшись в ситуации. Спокойно скажите педагогу, что обсудите ситуацию дома. Не обещайте наказать ребенка, даже если он неправ - это унизительно. Оставшись с сыном наедине, выслушайте его версию случившегося. Примите взвешенное, справедливое решение.

ПРИЧИН ДЛЯ БОЛЕЗНИ ДОСТАТОЧНО

Дисциркуляторная энцефалопатия и птеригиум, или пингвенула - что это за заболевания?

Роман, Изобильный, Ставропольский край

Дисциркуляторная энцефалопатия - это заболевание не самостоятельное. Этим термином обозначают состояние, когда из-за расстройства кровообращения в сосудах страдает головной мозг. Чаще всего причиной заболевания являются гипертоническая болезнь, вегетососудистая дистония, шейный остеохондроз, атеросклероз сосудов головного мозга, воспалительные заболевания сосудов - васкулиты.

Что же касается птеригиума, или пингвенула, - это заболевание, при котором слизистая непрозрачная пленка наплывает на роговицу и понижает остроту зрения. Часто это заболевание встречается в регионах с ветреным климатом. После удаления пленки острота зрения восстанавливается. Операция эта не сложная.

По вопросам размещения рекламы в газете «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» обращайтесь по телефонам в Ставрополе:
(8-8652) 24-38-02, 24-89-47.

Рецепты из конверта

Сладкие блюда без сахара

Котлеты из овсяных хлопьев «Геркулес»

Высыпьте в эмалированную чашку 500 г хлопьев, добавьте 2 бульонных куриных кубика (лучше «Галина Бланка»), залейте 350 мл крутого кипятка и тщательно перемешайте. Нарежьте 1 среднюю луковицу, по желанию - мелко нарежьте зелень и добавьте в массу. Туда же разбейте 1 яйцо. Перемешайте (если масса будет крутой, добавьте кипяток, она должна свободно «сползать» с ложки). Жарьте как оладьи.

Варенье на ксилите (сорбите)

Возьмите 400 г ксилита или 600 г сорбита, растворите в двух стаканах кипящей воды. 1 кг хорошо промытых ягод залейте кипящим сиропом и оставьте до следующего утра. Затем варите, как обычное варенье: ягоды в сиропе доведите до кипения, варите 8-10 минут, охладите. Эту процедуру повторите несколько раз, пока ягоды не начнут всплывать, а пенка не соберется в центре. Готовое варенье (оно будет жидким) разлейте по заранее простерилизованным банкам и закатайте крышкам. Храните в прохладном месте.

Компоты

Для приготовления компотов фрукты, ягоды, плоды сначала бланшируют и консервируют по той же технологии, что и с сахаром. Сироп для компотов готовят из расчета 300-400 г ксилита на 3-4 стакана кипящей воды, на 800 г ягод и стерилизуют 35-40 минут обычным способом.

Торт «Мокко»

Разотрите 3 яйца с 75 г фруктозы, смешайте с 0,1 л молока, добавьте 50 г растопленного маргарина и 1/4 чайн. ложки соды, смешайте с 1,5 стакана [illegible] муки. Получившееся [illegible] форму и выпекайте в духовке 45 минут при температуре 170-190°С.

Для крема понадобится: 200 г, 0,1 л сливок, 2 ст. ложки дами или тонкими ломтиками очищенного яблока. Полученное количество парфе рассчитано на 5 порций.

Яблочный мармелад

Отобранные яблоки порежьте на дольки и бросьте в кипящую воду. Когда они сварятся, протрите через сито. Затем яблочное пюре доведите до кипения, разбавьте кипятком, очищенным древесной золой (1 горсть древесной золы для очистки 1 л кипятка; 1,5 стакана кипятка на 1 кг пюре). Разбавленное кипятком пюре подогрейте, помешивая, пока оно не загустеет (следы лопаточки остаются на дне). В теплом виде выложите мармелад в сухую посуду и плотно закройте пергаментом.

Виноградный мармелад

Виноград помойте, положите в раствор соды (на 10 кг винограда 1 ст. ложка питьевой соды) и варите, пока кожура не начнет лопаться. Затем остудите, протрите через дуршлаг. Полученную массу, помешивая, варите на медленном огне. Теплый мармелад выложите в банки.

Сливовое повидло

Сладкие спелые сливы (10 кг) помойте, просушите, разрежьте на половинки, налейте 1 стакан воды и варите до готовности (определяется по тому, как расплывается капля). Повидло в горячем виде разложите в сухие банки, не доливая до верха 2 см.

Яблочно-абрикосовое повидло

Можно использовать как полуфабрикат для муссов, киселей и т. д. Плоды помойте, удалите поврежденные места, косточки, залейте водой (10% от веса плодов) и варите до размягчения (около 10 минут). Полученное пюре немного уварите и горячим разложите по банкам, простерилизуйте и охладите.

Натуральные фрукты и ягоды

Абрикосы. Плоды помойте, удалите косточки, разделите на половинки, плотно уложите в банки, залейте кипящей водой,

ГОТОВЫЙ БУЛЬОН ТЕРЯЕТ ВКУС, ЕСЛИ ДОЛГО СТОИТ НА ГОРЯЧЕЙ ПЛИТЕ

Полезно знать

● Долгое время яйца не портятся и не усыхают без холодильника, если смазать их тонким слоем сала, растительного масла, вазелина или парафина. А можно использовать еще один способ: промыть яйца в растворе марганцовки, высушить и каждое отдельно завернуть в бумагу.

● Сливочное масло останется свежим без холодильника в течение нескольких дней, если плотно набить им стеклянную банку на 2/3, залить доверху чистой холодной водой и закрыть крышкой. Воду необходимо менять 1-2 раза в день.

● Яблочные дольки не потемнеют при сушке, если их на минуту опустить в тузлук - раствор поваренной соли. Чтобы достичь нужной концентрации раствора соли, в воду сыплют ее до тех пор, пока не всплывет «контрольный» клубень картофеля.

Плов ... зеленый

Растительное масло - 50 г, мякоть баранины или говядины - 300 г, баранья или говяжья печенка - 300 г, курдючное баранье сало - 300 г (или 250 г растительного масла), рис - 1 кг (девзир или другой длинный неклейкий), лук - 2 головки, молотый черный перец - 2 чайн. ложки, зелень кинзы - 300 г, по пучку петрушки, укропа, зеленого лука, соль - 1-2 ст. ложки.

Рис промойте в проточной воде до полной прозрачности, залейте водой, оставьте на 2-3 часа набухать. Мясо и сало слегка подморозьте, нарежьте тонкими ломтиками, затем на кусочки размером с пару рисовых зерен (не измельчайте в комбайне или мясорубке!). Тонкие ломтики печенки бланшируйте по одному несколько секунд в кипящей воде, нарежьте, как мясо. Лук нарежьте очень тонкими кольцами. Зелень мелко порубите. Разогрейте казан, влейте масло (50 мл - если готовите с салом, 300 мл - если без) и прокалите его.

В прокаленное масло опустите ломтики мяса, перемешивая, обсало и через 2 минуты - зелень. Еще через 2 минуты залейте 1 л кипятка, тушите на небольшом огне 30 минут. Добавьте перец и соль: бульон должен быть немного пересолен.

Промойте рис еще раз, дайте стечь воде, добавьте к рису 2 ст. ложки масла и лук, перемешайте. Увеличьте огонь до максимума. Когда бульон начнет сильно кипеть, заложите рис шумовкой, не перемешивая с мясом, залейте кипятком, покрыв им рис слоем в 2-3 см, через шумовку, чтобы не нарушить слой риса. Дайте воде закипеть сильно и по всей поверхности. Не мешайте! Когда вода уйдет под рис, начните постепенно убавлять огонь, чтобы не пригорело на дне. Когда удар шумовкой по поверхности риса будет давать глухой звук, чем-нибудь тонким сделайте в рисе отверстие до дна и убедитесь, что под рисом не кипит вода. Попробуйте рис: если хрустит - добавьте 50 мл кипятка, если же полуготов - убавьте огонь до минимума и тщательно, но аккуратно несколько минут перемешивайте содержимое

Впрок

ВАРЕНЬЕ-ОБЪЕДЕНИЕ

Во многих семьях варенье не съедают, оно остается на следующий год, портится. Я же готовлю варенье так, что домашние считают его лакомством, а не просто сладостью к чаю. Оно красивого цвета, ягодки утопают в нежном желе и не оседают на дно. Как это сделать?

Готовить надо не в спешке и не в большой кастрюле. Предварительно отобранные ягоды кипятите в минимальном количестве воды: примерно три четверти стакана на литр ягод. А потом уже варите с сахарным песком. Преимущества густого варенья: лучше хранится, лучше берется на ложечку, можно добавлять в пироги, печенье, есть с мороженым.

От чего зависит густота варенья? От количества воды и сахара, а не от времени варки и не от интенсивности огня - он должен быть умеренно слабым.

И. Симонова, Ставропольский край

КОМПОТ В АВОСЬКЕ

Сейчас лето, пора всевозможных заготовок. Так вот, для удобства консервирования я использую обычные сумки-сетки, которые в народе называют «авоськами». Они совершенно незаменимы для стерилизации. А идея очень проста. Банку с компотом или огурцами поставьте в авоську и опустите в кастрюлю с водой. Стерилизуйте в течение требующегося по рецептуре времени, а после этого за ручки авоськи вытащите горячую банку. Получается гораздо удобнее, чем прихваткой, и вероятность обжечься гораздо меньше.

З. Максютова, Уфа, Башкирия

МАРМЕЛАД ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ

Ягоды земляники высыпьте в кастрюлю, залейте водой из расчета 1 стакан на 1 кг ягод.

Непрерывно помешивая, проварите и горячие протрите через сито. К полученной массе добавьте сахар (600 г на 1 кг массы). В конце приготовления можно положить чуть-чуть ванилина, вновь

Разотрите 3 яйца с 75 г фруктозы, смешайте с 0,1 л молока, добавьте 50 г растопленного маргарина и 1/4 чайн. ложки соды, смешайте с 1,5 стакана пшеничной муки. Получившееся тесто уложите в форму и выпекайте в духовке 45 минут при температуре 170-190°С.

Для крема-сам понадобится: 1 яйцо, 0,1 л сливок, 2 ст. ложки фруктозы, 1 ст. ложка растворимого кофе, 1/2 стакана творога и несколько капель ромовой эссенции. Взбейте сливки с яйцом, смешайте с творогом, добавьте фруктозу, кофе и эссенцию.

Когда бисквит испечется, охладите его, разрежьте на три коржа, уложите их друг на друга, смазывая каждый корж кремом. Покройте остатками крема весь торт и порежьте перед подачей на стол.

«Парфе»

2 яичных желтка взбейте миксером, добавьте 2 ст. ложки фруктозы. Затем взбейте 0,15 л сливок и смешайте со взбитыми желтками, добавив в смесь 1,5-2 стакана свежих ягод без косточек и несколько капель ромовой эссенции.

Полученную массу выложите в слегка смазанную маслом форму и поставьте на 6 часов в морозилку.

При подаче на стол выложите парфе на тарелку, опрокинув форму, и украсьте свежими ягодами (10% от веса плодов) и варите до размягчения (около 10 минут). Полученное пюре немного уварите и горячим разложите по банкам, простерилизуйте и охладите.

Натуральные фрукты и ягоды

Абрикосы. Плоды помойте, удалите косточки, разделите на половинки, плотно уложите в банки, залейте кипящей водой, накройте крышками и стерилизуйте при температуре 50-60°С: пол-литровые - 10 минут, литровые - 12 минут, 3-литровые - 30 минут. Плотно закройте и охладите. Можно использовать как начинку для пирогов.

Черная смородина. Вымытые и просушенные ягоды сложите в банки, накройте стерильными крышками и прогрейте при температуре 40-45°С. Когда ягоды выпустят сок, содержимое банок уменьшится вдвое, массу пересыпьте из одной банки в другую доверху, вновь закройте крышками и стерилизуйте при температуре 80-85°С: пол-литровые банки - 20 минут, литровые - 25 минут.

Крыжовник. Слегка недозрелые ягоды наколите в нескольких местах, наполните ими банки до плечиков, залейте горячей кипяченой водой и стерилизуйте при температуре 80-85°С: литровые банки - 15-20 минут, 3-литровые - 25-30 минут).

Н. П. Смоленцева, Аксай, Ростовская обл.

СДЕЛАЙТЕ НА КАЖДОМ КУСКЕ РЫБЫ 2-3 НАДРЕЗА - ПРИ ЖАРКЕ ОНА СОХРАНИТ ФОРМУ И НЕ РАЗВАЛИТСЯ

Омлет из крапивы

Крапива - 300 г, луковица - 1 шт., 2 яйца, растительное масло - 20 г, соль, зелень, специи по вкусу. Ошпарьте крапиву кипятком, измельчите. Потушите нарезанный полукольцами репчатый лук. Высыпьте туда же крапиву, залейте взбитыми яйцами, запеките, посыпав зеленью. Можно подавать со сметаной. Кстати, такой омлет акушеры-гинекологи советуют беременным женщинам и кормящим матерям готовить на завтрак: это повышает выделение молока.

Чтобы подготовить стручки, нужно подрезать их с обоих концов, промыть и отварить в кипящей подсоленной воде до мягкости. Если вы используете холодную фасоль в салатах, слейте и промойте холодной проточной водой.

Подавайте со сливочным маслом и обжаренными хрустящими крошками или с мелко порезанным вареным яйцом и петрушкой. Подавайте слегка обжаренной или в салатах.

Макароны со свежей фасолью и летними травами. Макароны - 500 г, фасоль - 450 г, оливковое масло - 4 ст. ложки, чеснок - 1 зубчик, свежая зелень - 2 ст. ложки, сок 1/2 лимона.

Отварите макароны в подсоленной воде. Очищенную от стручков фасоль варите в течение 2-3 мин. до мягкости, затем очистите от кожуры как минимум половину. Нагрейте оливковое масло в сковороде с зубчиком раздавленного чеснока. Добавьте сок 1/2 лимона и перемешайте. Смешайте с макаронами и добавьте порезанную свежую траву (например, базилика и мяты). Перемешайте и подавайте на большом блюде.

Салат из вареной колбасы с зеленой фасолью. На 8 порций: вареная колбаса - 500 г, стручковая фасоль - 600 г, помидоры - 150 г, растительное масло - 5 ст. ложек, 3%-ный уксус - 2 ст. ложки, репчатый лук - 1 головка, зеленый салат, соль, перец, петрушка. Фасоль промойте, очистите от жилок, отварите в подсоленной воде и нарежьте ромбиками. Колбасу нарежьте небольшими кубиками и смешайте с подготовленной фасолью. Уксус смешайте с растительным маслом, солью, перцем, нашинкованным репчатым луком и петрушкой. Залейте салат этим соусом и поставьте в прохладное место на 15-30 мин. Салат украсьте кружочками помидоров и измельченными листьями зеленого салата.

Салат из стручковой фасоли. Стручковая фасоль - 500 г, лук - 2 шт., зелень петрушки, соль, сметана или растительное масло. У стручков обрежьте концы, очистите их от жилок, нарежьте косыми кусочками и тушите в небольшом количестве воды, к которой добавлены уксус и соль. Лук нарежьте кольцами, ошпарьте отваром стручковой фасоли, остудите и выложите в салатницу. Готовые стручки положите сверху на лук. Все посолите, залейте сметаной или растительным маслом и перемешайте.

Фасоль, запеченная с яйцом. Стручки фасоли - 200 г, лук репчатый - 80 г, перец сладкий стручковый - 30 г, помидоры - 50 г, зелень петрушки - 5 г, яйца - 2 шт., молоко кислое - 50 г, соль.

Стручки фасоли промойте, нарежьте и отварите в подсоленной воде. Нашинкованный репчатый лук и сладкий стручковый перец обжарьте на оливковом масле и соедините с фасолью, добавьте мелко нарезанные помидоры и зелень петрушки. Массу посолите, перемешайте, выложите на противень, полейте взбитыми яйцами, кислым молоком и запеките в жарочном шкафу до образования румяной корочки.

Лобио по-грузински с яйцом. Фасоль стручковая свежая - 225 г или фасоль стручковая консервированная - 200 г, масло сливочное или топленое - 30 г, яйцо - 2 шт., лук зеленый - 50 г или репчатый - 40 г, зелень петрушки, кинза, базилик - 10 г, перец, соль. Нарезанную кусочками стручковую фасоль и нашинкованный лук посолите, посыпьте перцем и припустите в жире с небольшим количеством бульона; добавьте кинзу, зелень петрушки, базилик и доведите до готовности. Затем залейте взбитыми яйцами и запеките.

ЗЕЛЕНУЮ ФАСОЛЬ МОЖНО ЗАМОРАЖИВАТЬ, БЫСТРО ... БАРИ (ОКОЛО 2 МИН.) В КИПЯТКЕ И ПРОМЫВ ПОД ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ

Из земляники

Ягоды земляники высыпьте в кастрюлю, залейте водой из расчета 1 стакан на 1 кг ягод. Непрерывно помешивая, проварите и горячие протрите через сито. К полученной массе добавьте сахар (600 г на 1 кг массы). В конце приготовления можно положить чуть-чуть ванилина, вновь поставьте на огонь и выпаривайте, пока не останется треть от начального объема.

Горячий мармелад разлейте в прогретые банки и завяжите марлей. Когда банки остынут, закройте их пергаментной бумагой.

Корочка, образующаяся на поверхности мармелада, предохраняет его от порчи.

П. Аксенова, Подмосковье

Не мешайте!

КОГДА ВОДА УЙДЕТ ПОД РИС, НАЧНИТЕ ПОСТЕПЕННО УБАВЛЯТЬ ОГОНЬ, ЧТОБЫ НЕ ПРИГОРЕЛО НА ДНЕ. КОГДА УДАР ШУМОВКОЙ ПО ПОВЕРХНОСТИ РИСА БУДЕТ ДАВАТЬ ГЛУХОЙ ЗВУК, ЧЕМ-НИБУДЬ ТОНКИМ СДЕЛАЙТЕ В РИСЕ ОТВЕРСТИЕ ДО ДНА.

Худеем вместе

Вы просили рассказать

Из фасоли

ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ ВЕСЬМА ПОЛЕЗНА. В НЕЙ МНОГО ВИТАМИНОВ И МАЛО КАЛОРИЙ.

«ВЕСНА ПЛЮС» – ДЛЯ ЧАД И ДОМОЧАДЦЕВ

ФОРМУЛА ПРЕОБРАЖЕНИЯ

Уважаемый читатель, предлагаем вам поговорить на тему весьма прозаическую, но тем не менее очень важную. Уединитесь, возьмите зеркало и улыбнитесь своему отражению. Шире, чтобы убедиться в том, что ваши зубы и десны в полном порядке. Если вы удовлетворены здоровьем и белизной своих зубов, отложите газету. Если нет...

Знаете ли вы, что в последние годы 80% населения России (от 25 лет) страдает заболеваниями пародонта (слизистой полости рта) и единственное средство предотвратить беду – срочно принять профилактические меры.

В ряду современных гигиенических средств по уходу за полостью рта особой популярностью пользуются бальзамы для полоскания. Наиболее заметной фигурой – производителем бальзамов на отечественном рынке является петербургская компания «Химико-биологическое объединение при РАН «Фирма Вита». Разработанный учеными компании и защищенный патентом РФ на научные изобретения противовоспалительный бальзам «Весна плюс» (Золотая медаль им. И. И. Мечникова РАЕН за «Практический вклад в укрепление здоровья нации») успешно конкурирует с импортными аналогами по эффективности, но значительно уступает им в цене.

Что же такого в нем особенного?

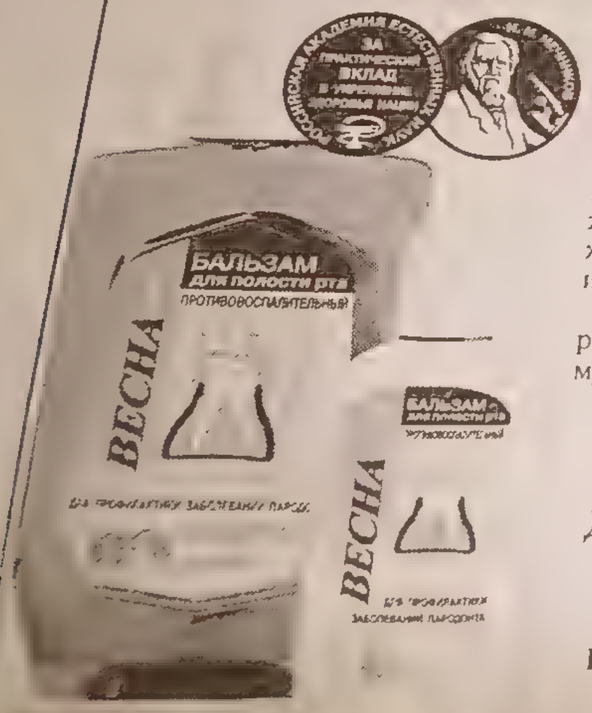
Основной действующий компонент бальзама «Весна плюс» - биоантиоксидантный комплекс ферментов и гликозидов неовитин, полученный по специальной технологии из клеточной биомассы женьшеня (ноу-хау авторов) и также удостоенный Золотой медали им. И. И. Мечникова.

Неовитин нормализует концентрацию свободных радикалов, стимулирует защитные силы организма и обменные процессы в тканях пародонта и слизистой, поэтому заживление тканей пародонта идет быстро и эффективно. Лечебные компоненты бальзама подавляют развитие болезнетворных микроорганизмов в полости рта, устраняют кровоточивость и отечность десен. Бальзам снимает жжение и болезненные ощущения, типичные при заболеваниях пародонта, улучшает микроциркуляцию крови в тканях слизистой. Специально подобранные добавки способствуют удалению зубного камня и мягко отбеливают зубную эмаль. Бальзам эффективно устраняет неприятный запах и надолго оставляет во рту приятный, освежающий менголовый вкус.

Если, совершая утренний туалет, вы с ужасом смотрите на свою зубную щетку, предчувствуя болевые ощущения и дискомфорт от этой обязательной для каждого воспитанного человека процедуры, то вам непременно нужно попробовать на себе целебную силу бальзама «Весна плюс».

Вы убрали в сторону зеркало и решили серьезно заняться здоровьем. Мы приветствуем ваше решение. Оно принято своевременно. Желаем вам успеха!

О. Волкодатова



СПРАШИВАЙТЕ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ БАЛЬЗАМ «ВЕСНА ПЛЮС» С НЕОВИТИНОМ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПАРОДОНТА В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА.

ООО «Химико-биологическое обьединение при РАН «Фирма Вита» Санкт-Петербург, Каменноостровский пр., д.54, оф. 23. Тел /факс: 321-6752, e-mail:sales@preobrajenie.com Производство и оптовые продажи. ®

С62

АТЕРОКЛЕФИТ®

генеральная чистка сосудов от «ржавчины жизни»!

«ЭВАЛАР» – ЗДОРОВЬЯ ДАР!

Атеросклероз не зря называют «ржавчиной жизни». Изуродованные холестериновыми бляшками сосуды тормозят кровоток, как заржавевшие водопроводные трубы. Чтобы предотвратить сосудистую катастрофу, надо постоянно держать холестерин «в узде» – соблюдать диету и регулярно чистить сосуды, лучше используя безопасное и эффективное растительное средство.

АТЕРОКЛЕФИТ – растительные капли для профилактики атеросклероза справятся с этой задачей. Лучшего «чистильщика сосудов» при нарушении жирового обмена природа не придумала. Капли **АТЕРОКЛЕФИТА** почистят сосудистые стенки от атеросклеротических отложений и мелких тромбов, да еще и укрепят коронарные артерии, подкормят сердечную мышцу. Что даст первый профилактический курс? К сердцу и мозгу, испытывающим ишемию (попросту голодание), кровь начнет поступать уже по чистым сосудам. Снизится уровень холестерина в крови, а значит, уйдут, и надолго, сердечные боли, одышка, головокружения и шум в ушах. Капля за каплей **АТЕРОКЛЕФИТ** восстановит бесперебойную работу сердечно-сосудистой системы.

Рег.Уд. №004974 Р.643.12.2002

Генеральные чистки сосудов **АТЕРОКЛЕФИТОМ** необходимо проводить регулярно всем, на кого атеросклероз нападает в первую очередь: на мужчин после 40 лет и женщин после 55, на гипертоников, «сердечников», у кого есть нарушения обмена веществ. Народная мудрость не гонится за быстрым результатом. Зато он гораздо надежней, чем обман сердца немедленным и быстропроходящим действием «таблетки под язык».

Спрашивайте АТЕРОКЛЕФИТ и другие препараты фирмы «ЭВАЛАР» в аптеках!

Москва: 267-96-00, 105-07-25, 786-34-00, 507-71-29, 961-34-11; **Санкт-Петербург:** 274-88-91; **Барнаул:** 354-444; **Владивосток:** 261-476; **Екатеринбург:** 755-089; **Иркутск:** 422-386; **Кемерово:** 537-466; **Краснодар:** 557-804; **Красноярск:** 277-709; **Курган:** 433-581; **Новокузнецк:** 787-424; **Омск:** 531-798; **Самара:** 705-404; **Сургут:** 353-745; **Тверь:** 320-684; **Томск:** 430-044; **Уфа:** 240-566; **Чебоксары:** 569-576; **Челябинск:** 341-817.

Почтовая рассылка завода-изготовителя: 1 флакон (50 мл) - 81 руб. При заказе 3 флаконов - 58 руб. за 1 фл. **Заявки по адресу:** 659322, г. Бийск, а/я 605, ЗАО «Эвалар». **Тел./факс:** (3854) 304-405. www.evalar.ru

«Линия Здоровья «Эвалар»: консультации врача по тел. (095) 101-40-74

Доставка препарата по Москве: 234-22-11

С64

Наши цветочки — *Лучший твой подарочек – это я!*

Серт. РОССRU.ПК06.В.07510
от 11.02.2003 г.

«Химико-биологическое объединение при РАН «Фирма Вита» Санкт-Петербург, Каменноостровский пр., д.54, оф. 23.
Тел /факс: 321-6752, e-mail:sales@preobrajenie.com
Производство и оптовые продажи. ®

...Линия Здоровья «Эвалар»
Доставка препарата по Москве: 234-22-11

Наши цветочки

Лучший твой подарочек – это я!

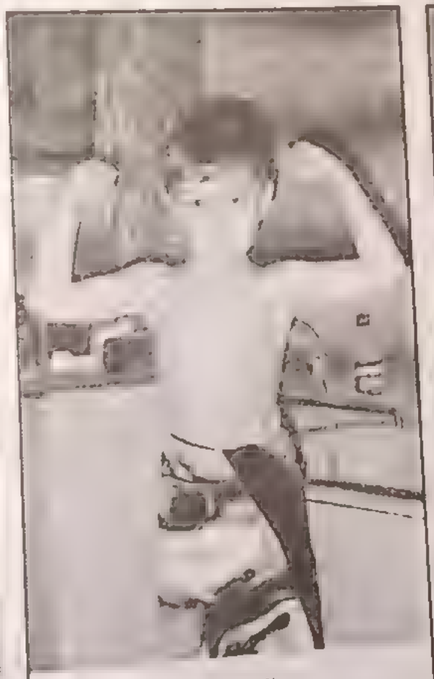
«На страже — Танюша и Грей».
Танечка Варкова, 1 год 3 мес.

«Два танкиста — два веселых брата».
Дима (7 лет) и Саша (2,5 года) Барсуковы, с. Горькая Балка, Советский р-н, Ставропольский край.

«У меня такое классное настроение!..»
Привет мамам, папам, бабушкам и дедушкам от Екатерины из Муравьиных Колодцев, х. Веселый.

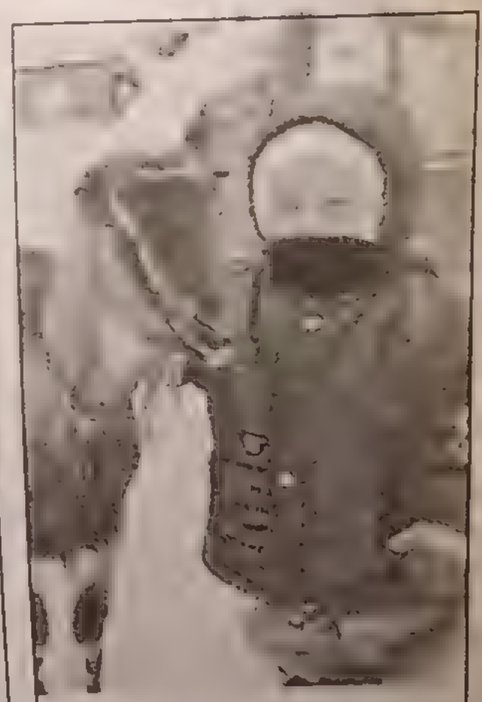
Привет дедушке Пете и бабушке Любе от внука Сашеньки. Армавир.

Привет бабушкам Гале и Кате от Яночки (1 год 2 мес.) и Кирилла (1 год) из ст. Незлобная Ставропольского края.



«Закаляйся, если хочешь быть здоров!»
На фотографии любимый внучек Нины Викторовны из Ростовской обл.

«Я у папы с мамой — младшенький!»
Данилка Радько, 5 месяцев, Невинномысск, Ставропольский край.



Большой привет папе Сереже и всем родным от Димы Попова.
Пятигорск.

Ёшкин кот!

ВЕЧНО МОЛОДА...

Роза Ф. родилась 29 мая 1896 года. Но у нее фигура девушки, и она не только не стареет, но с каждым днем выглядит все моложе. Врачи обескуражены: «Эта женщина потрясает. Она никогда не пользовалась косметикой, никогда не делала пластической операции, но выглядит на 80 лет моложе своего возраста! Ее память ясна».

Красивая молодая женщина имеет шесть внуков, 5 правнуков и 16 праправнуков и выглядит моложе своей 30-летней правнучки. Обследование печени, сердца и кровяного давления показало, что здоровье прабабушки не хуже, чем у внучек. Но что еще удивительнее - они лучше, чем были десять лет назад!

Кажется, время для Розы потекло вспять! Эксперты-геронтологи наблюдают за удивительной женщиной в течение сорока лет и надеются разгадать ее тайну, а пока только разводят руками. Сама же Роза объясняет все благословением свыше. «Я ем все, курю и пью больше, чем нужно. Единственное, чего боюсь - забеременеть. Смешно рожать, когда тебе больше ста лет».

ЛЮДИ, БУДТО СПИЧКИ

Жительница Бишкека Валентина Федоровна Асеева по сей день не может отделаться от шока. Как-то вечером она смотрела по телевизору сериал, потом легла спать. Проснулась от голосов, доносящихся из детской комнаты, разбудила мужа. Открыв дверь, оба увидели вспышку света. И тут женщину пронзила резкая боль в области сердца, и она лишилась чувств. Муж перенес ее в спальню. А через два часа лежащая в постели женщина оказалась охваченной столбом пламени. Муж в растерянности вылил на жену стакан воды, и огонь прекратился так же неожиданно, как и возник.

Но последствия поразили всех, кто их увидел: правая часть тела женщины, особенно грудь, была покрыта волдырями, волосы на голове опалены до самых корней, однако брови и ресницы не пострадали. Цела и ночная хлопчатобумажная рубашка, остались нетронутыми простыни, хотя обгорела занавеска, а в стене спальни оказалось круглое пятно, будто прожженное насквозь неизвестным разрядом.

Врачи, осмотрев пострадавшую, ничего не смогли понять. Написали в медицинском заключении, что «на теле пациентки имеются множественные ожоги неясной этиологии».

МУЗЫКАЛЬНЫЙ РЕБЕНОК

28-летняя Х. М. - беременна, ее будущий ребенок громко поет в утробе.

Поначалу врачи не поверили этому, пока сами не услышали голос младенца. После обследования никаких нарушений в развитии ребенка не обнаружили. По мнению лечащего врача, вероятнее всего голосовые связки у нерожденного дитяти опередили развитие других органов и окрепли раньше положенного срока. Доктор не видит в этом ничего угрожающего и посоветовал женщине ублажать свое дитя хорошей музыкой. Теперь будущая мама и сынок поют вместе: мама приставляет к животу микрофон и эмбрион напевает оттуда тенором нечто похожее на песню Филиппа Киркорова «Зайка моя».

ПРИ НЕВРАЛГИИ НОСИТЕ КРАСНЫЙ ШЕРСТЯНОЙ ЖИЛЕТ.

МЕДИКИ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО, КОГДА ЧЕЛОВЕК СЛЫШИТ ГРУСТНЫЕ, СЛЕЗЛИВЫЕ МЕЛОДИИ, ОН НАПИВАЕТСЯ В ДВА РАЗА БЫСТРЕЕ.

Рецепт из конверта

Как только заподозрите у себя ячмень, перевяжите раза 2-3 восьмеркой указательный и безымянный пальцы суровой ниткой. Если болит правый глаз, перевяжите левую руку, и наоборот. Походите 2-3 дня, и ячмень не будет нарывать, а сразу пройдет.

В.А. Ульянова, Гуково, Ростовская обл.

Из почты «Айболита»

Я сжег своего двойника...

Я проходил срочную службу в Отдельном полку специального назначения по охране Московского Кремля. Както на плацу подходит ко мне солдат третьего года службы из другой роты и говорит, что у него на родине есть друг - точная моя копия. «И лицом, - говорит, - вы похожи, и фигурой, и даже голосом. Все - один к одному. Даже не верится. Пойдем в каптерку, я тебе его фотографию покажу».

Заинтересовавшись, я пошел с ним. Пришли в каптерку, он достал из дембельского чемоданчика фото. Я обомлел: это был точно я, только одетый в незнакомую одежду. И я почему-то такую злость вдруг почувствовал, что даже «мурашки» по телу побежали. И когда мой новый знакомый отвернулся, я сделал вид, что хочу прикурить, взял, да и поджег фотографию. Обычно фотокарточки плохо горят, а эта полыхнула синим пламенем и в момент сгорела. «Все, - сказал я, - был двойник - и нет его!».

...Прошло две недели. Я снова встретил того солдата, который, как мне показалось, искал меня. Он подошел ко мне и, заикаясь, сказал, что получил письмо из дома. Мой двойник того-то числа внезапно заболел и вскоре умер. Я прикинул в уме даты. Получилось, что тот парень заболел в тот день, когда я сжег его фото.

С тех пор прошло много лет, а случай этот все не забывается.

В. Ф. Поршнев, Московская обл.

Тьфу, тьфу!..

Давно известно, что «плохим глазом» обладают люди завистливые.

Лучшая защита от сглаза - не вызывать у людей зависти.

Одевайтесь скромнее и не хвастайтесь успехами и детьми. Зависть - страшная штука. Как можно с ней бороться?

1. Поглядите в глаза.

Завистливого человека можно распознать, внимательно к нему приглядевшись. Вроде бы и разговаривает с вами приветливо, улыбается и комплименты расточает, а в глазах - едва скрываемое сожаление: это ваша обнова, ваше прекрасное настроение, ваш успех, ваша привлекательность, а не его. Берегитесь, ибо пообщаетесь с таким человеком пять минут, а к вечеру голова разболится, дела плохо пойдут, с кем-нибудь поссоритесь...

2. Если собеседник расточает похвалы и комплименты в ваш адрес.

Опасайтесь такого собеседника, старайтесь не смотреть ему в глаза и не уставайте повторять про себя: «Соль тебе на глаза, соль тебе на язык, все свое возьми себе...»

3. Если завистливый человек недобро на ребенка посмотрел и сглазил.

Дома в чашку с холодной водой положите зажженные поочередно три спички, прочтите молитву «Отче наш» и начинайте умывать ребенка - по часовой стрелке (ведите ладонью от носа к правому уху, через лоб к левому, опять к носу и вниз к подбородку). Затем изнаночной стороной материнской ночной сорочки вытрите лицо ребенка. Нелишним будет трижды лизнуть предплечье ребенка (в том месте, где делалась прививка от оспы) и при этом, каждый раз сплевывая, произнести: «Вся хворь-худоба с тебя, раба Божьего (имя ребенка), как с гуся вода! Аминь!»

4. Для защиты в общественном транспорте от сглаза.

Обязательно скрещивайте ноги и руки «в замок», если сидите. Человек в такой позе закрыт для сглаза. А если стоите и видите, что кто-то пристально смотрит на вас, повторяйте мысленно одно из «заградительных» заклинаний: «Чур!», «Не тронь!», «Соль тебе на глаза, соль тебе на язык, все свое возьми себе!»

5. Вы чувствуете, что зависть подруги (соседа, соседки, знакомых) очень сильна и может привести к порче.

Каждый вечер читайте молитву в течение десяти минут: «Господи Иисусе Христе! Изгони из меня темную демоническую силу, очисти тело мое, Господи, очисти душу мою! Освяти мое тело, освяти мою душу, защити меня, Господи, от воздействия темных, нечистых, демонических сил! Амень!». Скорее всего, после прочтения молитвы завистник, почувствовав сильный дискомфорт, объявится: либо по телефону, либо постучит в дверь, и вы узнаете, насколько справедливы ваши подозрения.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О КУКИШЕ - ПРОВЕРЕННОМ БАБУШКИНОМ СРЕДСТВЕ.

Уроки медитации

«Я - СОЛНЫШКО!»

Каждый день смотрите на солнце, восторгаясь его щедростью, могуществом, брызжущей от него жизнью, и вы начнете чувствовать, что в вас происходят преобразования. Как будто вы получаете его свет, его тепло. Вам остается в течение дня наблюдать за собой, анализируя свое состояние и спрашивая себя: «Излучаю и распространяю ли я свет на окружающих? Согреваю ли я других существ?»

Контакт со светом и теплом солнца делает человека великодушным, добрым, терпимым.

Такой случай

За гранью

Уроки медитации

«Я - СОЛНЫШКО!»

Каждый день смотрите на солнце, восторгаясь его щедростью, могуществом, брызжущей от него жизнью, и вы начнете чувствовать, что в вас происходят преобразования. Как будто вы получаете его свет, его тепло. Вам остается в течение дня наблюдать за собой, анализируя свое состояние и спрашивая себя: «Излучаю и распространяю ли я свет на окружающих? Согреваю ли я других существ?»

Контакт со светом и теплом солнца делает человека великодушным, добрым, терпимым.

2. Если собеседник расточает похвалы и комплименты в ваш адрес.

Опасайтесь такого собеседника, старайтесь не смотреть ему в глаза и не уставайте повторять про себя: «Соль тебе на глаза, рите лицо ребенка. Нелишним будет трижды лизнуть предплечье ребенка (в том месте, где делалась прививка от оспы) и при этом, каждый раз сплевывая, произнести: «Вся хворь-худоба с тебя, раба Божьего (имя ребенка), как с гуся вода! Аминь!»

4. Для защиты в общественном транспорте от сглаза.

ческих сил! Аминь!». Скорее всего, после прочтения молитвы завистник, почувствовав сильный дискомфорт, объявится: либо по телефону, либо постучит в дверь, и вы узнаете, насколько справедливы ваши подозрения.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О КУКИШЕ - ПРОВЕРЕННОМ БАБУШКИНОМ СРЕДСТВЕ.

КАК ВАРИТЬ ПОМИНАЛЬНУЮ КУТЬЮ

Варка кутьи, считают знахари, - это магический ритуал, поэтому в нем все должно соблюдаться очень строго. Иначе в семье может произойти новая трагедия.

Приступают к готовке кутьи в нечетный час - 7, 9, 11 и так далее, не допуская отступления ни на минуту. Рецепт таков: на 1 стакан риса - 100 г изюма без косточек, 100 г меда и 1,5 стакана кипятка. Рис заливают кипятком и, плотно накрыв тяжелой крышкой, варят 3 минуты на сильном огне, затем 7 минут - на среднем и еще 3 минуты - на слабом. Потом огонь выключают и дают рису настояться на пару. Тем временем изюм обваривают, а мед слегка разводят кипяченой водой комнатной температуры, чтобы минут через 15 соединить эти ингредиенты с рисом.

Важное правило: кутью первым начинает есть самый близкий к умершему человек. На первом месте - жена, потом - дети в порядке старшинства, после них - родители.

Такой случай

Ну я тебе!..

... Мы с мужем были молоды, у нас росла маленькая дочь... Своего жилья не было, снимали квартиру. Номер ее был 13, но нас это не смущало. Познакомились с соседями. И вот однажды пожилая соседка - баба Нина - стала спрашивать: как, мол, нам живется в этой квартире? Я ответила, что хорошо. Тогда она, разоткровенничавшись, сказала, что, наверное, мы понравились «хозяину квартиры». Она имела в виду домовика. Мол, мы в этой квартире уже десятые. До этого жильцы в квартире жили полгода, а то и 2-3 месяца и съезжали.

Этому разговору я тогда не придала значения. И вот окончился мой декретный отпуск, я вышла на работу. Работала кассиром на автовокзале. Первые междугородные автобусы отправлялись в рейс очень рано, на работе я должна была быть к 4.30 утра, поэтому накануне рабочего дня старалась лечь спать пораньше.

Как-то в конце апреля 1986 года, провозившись на кухне дольше обычного, спать легла около 12 часов ночи. Разбудил меня громкий глухой хлопок. Прислушалась. В квартире было тихо, только рядом в кроватке посапывала дочка. Я решила, что это с шифоньера упала неудачно положенная книжка (к тому времени мы еще не успели обзавестись необходимой мебелью, поэтому книги стопками лежали на шифоньере, а рюмочки, чашечки стояли на подоконнике). Попыталась снова уснуть, но не тут-то было! С одного угла спальни в другой пронесся шелест сминаемой бумаги. К этому добавилось позвякивание рюмочек на подоконнике. Не выдержав, растолкала спящего мужа. На минутку проснувшись, он прислушался, успокоил меня и снова уснул..

Какое-то время в квартире было тихо. Я потихоньку поднялась с кровати, включила свет. Все было в порядке. Книги лежали стопочками, а на полу - ни одной. Пошарила вокруг кровати и по углам в надежде найти хоть какой-то клочок бумаги или что-то, что могло издавать шелест, но - увы... Рюмочки тоже стояли на расстоянии друг от друга.

Посидев несколько минут на кровати с зажженным светом, я начала убеждать себя, что все это чушь и надо ложиться спать. Выключила свет, включила светильник, не теряя надежду уснуть.

Но только закрыла глаза, слышу, по моим ногам, по одеялу аккуратно кто-то переступает (в детстве у меня был котенок, и он иногда так делал). Я знаю, что у нас в квартире нет ни кошек, ни собак. Потом я почувствовала, что мою руку, лежавшую на подушке, сжимает чья-то мягкая, теплая рука. Шутка мужа? «Ну я тебе!» - подумала я и села на кровати с твердым намерением наговорить ему кучу гадостей и высказать все, что я о нем думаю. Но осеклась: муж так же спал, отвернувшись от меня, укрытый одеялом почти до головы. Вот тут-то мной овладел

За гранью

настоящий страх. Да что там страх - ужас! После этого я понимаю тех людей, которые говорят: «От страха волосы на голове встали дыбом». Наверное, со мной было то же. При тусклом свете включенного светильника я разглядела в углу темный копошащийся силуэт маленького существа размером со среднюю собаку. Хотела крикнуть, но не могла.

Существо, сверкнув глазами, метнулось в сторону шифоньера и исчезло за ним, а по квартире пошел холодок.

Придя в себя, я поднялась, нашла бутылочку со свяченой водой, которую хранила дома. Не знаю почему, но страх сменился злостью на всю эту чертовщину, домовых и барабашек. Включила везде свет, схватила на кухне веник и одной рукой стала им описывать в воздухе кресты, а другой - такие же кресты водой из бутылочки, грозясь, что выведу нечисть на чистую воду. Не знаю, почему я так стала делать, но, обойдя таким образом все углы, почти успокоилась. Посмотрела на часы. Они показывали 2 часа ночи. Спать ложиться не было смысла.

На работе о случившемся я рассказала сотруднице. Выслушав, она сказала, что это домовой нас выгоняет.

Через три дня после этой злополучной ночи мы получили от хозяев квартиры письмо об их возвращении и что к их приезду надо освободить квартиру.

Е. Абакумова, Махачкала

Прикинь на себя

АМЕРИКАНСКИЕ УЧЕНЫЕ ВЫЯСНИЛИ, ЧТО СМОТРЕТЬ НА СЕБЯ В ЗЕРКАЛО НЕБЕЗОПАСНО. ЗЕРКАЛА - ЭТО ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ВАМПИРЫ. ОТБИРАНИЕ ЭНЕРГИИ НАСТУПАЕТ НЕ СРАЗУ, А ПРИМЕРНО ЧЕРЕЗ 3 МИНУТЫ ПОСЛЕ ТОГО, КАК ЧЕЛОВЕК СТАЛ СМОТРЕТЬ НА СЕБЯ В ЗЕРКАЛО. И ЭТО ЕЩЕ НЕ САМОЕ ХУДШЕЕ. ОКАЗАЛОСЬ, ЧТО ТЕ, КТО ЧАСТО СМОТРИТСЯ В ЗЕРКАЛО, БЫСТРЕЕ СТАРЕЮТ.

ЯШКА-ХУЛИГАН

В одной уральской деревне проживает бык Яшка. Огромный и злой. Пасется, где хочет, потому что обрывает любую цепь. Питается в основном женским нижним бельем. Обожает воровать дамские трусы и бюстгальтеры с веревок, на которых те сушатся, - за этим занятием его неоднократно заставали местные жительницы. Они с визгом бросаются спасать собственное белье, но Яша с невиданной прытью уносится от визгливых женщин в поля, где в спокойной обстановке дожевывает бретельки от бюстгальтера.

У деревенских мужчин Яша, напротив, пользуется большим уважением. Не только из-за своего пристрастия к женскому полу, но еще и в связи с безграничной любовью к спиртному. Мужики в этой деревне зарабатывают хорошо, водку покупают только ящиками, поэтому поделиться с Яшей считают своей прямой обязанностью.

Однажды мужики, купив, по обыкновению, ящик, устроились в каком-то сарае. Естественно, Яшка тут как тут. Просунул морду в дверь - поместиться в маленьком сарае целиком он никак не мог.

Мужики накрошили ему в тазик хлебца, залили водочкой и поставили у дверей. Бык с удовольствием все это вылакал.

Когда мужики, приняв примерно по полтора литра, запели про черного ворона и есаула, Яша мычал вместе с ними! А когда певуны дошли до строчки «пропадет твоя буйна голова», в бычьих глазах стояла такая грусть, что, казалось, сейчас оттуда польются слезы!

Медицинский гороскоп с 10.07 по 23.07

НЕ СОЙДИ С ДИСТАНЦИИ!

ОВЕН

Сейчас ваши недоброжелатели пытаются для вас вырыть яму. Вы столкнетесь с интригами и клеветой. Но самым сильным вашим оружием станет то, что вы не будете отвечать на нападки. Тем самым грязь, предназначенная для вас, бумерангом вернется к тому, от кого она исходит. Не лишне будет укрепить нервную систему. Зверобой - идеальное для этого средство. Полезно принимать от трех до шести чашек чая из зверобоя в день.

ТЕЛЕЦ

Ваш внутренний голос в ближайшие две недели, увы, умолкнет, а вы тем временем, возможно, начнете совершать ошибки. Воздержитесь в этот период от любых авантюр. Лучше направьте свои силы на поддержание здоровья, так как ваши старые болячки, а именно гастрит или язва желудка, могут напомнить о себе. Смешайте в равных долях мед, пропущенные через мясорубку зелень петрушки и лимон. Тщательно перемешайте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

БЛИЗНЕЦЫ

Оглянитесь вокруг и пополните свой ассортимент той зеленью, что растет на лужайках и полянах: листьями сныти, подорожника, одуванчика, крапивы, побегами кипрея. Используйте это богатство для приготовления зеленых салатов и борщей. Эти целебные блюда придадут вам силы, наладят обмен веществ, избавят от авитаминоза, бессонницы, диабета, приведут в порядок нервную систему.

РАК

Ура! Звезды снова дарят вам шанс изменить жизнь к лучшему! Советуем не терять времени и приступать к строительству светлого завтра уже сегодня, несмотря на то, что

мендуем старинное народное средство: промойте 0,5 стакана риса, залейте 4 стаканами воды, варите 30 минут, процедите и принимайте полученный отвар по 0,5 стакана за 15 минут до еды 3-4 раза в день.

ВЕСЫ

Вам кажется, что у вас достаточно сил, чтобы преодолеть вся ямы и колдобины, и бытовые проблемы не способны вывести вас из равновесия? На самом деле это не так. В конце концов ваши силы и настроение достигнут нулевой отметки. Вы тяжело вздохнете и скажете: «Депрессуха одолела». Самое лучшее упражнение для борьбы с депрессией - ходьба в медленном темпе. Возьмите за правило ежедневно проходить не менее 5 км.

СКОРПИОН

Смех и веселье полезны для здоровья. Проверьте это на практике: радуйтесь жизни, ищите повод для любой шутки. Хорош активный отдых, спортивные игры. Только не перегружайте сердце, ему сейчас требуется особенная забота. Чтобы уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний, ежедневно пейте по 100-200 г чистого виноградного вина.

СТРЕЛЕЦ

Не сидите в душном помещении! Найдите 20-30 минут, чтобы выйти на свежий воздух и немного потянуться. Для этого встаньте прямо, ступни на расстоянии 15 см одна от другой, руки опустите вниз и переплетите пальцы ладонями вниз. Вдохните. Поднимите руки над головой и потянитесь вверх с переплетенными пальцами. Выдохните. Освободите пальцы и медленно опускайте руки через стороны вниз, расслабьтесь. Это упражнение провентилирует легкие, повысит тонус мышц рук, плеч и груди, поможет сбросить нервное напряжение.

КОЗЕРОГ

У вас внезапно появилась боль в суставе, которая усиливается, если пошевелить пораженной конечностью? Кожа над суставом опухла и покраснела, поднялась температура, началась лихорадка? Это основные симптомы артрита. Листья дуба сложите в ведро и залейте кипятком. Больной сустав

Маска

На 20 минут наложите на лицо, шею и область декольте маску из растертого в однородную массу желтка и меда. Если под рукой нет яйца, воспользуйтесь ломтиками апельсина. Результат удивит вас.

Кольцо в пупке

Проведение пирсинга не стоит доверять случайным людям.

При пирсинге, особенно на ушных раковинах, груди или животе, велика вероятность образования келоидного рубца. Например, при прокалывании ушей келоидный рубец образуется почти у каждого третьего любителя пирсинга.

Что это такое? На месте прокола возникает уплотнение, которое начинает расти. Кроме того, может сопровождаться жжением и зудом. Самое главное, что келоидный рубец очень плохо лечится, иногда его приходится удалять хирургически.

Еще одна опасность - выделение гноя из ранки. Значит, произошло инфицирование ранки. Можно отделаться довольно легко - пролечиться антибиотиками и различными мазями. Но если

Рецепты народной медицины

● **Супермаска для волос.** Измельчите в мясорубке мясистый лист алоэ, смешайте его с 1 ст. ложкой меда, таким же количеством касторового масла и одним желтком. В полученную смесь добавьте 1 чайн. ложку коньяка. Эту маску нужно делать каждую неделю перед мытьем волос. Держать ее следует не менее полутора часов, обвязав голову полотенцем или салфеткой и утеплив шапочкой.

● **От шишек у большого пальца ног.** Соберите цветки одуванчика, плотно наполните ими две пол-литровые банки, залейте тройным одеколоном или водкой. Настаивайте 14 дней в темном месте. По утрам берите один цветочек и смазывайте им шишки.

Лечение длительное. На год должно хватить одной пол-литровой банки.

● **При грибке** распарьте ноги в горячей воде с хозяйственным мылом. Вытрите насухо и смажьте больные места уксусной эссенцией. Достаточно 3-4 процедур на ночь. Носки после стирки обязательно проглаживайте горячим утюгом, а обувь дезинфицируйте раствором формалина. Этот же рецепт поможет от шпор и натоптышей.

Пригодится

НЕ СПЕШИТЕ ВЫБРАСЫВАТЬ РОЗЫ

Насыпьте в банку с широким горлышком 200 г обыкновенной крупной соли и поместите туда же лепестки 4-5 начавших вянуть роз. Банку плотно закройте, встряхните, чтобы лепестки и соль перемешались, поставьте в теплое место и забудьте о ней недельки на две. За это время соль вытянет из лепестков душистые вещества, пропитается ими и вы сможете добавлять ее в воду и принимать великолепные розовые ванны.

ЛИСТЬЯ РЕДИСА ОТ ПЕРХОТИ

Молодые листья редиса полезны для сухих волос и помогают избавиться от перхоти.

Листья от 1 пучка редиса измельчите на мясорубке. Полученную кашицу положите в керамическую посуду. Добавьте в нее 1 ст. ложку подсолнечного масла, 1 чайн. ложку жидкого меда и тщательно перемешайте. Перед мытьем головы разделите волосы на пряди и нанесите полученную смесь на корни волос. Остатки распределите по всей их длине.

Повяжите голову хлопчатобумажным полотенцем или платком. Через 30-40 минут вымойте волосы мягким шампунем для сухих волос и ополосните настоем корней крапивы.

Для приготовления настоя возьмите эмалированную посуду, положите в нее 2 ст. ложки измельченных сухих корней крапивы и залейте 0,5 л крутого кипятка. Плотно накройте крышкой и настаивайте в течение 15-20 минут. Затем процедите через двойной слой марли.

ОТБЕЛИВАЮЩАЯ МАСКА

Если ваша кожа лица имеет сероватый оттенок, в этом случае поможет отбеливающая мазь из свежей капусты. Возьмите белые капустные листья - те части, что ближе к кочерыжке, мелко их нарубите, а затем смешайте в равных пропорциях со сливочным маслом и небольшим количеством холодной кипяченой воды. Разотрите до консистенции жидкой сметаны. Мазь храните в холодильнике. Накладывать на лицо ее надо тонким слоем, через 10 минут смыть прохладной водой. Выходить на улицу после такой процедуры не стоит.

На лбу появились глубокие морщины

Возьмите полоску гладкой белой бумаги (кальку или пергамент), смочите ее теплой водой и смажьте тонким слоем питательного крема. Разгладьте рукой морщины, от которых вам хотелось бы избавиться, положите на лоб бумажную полоску, а сверху повяжите

...работа, приведут в порядок нервную систему.

РАК

Ура! Звезды снова дарят шанс изменить жизнь к лучшему! Советуем не терять времени и приступать к строительству светлого завтра уже сегодня. Но, несмотря на то, что ваша энергия бьет через край, все же попробуйте уговорить родных взять на себя часть ваших повседневных обязанностей, иначе очень скоро увидите в зеркале загнанную лошадь. Чтобы не сойти с дистанции, налегайте на фрукты и бегайте трусцой. В погоне за светлым будущем вам лучше сбавить обороты: вы слишком устали и нуждаетесь в полноценном отдыхе.

ЛЕВ

Солнце, яркая зелень, голубое небо отвлекают от проблем, связанных со здоровьем. Хочется наверстать упущенное за долгую «спячку», но есть вероятность переоценить свои силы, особенно если вы гипертоник. Скачки давления могут доставить много неприятностей. Чтобы этого не случилось, принимайте по 0,5 стакана свежевыжатого апельсинового сока с 1 чайн. ложкой меда 2-3 раза в день.

ДЕВА

Лето в самом разгаре, поэтому такая неприятность, как расстройство желудка, может случиться с каждым. Рекомендуем

Красивые ногти

КАК СОХРАНИТЬ НОГТИ УХОЖЕННЫМИ, ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ ПЕРЕДЕЛАЛИ ЗА ДЕНЬ КУЧУ ДЕЛ.

Лучшее средство избежать ломкости ногтей - подпиливать их раз в два-три дня. Так они не будут цепляться. Ногти на правой руке (у правшей) ломаются чаще, чем на левой, поэтому стоит ориентироваться на те, что покороче, чтобы руки выглядели одинаково.

Лучше подпиливать ногти сухими, то есть до всех остальных процедур. Так их легче укоротить, к тому же твердые ногти ломаются меньше.

Подержите пальцы 10 минут в теплой воде с шампунем или гелем для душа. Потом пройдитесь мягкой щеточкой под ногтями и у лунок. Так вы не столько удалите все загрязнения, но и размягчите кутикулу у основания ногтей.

Удалив с ногтей лак, обязательно смойте водой жидкость, которой его снимали, иначе ногти могут слоиться. Если вы работали в саду или по дому и это заметно по рукам, добавьте в воду сок половины лимона. Если же и этого окажется недостаточно, попытайтесь вычистить загрязнения из-под ногтей ватной палочкой, пропитанной 20%-ной перекисью водорода.

Прозрачный блестящий лак всегда придает ногтям ухоженный и здоровый вид. Он подходит к любой одежде, и даже если вы нанесли его не слишком аккуратно, этого никто не заметит. К тому же это самый простой способ придать ногтю прочность и избежать его обезвоживания.

Лучше наносить два тонких слоя, чем один толстый. Не забывайте, что лак сохнет за 3-4 минуты, но застывает только минут через десять.

Укрепляющие ванночки - дело довольно хлопотное, но благодарное. Через некоторое время вы почувствуете, что ногти стали прочнее.

Ежедневно: 1 ст. ложка питьевой соды на стакан теплой воды (в раствор можно добавить 10-15 капель йода). Через две недели сделайте двухнедельный перерыв.

1-2 раза в неделю: теплое растительное масло с несколькими каплями лимонного сока и витамина А или с яблочным уксусом в равных частях.

ГУБНУЮ помаду не храните более года. Дело в том, что в ней комфортно себя чувствуют различные микроорганизмы, питающиеся жировой основой. Так что, если помада растрескалась, стала скатываться на губах, изменила запах, приобрела горьковатый вкус, больше ею не пользуйтесь.

ПОМАДА теряет свои свойства через год с момента производства, поэтому при покупке обращайте внимание на дату выпуска.

КОМПАКТНЫЕ тени для глаз сохраняют свои свойства в течение трех лет, но если они вдруг изменили свой цвет, начали крошиться, осыпаться, лучше от них совсем отказаться.

ТУШЬ для ресниц способна не только испортить настроение. Есть риск заработать конъюнктивит. Поэтому в идеале тушь надо менять каждые три месяца.

ЛАК для ногтей лучше хранить в холодильнике: тогда он не так быстро засохнет.

ЗАСЫХАЮЩУЮ тушь для ресниц можно восстановить, добавив во флакон несколько капель коньяка. А еще лучше - альбуцида. В этом случае тушь не только восстановит нужную консистенцию, но и приобретет лечебные свойства.

Для дам

КОЗЕРОГ

У вас внезапно появилась боль в суставе, которая усиливается, если пошевелить пораженной конечностью? Кожа над суставом опухла и покраснела, поднялась температура, началась лихорадка? Это основные симптомы артрита. Листья дуба сложите в ведро и залейте кипятком. Больной сустав опустите в горячий настой и держите, пока вода не остынет.

ВОДОЛЕЙ

Ни в чем себе не отказывайте, особенно в общении с друзьями. Это полезнее, чем «подслащать» жизнь плюшками. Избегайте всего раздражающего. В этом деле, как на войне, - все средства хороши. Так что все неприятные предметы из комнаты - долой. Но с людьми, пусть даже очень неприятными, так поступать нельзя. Зато от них всегда можно «спрятаться». Если вы не хотите, чтобы такой человек еще раз пришел к вам в дом, после его ухода вылейте за порог стакан воды и как бы выметите ее веником.

РЫБЫ

Ловите солнечные деньки. Делайте запасы энергии на осень и зиму, чтобы выстоять в сезон простуд. Полезно насушить трав, целительных для желудка и почек. Натощак хороши водные процедуры, но только без охлаждения. Не забывайте выбираться на природу - шелест листьев и журчание воды успокаивают нервы.

На лбу появились глубокие морщины

Возьмите полоску гладкой белой бумаги (кальку или пергамент), смочите ее теплой водой и смажьте тонким слоем питательного крема. Разгладьте рукой морщины, от которых вам хотелось бы избавиться, положите на лоб бумажную полоску, а сверху повяжите эластичный бинт. В первый раз полоску держите на лбу 15-20 минут. Впоследствии время процедуры можно увеличить до 30-40 минут.

Хотите ускорить результат? Накладывайте повязку на лоб 1-2 раза ежедневно.

Эффективность процедуры вы почувствуете тогда, когда, попытавшись наморщить лоб, поймете, что не сможете этого сделать. Вам будет мешать ощущение повязки на лбу.

В следующем номере читайте:

Рецепты блюд

✓ КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ.

Улучшим зрение

✓ ПРИ КАТАРАКТЕ.

Прикинь на себя

✓ СИМПТОМЫ БОЛЕЗНЕЙ, ВЫЗВАННЫХ ГЛИСТАМИ.

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ ООО «АГЕНТСТВО «КАВКАЗИНТЕРПРЕСС»

Российская газета «АЙБОЛИТ. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Компьютерная верстка и дизайн О. В. Понтанько

НОВЫЙ АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ:
355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43,
т. (865-2) 24-89-47.

E-mail: kipred@anetstv.ru.
Служба маркетинга т. 24-36-41.
Рекламная служба: тт. 24-38-02, 24-89-47.

Газета набрана и сверстана в агентстве «Кавказинтерпресс».
Отпечатана в Федеральном государственном унитарном предприятии «Издательско-полиграфическая фирма «Ставрополье» (Адрес: 355012, г. Ставрополь, ул. Спартака, 8)
Газета «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.02.2000 г.
Свидетельство о регистрации ПИ №77-1485.
Материалы, помеченные знаком ®, публикуются на правах рекламы
Редакция газеты не несет ответственности за содержание рекламных материалов

Дата выхода в свет 10.07.2003
Подписано в печать 9.07.2003 в 12.00

Тираж 440000 экз.
Заказ 841
Объем 4 п. л.

Российская научно-популярная газета

Медицина / Здоровье / Жизнь

Айболит

№17 (181) 2003
АВГУСТ - СЕНТЯБРЬ

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

К читателям !

ТОЛЬКО ДО 31 АВГУСТА

можно подписаться на газету «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» на I полугодие 2004 года **по прежней цене.**

Досрочную подписку принимают во всех отделениях связи по Каталогу центральных газет и журналов ООО «Межрегиональное Агентство Подписки».

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС:

99061

Здоровье - это все, все без здоровья - ничто.
(Сократ)

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ:
21 августа (с 0 до 2 час.)
27 августа (с 3 до 5 час.)
2 сентября (с 16 до 21 часа)

На каждый день

● **Для повышения гемоглобина в крови** 20 г корня женьшеня ра-

МАЗЬ ИЗ ЛЕПЕСТКОВ КАЛЕНДУЛЫ

Рецепты народной медицины

ПРИ ЭМФИЗЕМЕ

1 чайн. ложку цветков картофеля (не обработанного ядохимикатами) залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте 1-2 часа, затем процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30-40 минут до еды в течение 1 месяца. Или возьмите 3 части корня солодки, 3 части листьев подорожника, 4 части листьев мать-и-мачехи. 1 ст. ложку измельченного сбора залейте 200 мл кипятка, настаивайте в течение 20 минут, затем процедите. Принимайте по 1/2 стакана 2-3 раза в день как чай. Курс лечения — 10-12 дней. После перерыва в 1 неделю курс можно повторить.

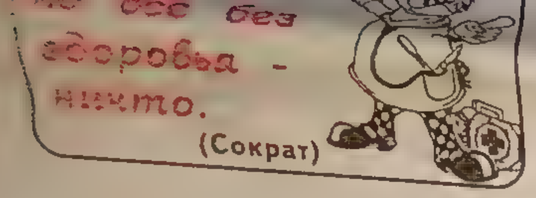
ДИСКОМФОРТ В ОБЛАСТИ ПОЧЕК

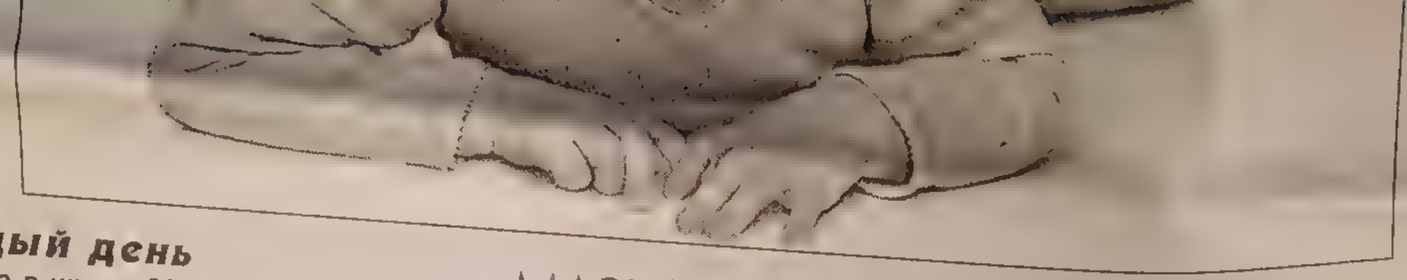
Нужно взять два капустных листа, опустить в горячий отвар полевого хвоща (3 ст. ложки на 1 л кипятить в течение 5 минут) и приложить на область почек. Листы должны быть настолько горячими, насколько можно выдержать. Сверху положите полиэтиленовую пленку и замотайте чем-то теплым. Компресс держите до полного остывания (20-30 минут). Затем, если есть необходимость, его можно повторить. Особенно полезно это делать с 17 до 19 часов.

ОТ ПОДАГРЫ МЕЛ С УКСУСОМ

Мел растолките в мелкий порошок и разведите с теплым яблочным уксусом или яблочным соком до образования сметанообразной массы. Эту массу нанесите на полотняный бинт (обычный не годится) и приложите к больным местам. Процедуру рекомендуется проводить на ночь. Утром компресс снимите. Мел вытягивает из суставов соли мочевой кислоты, поэтому на нем будут видны желтые пятна, и тем самым облегчает боли. Для повторного использования бинт тщательно надо выстирать и высушить. Такие компрессы делают при болях в конечностях в течение двух и более недель. До и во время лечения **полностью исключите алкоголь, пиво, соленья и ограничьте соль.**

ОТ ССАДИН, ПРОЛЕЖНЕЙ



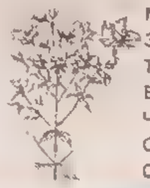


На каждый день

● **Для повышения гемоглобина в крови** 20 г корня женьшеня растолките в порошок, смешайте с 1/2 л меда. В течение недели дайте постоять этой смеси, перемешивая ее по несколько раз в день. Через неделю принимайте 2 раза в день на кончике чайной ложки.

● **Для укрепления организма** приготовьте пасту из дикорастущих съедобных растений. Возьмите съедобные травы: амарант, котовник, костянику, крапиву, лопух, жеруху, молодые побеги хмеля, корни цикория, а также зелень хрена, редьки, петрушки, редиса, лука, портулака огородного — чем больше, тем лучше. Пропустите через мясорубку, добавьте в качестве консерванта мед или растительное масло, и паста готова. Ее можно намазывать на хлеб и использовать в качестве закуски. 1-2 чайн. ложки пасты, принятые перед едой, обеспечат вас суточной дозой витаминов и микроэлементов.

● **Тонизирующий эликсир.** На стакан слегка подогретой минералки возьмите 1 чайн. ложку меда, пару капель яблочного уксуса, 1 чайн. ложку настойки фенхеля (она продается в аптеках), зверобоя.



МАЗЬ ИЗ ЛЕПЕСТКОВ КАЛЕНДУЛЫ

Она хорошо заживляет любые раны, ожоги, лечит геморрой, грибок на ногах, помогает от экземы и дерматитов.

В эмалированную кастрюльку положите 1 ст. ложку измельченных сухих лепестков ноготков, влейте 2 ст. ложки оливкового или другого растительного масла, тщательно перемешайте, закройте крышкой и поставьте в теплое место на 3 дня. Не забывайте смесь перемешивать, а через три дня поставьте на огонь, доведите до кипения и сразу выключите. Когда остынет, отожмите через марлю. Затем в миску положите 3 ст. ложки хорошего топленого сала и поставьте на слабый огонь. Когда смалец растопится до жидкого состояния, влейте в него масляный экстракт лепестков и тщательно размешайте, но не ложкой, а деревянной палочкой. Теперь перелейте мазь в стеклянную баночку и храните в холодильнике. Эта мазь хранится долго.

Вы просили рассказать

Вредная косточка

Подагра замучила — сил нет: ночами дергает, горит. Туфли надеть не могу — стопа все уродливей, да и больно. Что делать?
С. Рзаева, Рязань

Именно так проявляется не подагра, а поперечное плоскостопие. Оно является причиной появления некрасивой «косточки», которую ошибочно называют еще отложением солей. Эта деформация стопы встречается чаще у женщин. Если бы только деформация, а то еще боли, жжение, судороги — вот чем грозит плоскостопие. Чаще всего оно передается по женской линии и усугубляется профессией, когда приходится много стоять или ходить.

При длительном стоянии застой венозной крови способствует «расплющиванию» стопы. Всем страдающим этим недугом важно носить удобную обувь. Ведь неправильно подобранная обувь приводит к увеличению костно-хрящевых разрастаний. Первый палец все больше отклоняется наружу и влечет за собой деформацию остальных — они становятся молоткообразными, на сгибах появляются болезненные мозоли.

Можно ли предупредить образование «косточки»? В начальной стадии боли не слишком беспокоят и деформация почти незаметна — вот тут-то и важно направить все усилия на укрепление мышечно-связочного аппарата. Помогут регулярные ножные ванночки (37°С) со смягчающими добавками (соль, сода, мыло): они улучшают кровообращение.

После ванночки — массаж мышц стоп и голеней от периферии к центру. Приемы несложны: поглаживание, разминание, растирание, похлопывание. Массаж улучшает отток венозной крови, тем самым усиливается приток артериальной, что способствует улучшению эластичности тканей. За массажем — гимнастика: сжимание стопы рукой в поперечном направлении, активные движения пальцами с максимальной амплитудой, пассивное отведение рукой первого пальца стопы, движение пальцами вверх-вниз, по кругу.

Наконец, главным профилактическим средством являются специальные стельки — они корректируют как продольное, так и поперечное плоскостопие, обеспечивая комфорт и правильное положение стопы. Это особенно эффективно при длительной ходьбе и стоянии — предотвращает утомляемость, боли, судороги.

Операция нужна только тогда, когда болевой синдром и деформация прогрессируют. Проводится она под местной анестезией. Вероятность рецидивов почти полностью исключается.

Так восстанавливается форма стопы, сохраняется подвижность суставов, значительно улучшается функция всей нижней конечности.

Прикинь на себя

Есть ли противопоказания? Да. Это кожные и грибковые заболевания, тромбофлебит, хронические внутренние болезни.

После операции рекомендуются специальная гимнастика, обучение правильной ходьбе, ортопедические босоножки, резиновая манжетка с утолщением на подушечке. Словом, от вашего упорства зависит, когда к вам придет гибкость стопы. Обычно уже через 2-3 месяца походка становится летящей.

Еще несколько конкретных советов. Чтобы избежать подобной операции:

* вредно слишком много бегать, долго ходить по твердой почве;
* стоять долго — венозный застой ведет к ослаблению связочно-мышечного аппарата;
* надо носить правильно подобранную обувь по длине и полноте — узкая обувь на высоком каблуке ведет к ухудшению кровообращения и деформации стопы;
* для женщин: если не можете без шпилек, хотя бы не носите их весь день — это выходная, парадная обувь;
* почаще давайте ногам отдых;
* регулярно делайте ванночки, массаж, гимнастику.

Лидия Шамина

ВРАЧ-ПСИХОЛОГ В. Н. МАЛЬЦЕВ ИСЦЕЛИТ ПЬЮЩИХ И НЕВЕРНЫХ МУЖЕЙ! стр. 6

видны желтые пятна, и тем самым облегчает боли. Для повторного использования бинт тщательно надо выстирать и высушить. Такие компрессы делают при болях в конечностях в течение двух и более недель. До и во время лечения полностью исключите алкоголь, пиво, соленья и ограничьте соль.

ОТ ССАДИН, ПРОЛЕЖНЕЙ...

...а также плохо заживающих ран. Возьмите по 200 г сливочного и растительного масла, по 100 г смолы и пчелиного воска. Все это нагрейте на водяной бане и варите 2-3 часа, постоянно помешивая. Потом, пока не остыло, перелейте в банку, закройте крышкой и держите в прохладном месте.

РОЖИСТОЕ ВОСПАЛЕНИЕ

Треть стакана подсолнечного масла смешайте с картофельным крахмалом до густоты сметаны. Полученную массу положите на больное место, укройте вощеной бумагой, оберните целлофаном. Прибинтуйте компресс или закрепите его пластырем. Меняйте повязку два раза в день.

УСПОКОИМ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

Для этого принимают настойку пустырника после еды. В кружку налейте немного воды и накапайте столько капель настойки, сколько вам лет. Например, 30. Принимайте по 30 капель утром, днем и вечером в течение месяца. Потом — месяц перерыв. Повторите курс приема пустырника по 30 капель на прием утром и вечером. И так — месяц, месяц — перерыв. Третий месячный курс приема пустырника — по 30 капель 1 раз в день.

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СЛУХА ИЗМЕЛЬЧИТЕ КОРЕНЬ ХРЕНА И ПРИСЫПЬТЕ ЕГО СОЛЬЮ КОГДА ОН ДАСТ СОК, ОТОЖМИТЕ КАШИЦУ, ПРОЦЕДИТЕ И КАПАЙТЕ В УХО ПО НЕСКОЛЬКУ КАПЕЛЬ

Кошмарики

ЧУДА НЕ СЛУЧИЛОСЬ

Нижегородец Иван Петров, выйдя на пенсию, стал читать внуку сказки. Недавно он прочел ему «Конька-Горбунка». Сюжет книги надоумил мужчину повторить эксперимент по омоложению организма. Пенсионер наполнил ванну кипятком, налил себе стакан водки и, зажмурившись, плюхнулся в воду. Чуда, однако, не случилось. Сейчас он находится в ожоговом центре НИИ скорой помощи имени Джанелидзе.

СИДЯТ СЕБЕ НА ЛАВОЧКЕ...

С неразрешимой загадкой столкнулись недавно женщины Екатеринбурга. Мужья стали хмелеть по неизвестной причине. Сидят себе на лавочке, ни водку, ни пиво не пьют, а в квартиры возвращаются с перегаром. Причина выяснилась после того, как одна из жен обнаружила в кармане рубашки мужа жевательную резинку в обертке из-под ириски. Попробовав «конфету», женщина ощутила вкус... водки. Тогда и вычислили химика Васю.

Василий Кунцев работал в химической лаборатории гидролизного завода. Он и создал новый вид напитка в виде жевательной резинки. Внешне она ничем не отличается от обычной — ни видом, ни запахом. Разве что оберткой — Василий упаковал «твердую водку» в фантики от конфет. Жевание одной «резинки» на протяжении получаса дает эффект, аналогичный выпитым 200 граммам водки. Партия продукта весом в полкилограмма разошлась за несколько недель.

НЕ БЫЛО БЫ НЕСЧАСТЬЯ, ДА МОРОЖЕНОЕ ПОМОГЛО

Жительница Казани 23-летняя Л. Ч. отморозила себе пищевод. Причиной несчастья стала любовь к мороженому. Возвращаясь с работы, женщина купила тридцать пачек всевозможных сортов мороженого. На следующий день у нее начались сильные боли в горле. По словам врачей, усугубило ситуацию то, что Л. ела слишком быстро, и пищевод не успевал согреться.

СБЕГАЛИ ЗА «БЕЛЕНЬКОЙ»...

В Липецке 37-летний мужчина заявил своим друзьям, что запросто выпьет четыре бутылки водки подряд. Сбегали за «беленькой». На глазах свидетелей мужчина выпил содержимое, не делая глотков, а напрямую переливая огненную воду в желудок, и уснул за столиком. Друзья не заподозрили ничего дурного и оставили победителя, рассудив, что он проспится и сам придет домой. Однако утром милиция зафиксировала смерть. Богатырь умер от ишемической болезни сердца.

ПРИ ОЖОГЕ КАК МОЖНО СКОРЕЕ НАМАЖЬТЕ МЕСТО ОЖОГА МЕДОМ. БОЛЬ УТИХНЕТ, А ВОЛДЫРИ НЕ ПОЯВЯТСЯ.

Знаете ли вы, что...

● При увеличении поступления кальция в организм артериальное давление снижается. Если ежедневно потреблять более одного килограмма молочных продуктов, которые, как известно, содержат кальций, можно добиться реального снижения артериального давления и снизить риск развития гипертонической болезни.

● Некоторые овощи, например баклажаны и стручковая фасоль, содержат ядовитые вещества. Если съесть их сырыми, можно отравиться. Безвредными эти овощи становятся только после термической обработки.

● Под гипнозом человеку можно внушить, что он весит три килограмма. После такого сеанса у людей резко меняется походка, учащаются дыхание и пульс, давление становится другим, создается ощущение невесомости. После внушения человек нередко спит с поднятыми вверх руками, не чувствуя их веса.

● У тех, кто пьет черный чай, наблюдается в моче высокий уровень кислых и средних солей щавелевой кислоты, которые вызывают образование камней в почках и мочевом пузыре. Как выяснили ученые из США, молоко, добавленное в чай, снижает подобный риск. Кальций молока, соединяясь с оксалатами, безболезненно выводит их из организма.

Новости

С 1 ЯНВАРЯ 2004 г. мука в России будет обогащаться железом. Этот химический элемент также будет содержаться в других пищевых продуктах. Это связано с тем, что за последние 10 лет в РФ заболеваемость населения анемией (малокровием) возросла в 2 раза, что связано с недостатком железа в рационе. «Железодефицитное» состояние опасно замедлением умственного и физического состояния детей, снижением иммунитета.

ЧТОБЫ ИМЕТЬ здоровое сердце, нужно работать с 9 до 17 часов и не задерживаться на работе дольше положенного времени. К такому выводу пришли американские медики. Мужчины, работающие больше 60 часов в неделю при ночном отдыхе в 5-6 часов, удваивают свои шансы заполучить серьезные сердечные недуги. Полезны также «рыбные дни» и рыбий жир — две десертные ложки в день.

АМЕРИКАНСКИЕ специалисты по инфекционным заболеваниям доказали, что употребление йогурта не только благотворно сказывается на работе желудка, но и в три раза уменьшает вероятность грибковых инфекций половых органов, в частности кандидоза (молочницы). К слову, это заболевание вызывают грибки кандида, которые найдены даже в воздухе.

ДАТСКИЕ специалисты выяснили, что любители крепких напитков больше других рискуют заболеть раком прямой кишки. Злокачественные клетки развиваются под воздействием химических компонентов, входящих в крепкие алкогольные напитки. Кроме того, чрезмерное потребление алкоголя ослабляет защитные силы организма. Так что лучше переходить от употребления крепких алкогольных напитков на вина, в них содержатся вещества, обладающие противораковым действием.

РОССИЙСКИЕ ученые показали: привычка грызть ногти может привести к отравлению свинцом, это опасное [illegible]

Сенсация

БИОКИСЬ ПОДОЙДЕТ

+Летний грипп

Начинается болезнь с внезапного подъема температуры до 39-40° С, болей в животе. Возможны рвота, понос, кашель, насморк, головная и мышечная боли.

Летний (желудочный) грипп отличается от зимнего тем, что его возбудителями являются бактерии — листерии. Они обитают в земле, реках, прудах, озерах. Как только потеплеет, начинается их сезон.

Причиной недуга становятся, как правило, грязные руки, немытые фрукты и овощи, некипяченая вода, купание в природных водо-

антибиотики не действуют на вирусы, поэтому применять их при обычном гриппе бесполезно. Зато такое лечение эффективно против летнего варианта болезни.

Антибактериальные препараты надо принимать в течение всего лихорадочного периода и еще 3-5 дней при нормальной температуре.

Как и зимний, летний грипп опа- [illegible] осложнениями. Это воспале-

Методы предупреждения летнего (желудочного) гриппа просты. Вполне достаточно соблюдать правила гигиены и мыть руки с мылом не только перед едой, после туалета и прогулки, но и каждый раз, когда погладили кошку, собаку, птичку или другое животное. В их шерсти или перьях могут скрываться бактерии — возбудители листериоза. Не набирайте в рот воду при купании и тем более не глотайте ее.

Небезопасны сырое молоко и кисломолочные продукты из него. [illegible] «неизвестной» коровы

Сенсация

БИОКИСТЬ ПОДОЙДЕТ ДАЖЕ МАЛЫШУ

Тысячи людей, которые в результате несчастья нуждаются в протезах, теперь могут с оптимизмом смотреть в будущее. Совместная разработка британских медиков и инженеров отныне может кардинально изменить их жизнь. Англичане разработали биокисть.

Она выглядит как настоящая рука, просто внутри нее не мышцы, а сложнейшие электронные механизмы. Новый протез, который стоит около 1400 долларов США, может быть настолько маленьким, что он подойдет и малышу. Встроенные в биокисть электроды воспринимают сигналы, посылаемые мышцами запястья, и активизируют работу электронных пальцев, которые могут выполнять такие команды, как сжать, поднять игрушку или даже перевернуть книжную страницу.

Родители детей — обладателей биокисти говорят, что отныне их дети не чувствуют себя ущемленными и могут играть так же, как их братья и сестры.

ДЛЯ ВАС, КУРЯЩИЕ...

В московской больнице №15 применили новую технологию для лечения атеросклероза сосудов ног. Обычно таким пациентам, а это, как правило, курящие мужчины 40-45 лет, предлагают сильнодействующие препараты, улучшающие кровообращение. Если же терапевтические методы не помогают, приходится делать довольно сложную операцию через разрез в брюшной полости.

Благодаря новому методу врачи с помощью рентгена определяют места закупорок сосудов, затем делают небольшой прокол в бедренной артерии и через него вводят микрокатетер, который доставляют к месту сужения сосуда и вводят тончайшую спираль из титанового сплава. Спираль расправляет стенки сосуда, восстанавливая кровообращение в нем. Процедуру проводят под местной анестезией, поэтому в тот же день пациент может идти домой.

Летний (желудочный) грипп отличается от зимнего тем, что его возбудителями являются бактерии — листерии. Они обитают в земле, реках, прудах, озерах. Как только потеплеет, начинается их сезон.

Причиной недуга становятся, как правило, грязные руки, немытые фрукты и овощи, некипяченая вода, купание в природных водоемах.

Еще одним характерным признаком листериоза является конъюнктивит. Глаз обычно болит один-два месяца, причем проверенное средство — альбуцид не помогает, необходимы капли с антибиотиками. Лечение летнего гриппа существенно отличается от лечения гриппа зимнего. Как известно, антибиотики не действуют на вирусы, поэтому применять их при обычном гриппе бесполезно. Зато такое лечение эффективно против летнего варианта болезни.

Антибактериальные препараты надо принимать в течение всего лихорадочного периода и еще 3-5 дней при нормальной температуре.

Как и зимний, летний грипп опасен осложнениями. Это воспаление миндалин, паротит (воспаление околоушной слюнной железы), бронхит, пневмония, панкреатит, пиелит, уретрит.

НЕ СТОИТ ДОЛГО ХРАНИТЬ ПРИГОТОВЛЕННУЮ ПИЩУ, ОСОБЕННО ЛЕТОМ. ДАЖЕ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ БАКТЕРИИ СПОСОБНЫ УСИЛЕННО РАЗМНОЖАТЬСЯ!

правила гигиены и мыть руки мылом не только перед едой, после туалета и прогулки, но и каждый раз, когда погладили кошку, собаку, птичку или другое животное. В их шерсти или перьях могут скрываться бактерии — возбудители листериоза. Не набирайте в рот воду при купании и тем более не глотайте ее.

Небезопасны сырое молоко и кисломолочные продукты из него. Молоко от «неизвестной» коровы нужно кипятить не менее 5 минут, а творог использовать только для сырников или ватрушек.

Российские ученые заявили: привычка грызть ногти может привести к отравлению свинцом, это опасное вещество накапливается в человеческом организме именно в ногтях.

Ученые обнаружили, что оливковое масло снижает риск возникновения артрита на 62%. Дело в том, что олеиновая кислота препятствует развитию воспалительных изменений в суставах.

Во Франции диетологи «испекли» хрустящий батон, содержащий биодобавки, сжигающие лишний жир. Они созданы на базе водорослей, благодаря чему хлеб имеет привкус йода. У добровольцев, потреблявших новый сорт хлеба, видимо сократились объемы талии, бедер и лодыжек. Чтобы похудеть, этот хлеб нужно есть регулярно в течение полутора месяцев.

Появилась надежда

Как пить минералку

Лечебную воду не всегда хорошо пить без консультации врача. Он должен определить время приема и выбрать тот состав воды, который нужен при конкретном заболевании.

Минеральная вода отличается от питьевой тем, что в ней минеральные и органические вещества содержатся в повышенной концентрации. Она разделяется на столовую и лечебную. Столовая — та, которую мы употребляем во время еды, лечебная же применяется при определенных заболеваниях.

Есть воды, которые создаются искусственно. Они являются аналогами вод ведущих природных источников. Продается такая вода в хлорвиниловых бутылках и принимается как столовая.

Лечебную минеральную воду полезно пить непосредственно около источника. Но можно лечиться и бутылочной водой. Такую воду нужно пить в теплом виде без газа. Он сам по себе является раздражителем для желудка. Выходя из него, он образует отрыжку, которая при некоторых желудочно-кишечных заболеваниях усиливает боли. Газ образуется под воздействием углекислоты, которую добавляют в минеральную воду, чтобы не выпал осадок.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки кисло-щелочная среда в желудке, как правило, бывает повышенной. Чтобы ее затормозить, воду рекомендуется пить за полтора часа до еды. Она должна быть теплой, предварительно нагретой на водяной бане.

При нормальной кислотности желудка воду пьют за час до еды, при пониженной — за полчаса.

Лечебная вода бывает малой, средней и высокой минерализации. При малой минерализации в одном литре воды содержится от 2 до 5 граммов минеральных веществ, при средней — от 5 до 15, а при высокой — от 5 до 35.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта лучше принимать воду малой и средней минерализации. Это может быть «Смирновская», «Славяновская», ессентуки-4.

Как столовую можно пить нарзан и боржоми, хотя эта вода является одновременно и лечебной.

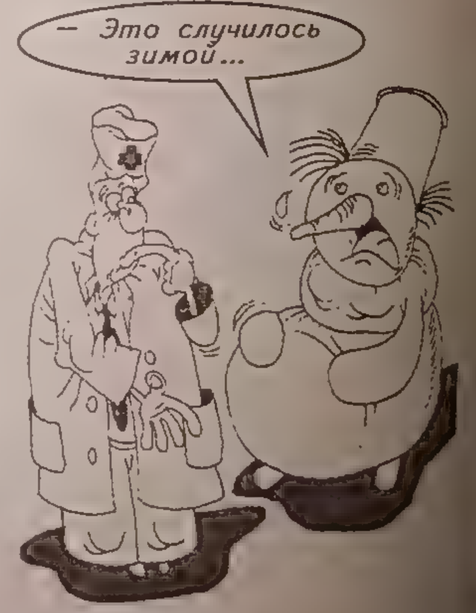
«Старая Русса» — вода с высокой минерализацией. В любом случае ее надо разбавлять. Одну столовую ложку минералки разводят в стакане обычной питьевой воды и принимают в основном при запорах.

Лечебную воду не всегда хорошо пить без консультации врача. Он должен определить время приема и выбрать тот состав воды, который нужен при конкретном заболевании. Нередки случаи, когда от воды у больных появляются аллергия, отеки, нарушается функция почек. Поэтому в начале курса лечения минеральной водой ее надо начинать пить с 1/3 стакана, потом довести до 2/3, а затем и до стакана. Нужно в течение недели приучать организм к такому лечению. Если не будет никаких побочных эффектов, то воду можно продолжать пить по стакану 2-3 раза в день в течение месяца. На курс потребуется 20 бутылок воды.

При многих заболеваниях воду полезно пить медленно, прохаживаясь после приема. Небольшими глотками ее пьют при заболеваниях пищевода, когда бывают отрыжка, изжога, тяжесть в подложечной области. При запорах, наоборот, воду пьют быстро. Температура воды при этом должна быть комнатной, чтобы был раздражающий эффект.

При заболеваниях почек могут быть ограничения в приеме воды. При мочекаменной болезни важно выбрать как состав воды, так и ее количество. При дискинезии желчновыводящих путей воду пьют в теплом виде (около 40°С).

После питьевого курса у большинства налаживается работа кишечника, нормализуется стул.



Не навреди

НЕРЕДКИ СЛУЧАИ, КОГДА ОТ ВОДЫ У БОЛЬНЫХ ПОЯВЛЯЮТСЯ АЛЛЕРГИЯ, ОТЕКИ, НАРУШАЕТСЯ ФУНКЦИЯ ПОЧЕК. ПОЭТОМУ В НАЧАЛЕ КУРСА ЛЕЧЕНИЯ МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДОЙ ЕЕ НАДО НАЧИНАТЬ ПИТЬ С 1/3 СТАКАНА, ПОТОМ ДОВЕСТИ ДО 2/3, А ЗАТЕМ И ДО СТАКАНА

Не навреди!

Что такое но-шпа?

Что она лечит? А настойка боярышника? Она от чего? — удивлялись члены делегации американских фармакологов, посещая недавно наши аптеки. Но особенно их поразил анальгин, запрещенный в Америке еще четверть века назад.

ДАЕМ справку: созданная аж в 1961 году **но-шпа** — не просто старожил российского рынка лекарств. Она — многолетний лидер по объемам продаж! Лекарство, надо признать, хотя и старое, но эффективное и дешевое, а главное — безопасное.

Другое дело — **анальгин.** Созданный в 1922 году, он, кроме США, запрещен еще в 40 странах мира. В Германии, например, анальгин предназначен в первую очередь для раковых больных. То есть для тех, кому уже терять нечего. Дело в том, что это лекарство может вызвать агранулоцитоз (утрату большого количества белых кровяных телец из-за поражения костного мозга) или тяжелую аллергическую реакцию.

В каждой домашней аптечке россиян есть и антибиотик **левомицетин,** созданный в конце 40-х годов. Больные глотают кучу этих таблеток при самых разных недугах, не ведая, что принимать их можно только в крайних случаях. Неразборчивость грозит необратимыми последствиями, и прежде всего — костному мозгу.

Еще один почти обязательный элемент нашей аптечки — **энтеросептол.** Это средство от расстройства желудка появилось более 100 лет назад. Сегодня Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) запретила использование всех препаратов, содержащих энтеросептол. Они запрещены не только в ведущих странах, то также в Доминиканской Республике, Гондурасе, Непале, Зимбабве, Бангладеш, Кубе, Филиппинах, Пакистане и т. д. Даже там нашли, чем его заменить...

Но рекомендации ВОЗ — указ не про нас. Потому наш «воз с таблетками» и поныне отягощен устаревшими или небезопасными для здоровья препаратами. И таких «долгожителей» аптечных прилавков — около 40% нашего фармацевтического рынка

Про молнии

Ураганы, громы и молнии нагнали на нас страху.

Неудивительно, ведь скорость молнии 100000 км/сек. (треть скорости света). Сила тока молнии — от 20 до 180 тыс. ампер, а температура в шесть раз выше, чем на поверхности Солнца. Поэтому каждый предмет, застигнутый молнией, почти всегда сгорает.

1 Как вести себя на открытом воздухе?

Сторонитесь деревьев, заборов и металлических ограждений. Если вы купаетесь, нужно немедленно выйти из воды. Если вы на лодке, плывите к ближайшему берегу.

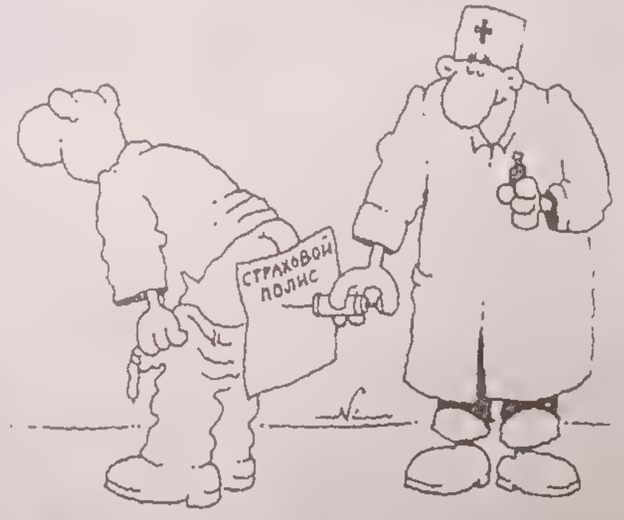
2 Надо ли слезать с велосипеда, завидев молнию на небе?

Нет, если вы в городе. Там дома действуют как громоотводы. Но если вы находитесь на природе, лучше слезть с велосипеда, иначе привлечете молнию как высокая точка на [illegible]. Автомобиль, напро[illegible] покидать не стоит, т. к. во [illegible] он безопасен.

3 Молния может блокировать компьютер?

[illegible] Ток молнии проходит [illegible] компьютер, как и через [illegible] и может его разру[illegible]

ПРИ ТРОМБОФЛЕБИТЕ НА ПОРАЖЕННЫЕ МЕСТА ПРИЛОЖИТЕ НА НОЧЬ СВЕЖИЕ ЛИСТЬЯ СИРЕНИ, СВЕРХУ ЗАФИКСИРУЙТЕ ПОВЯЗКОЙ.



Советует доктор

Что-то холодно...

О ПОВЫШЕННОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ К КОЛЕБАНИЯМ ТЕМПЕРАТУРЫ.

В каком случае надо обращаться к врачу.

* Если вам холодно или жарко в то время, когда другие не замечают этого.

* Если вам жарко в течение пяти дней и дольше.

* Если вы часто ощущаете усталость, слабость или раздражительность.

* Если повышенная чувстви[illegible]

дечных заболеваниях, болезнях щитовидной железы и мигрени, могут повышать чувствительность рук к холоду. Поинтересуйтесь у своего врача о побочном действии этих лекарств.

Людям, которые мерзнут по утрам, рекомендуем 3 раза в неделю совершать 15-20-минутную прогулку с восходом солнца, как только вы проснетесь. Утро — са[illegible]

Советы травника

ОТ ТАХИКАРДИИ — АДОНИС

Налейте в миску стакан кипятка. Как только вода закипит, убавьте огонь и засыпьте столовую ложку горицвета весеннего — его еще называют адонисом. Кипятите на медленном огне не более трех минут. После этого миску накройте крышкой и поставьте в теплое место на 20 минут, чтобы отвар настоялся. Затем процедите его через марлю, траву выбросьте, а сам настой пейте по столовой ложке три раза в день. Через день, самое большее через два приступы тахикардии прекратятся.

ПРИ ПРИСТУПЕ СТЕНОКАРДИИ

Поможет горчичник: 3/4 стакана горчичного порошка залейте процеженным теплым настоем календулы (2 ст. ложки сухих лепестков календулы залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте в темном месте 2-3 часа). Смесь размешайте, смочите марлю или тонкую ткань этим раствором и положите на грудь. Вторую такую же примочку положите на спину. Держите 10-15 минут. При сильном жжении «горчичники» нужно снять.

СНИМАЕМ ОТЕКИ

При легочно-сердечной недостаточности вымойте и нарежьте 150 г петрушки, положите в кастрюлю. Залейте свежим коровьим молоком и поставьте в не слишком жаркую печь или духовку. Молоко должно выпариваться до тех пор, пока не останется половина первоначального количества. (Налитое первоначально молоко должно на 2 пальца покрывать слой петрушки.) Процедите и давайте больному каждый час по 2 ст. ложки отвара. Лекарство надо выпить за 1 день. Это сильное мочегонное средство помогает даже тогда, когда другие мочегонные препараты бессильны.

ОТ ГИПЕРТОНИИ — ЗУБЧИК ЧЕСНОКА

Надо растолочь несколько свежих зубчиков чеснока (должна получиться 1 ст. ложка кашицы) и настаивать 2-3 часа в стакане теплой воды. При повышении артериального давления пейте чайную ложку чесночного настоя два-три раза в день перед едой. Лекарство храните в холодильнике в закрытой баночке.

ОТ ПЕРИКАРДИТА

В дополнение к основному лечению, назначенному врачом, можно приготовить домашние лекарства из петрушки и тыквы.

* Измельчите 2 корня петрушки средней величины. Залейте 1,5 л воды и варите на малом огне в закрытой посуде, пока не останется 0,5 л воды. Затем отвар процедите, добавьте сок 2 лимонов, 100 г меда и тщательно перемешайте. Принимайте средство по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Храните лекарство в холодильнике.

* Очистите небольшую тыкву, удалите из нее волокнистую часть и семена. Нарежьте тыкву кусочками, залейте 2 л воды, добавьте 3-5 зерен черного перца и 1 чайн. ложку семян петрушки. Варите в закрытой посуде на слабом огне 30 минут, охладите, процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

О. Никонорова, травница, Ульяновск

На каждый день

● **От нарывов, гнойников, свищей** первое средство — грецкие орехи. Измельчите и приложите как пластырь. Или размочите в горячем молоке мякиш пшеничного хлеба и приложите к нарыву. Это ускорит его созревание.

● **Для лечения ангины, фарингитов** есть один древний восточный метод — полоскание горла отваром из лепестков розы. На 1 ст. [illegible] ку лепестков розы — 1 стакан воды, доведите [illegible]

нию на небе?

Нет, если вы в городе. Там дома действуют как громоотводы. Но если вы находитесь на природе, лучше слезть с велосипеда, иначе привлечете молнию как высокая точка на местности. Автомобиль, напротив, покидать не стоит, т. к. во время грозы он безопасен.

3 Молния может блокировать компьютер? Да. Ток молнии проходит через компьютер, как и через телевизор, и может его разрушить. Причем недостаточно выключить кнопку компьютера, нужно выдернуть штепсель из розетки. То же самое касается и телевизора.

4 Через грозовые облака опасно лететь в самолете? Нет, потому что металлическая обшивка самолета защищает пассажиров. Но, к сожалению, сложная электроника самолета может пострадать от удара молнии, а пилот — потерять контроль над машиной.

5 Когда гремит гром, можно звонить по мобильному телефону? Да, в этом нет никакой опасности. Мобильные телефоны не привлекают разряды. Будьте внимательны только с телефонным кабелем. Иногда молнии попадают в телефонные сети жилища, и ток может добраться до аппарата. Вас ударит током, если другой рукой вы дотронетесь до предмета с хорошей электропроводимостью (холодильник, стиральная машина и т. п.).

Что-то холодно...

О ПОВЫШЕННОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ К КОЛЕБАНИЯМ ТЕМПЕРАТУРЫ.

В каком случае надо обращаться к врачу.

Если вам холодно или жарко в то время, когда другие не замечают этого.

* Если вам жарко в течение пяти дней и дольше.

* Если вы часто ощущаете усталость, слабость или раздражительность.

* Если повышенная чувствительность к изменениям температуры сопровождается бессонницей, ломкостью ногтей и дрожанием пальцев рук.

* При резких колебаниях веса без изменения питания.

* При чрезмерно обильных или скудных менструациях.

Если человек просто от природы более других чувствителен к теплу или холоду — это нормально. Но если эти явления человек стал ощущать впервые, это может быть признаком анемии или заболевания щитовидной железы.

Повышенная чувствительность к изменениям температуры может быть симптомом простуды, инфекционных заболеваний, менопаузы или мигрени.

Ощущение холода свойственно при депрессии.

Что же делать?

Первое: измерить температуру тела перед сном. Если обнаружится, что она повышена, пейте больше жидкости.

Обратите внимание на свои лекарства. Некоторые из бета-блокаторов, применяемых при повышении кровяного давления, сердечных заболеваниях, болезнях щитовидной железы и мигрени, могут повышать чувствительность рук к холоду. Поинтересуйтесь у своего врача о побочном действии этих лекарств.

Людям, которые мерзнут по утрам, рекомендуем 3 раза в неделю совершать 15-20-минутную прогулку с восходом солнца, как только вы проснетесь. Утро — самое подходящее время для терапии светом.

Следите за содержанием железа в организме. Дефицит железа — частая причина анемии, особенно у женщин с тяжело протекающими менструациями и при плохом питании. Если у вас анемия, вы можете постоянно ощущать холод. Чтобы «согреться» съешьте постное мясо, цветную капусту и картофель. Они богаты железом.

Женщинам в период менопаузы при появлении приливов имеет смысл попросить своего врача проверить содержание эстрогена. Возможно, он посоветует заместительную терапию гормонами.

Некоторые люди жалуются на то, что руки и ноги мерзнут во время приступов мигрени. Не злоупотребляете ли вы красным вином, кофе, сыром, орехами, шоколадом, мясом со специями? Они часто провоцируют мигрень. Попробуйте избегать их употребления.

Проверьте щитовидную железу.

А. К. Нестеренко, терапевт

На каждый день

● **От нарывов, гнойников, свищей** первое средство — грецкие орехи. Измельчите и приложите как пластырь. Или размочите в горячем молоке мякиш пшеничного хлеба и приложите к нарыву. Это ускорит его созревание.

● **Для лечения ангины, фарингитов** есть один древний восточный метод — полоскание горла отваром из лепестков розы. На 1 ст. ложку лепестков розы — 1 стакан воды, доведите до кипения, настаивайте 1 час, процедите. Полощите горло 3-4 раза в день.

● **Если хронический энтероколит** сопровождается поносами, народная медицина рекомендует 5 раз в день есть по 250-300 г сырых спелых (некислых) яблок в протертом виде.

● **От недержания мочи.** Залейте 40 г сухой травы шалфея лекарственного 1 л кипятка, настаивайте, укутав, в течение 1-2 часов. Процедите и принимайте по 1/2-1 стакану 3 раза в день перед едой.

В МИНУТЫ СИЛЬНОГО РАЗДРАЖЕНИЯ И БЕСПОКОЙСТВА СЪЕШЬТЕ ЧТО-НИБУДЬ КИСЛЕНЬКОЕ, ЧТОБЫ ОХЛАДИТЬ ЭМОЦИИ. ОСОБЕННО ХОРОШИ КВАШЕНАЯ КАПУСТА, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ, КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ.

Сердечная недостаточность

СИМПТОМЫ БОЛЕЗНИ И РЕКОМЕНДАЦИИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ СПРАВЛЯТЬСЯ С НАРУШЕНИЯМИ В РАБОТЕ СЕРДЦА.

Если вам трудно дышать. При увеличении нагрузки, например, когда вы поднимаетесь по лестнице или берете на руки ребенка, может появиться одышка. Заметив одышку, прекратите делать то, что вызвало напряжение, переждите некоторое время, пока дыхание не нормализуется. Отдыхайте, пока не почувствуете себя лучше.

Если одышка появляется, когда вы спите или просто лежите на кровати, попробуйте с помощью подушек устроить голову повыше. При одышке после дневного или ночного сна, прежде чем встать, надо сесть, свесить ноги с кровати и подвигать стопами и голеностопными суставами. Можете встать и походить, чтобы восстановить кровообращение.

Если у вас появились отеки или вы стали набирать вес. Когда в организме накапливается много солей и жидкости, появляется отечность. Если после нажатия пальцем на коже остается ямочка, которая не сразу исчезает, возможно, у вас начались отеки.

Обратите внимание на ваши руки, лодыжки и стопы. Не выглядят ли они пухлыми? Если заметите следы от резинок носков или от кольца на пальце, это также указывает на отечность. Держите стопы ног, лодыжки и кисти рук выше уровня, на котором находится сердце.

Ежедневно в одно и то же время измеряйте массу тела. Если заметите внезапное необъяснимое увеличение веса (на 1 кг и более в день), сообщите об этом врачу. Он подберет вам лекарства или предложит другие способы нормализации веса.

Прочие настораживающие симптомы

Сообщите врачу, если:

* у вас появился сухой кашель;

* вы несколько раз за ночь встаете, чтобы помочиться;

* слабость и утомляемость нарастают;

* появилось чувство распирания или боли в верхней части брюшной полости.

Будьте начеку

ЕСЛИ ВАМ СТАНОВИТСЯ ВСЕ ТРУДНЕЕ ДЫШАТЬ, СЕРДЦЕ НАЧИНАЕТ ЧАСТИТЬ И ВЫ СПЛЕВЫВАЕТЕ РОЗОВУЮ, ПЕНИСТУЮ МОКРОТУ, НЕМЕДЛЕННО ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ.

Целебный кисель от гипертонии

Аболит
Адрес см. на 15-й стр

Хочу предложить читателям простой, но эффективный рецепт от гипертонии, который безотказно действует уже многие годы.

Возьмите 3 стакана измельченной травы танок и разделите на 25 равных частей. Каждую часть утром варите как кисель в стакане молока, добавив 1/2 чайн. ложки кукурузного крахмала. Когда остынет, выпейте весь объем лекарства натощак. И так в течение месяца, два раза в год.

На следующий год запаситесь травой и снова пейте лекарство в течение месяца. Есть при этом можно все, кроме жирного. Я лью это лекарство уже 8 лет, давление всегда нормальное, чувствую себя отлично.

Растет эта целебная трава только у нас, в экологически чистых районах Прикамья, поэтому если есть желание, то заказывайте, обязательно вышлю.

Кроме этого, в моей зеленой аптеке еще около 60 видов лекарственных растений, т. к. я уже многие годы занимаюсь целительством. Излечиваются даже серьезные недуги, за которые не берется официальная медицина.

Все собранное мною лекарственное сырье проходит экспертизу в Аптекоуправлении Ижевска. У меня есть лицензия Минздрава республики.

В письмо вложите конверт с обратным адресом.

А. Л. Емельянов, а/я 4942, Ижевск, Удмуртия, 426008

Рецепт из конверта

Тест-диагностика

Не пора ли к стоматологу?

СОСТОЯНИЕ ЗУБОВ И ДЕСЕН ЛУЧШЕ СТОМАТОЛОГА НЕ ОПРЕДЕЛИТ НИКТО. НО ВЫ ДОЛЖНЫ И САМИ СЛЕДИТЬ ЗА НИМИ.

А для того чтобы определить, нужно ли вам обращаться к стоматологу, ответьте на вопросы «да» или «нет».

* Кровоточат ли ваши десны регулярно после чистки зубов? Если да, то это первый признак гингивита, или воспаления десен, который может быть ранним симптомом периодонтита.

* Ваши десны красного цвета. Так ли это? Здоровые десны имеют кораллово-розовый цвет, и зубы в них держатся крепко. А если десны воспалены, они приобретают красный цвет, и зубы могут шататься.

* Становятся ли ваши десны меньше? Если они как бы отступают, обнажая зубы до такой степени, что становятся видны корни, это очень серьезно и требует немедленного вмешательства врача.

Кроме того, для того, чтобы понять, нужно ли вам отправляться к стоматологу, обратите внимание на боль. Боль бывает разного типа — при одном типе боли визит к врачу необходим, при другом нет. Ответьте на предлагаемые вопросы «да» или «нет». Бывает ли у вас:

1. Непродолжительная боль после того, как вы съели что-нибудь холодное или горячее?
2. Острая боль при откусывании пищи?
3. Продолжительная боль после того, как вы съели что-нибудь холодное или горячее?
4. Постоянная, сильная боль и ощущение сжатия, воспаленные, чувствительные к прикосновению десны?
5. Тупая боль и сжатие в верхних зубах и челюсти?
6. Хроническая боль в голове, шее и/или ухе?

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

1. Непродолжительная чувствительность десен не является признаком серьезной проблемы. Возможно, у вас выпала пломба или десна над одним из зубов отступила, обнажив богатые нервами поверхности. Попробуйте пользоваться более мягкой зубной щеткой. Кроме того, при чистке зубов двигайте щеткой вверх-вниз, а не вбок, иначе вы можете слишком сильно обтесать обнажившиеся поверхности. Можно также пользоваться пастой для чувствительных зубов.

2. Нужно обратиться к стоматологу. Возможно, у вас выпала пломба, или зуб раскололся, или повреждена пульпа. Это серьезно, поэтому действуйте быстро, если хотите сохранить зуб.

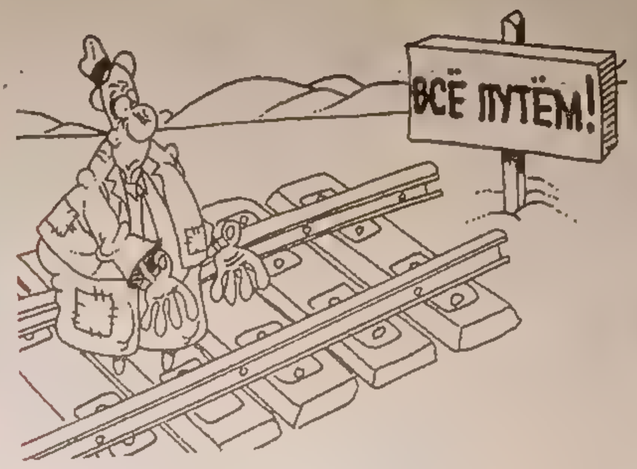
3. Это может быть серьезно. Возможно, у вас обширная дыра в зубе или повреждение одного или нескольких зубов. Немедленно отправляйтесь к стоматологу или эндодонтисту.

4. Возможно, это абсцесс. Как можно быстрее обратитесь к стоматологу. Помимо этого, примите обезболивающее.

5. Причиной может быть боль в пазухе или стачивание зубов. Во втором случае стоматолог может вам помочь.

6. Это может быть вызвано повреждением пульпы зуба или другими стоматологическими проблемами. Обратитесь к стоматологу.

БОЛЬНЫЕ ПОЧКИ? 1 СТ. ЛОЖКУ СУХИХ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ КОРНЕЙ КЛУБНИКИ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ КАК ЧАЙ



ПЛАВАТЬ ПОЛЕЗНО, НО...

ЛУЧШЕ В ПРОТОЧНЫХ ВОДАХ.

Западные медики глубоко задумались о пользе бассейнов. И провели захватывающий эксперимент, в котором приняли участие дети и взрослые.

У посетителей закрытых бассейнов брали кровь на анализ. И получили ошеломляющий результат! Оказалось, что чем чаще человек ходит «оздоравливаться», тем больше повреждены его легкие. Причем у детей, которые регулярно посещают бассейн, результаты анализов были такими же, как у заядлых курильщиков.

Медики предполагают, что всему виной содержащие хлор дезинфицирующие средства, которые применяют в бассейнах.

А пока у нас не обратят внимание на качество воды в бассейне, решайте сами, стоит ли туда ходить.

Рецепты из конвертов

● **От лямблий.** 2 ст. ложки корней кровохлебки положите в эмалированную кастрюлю и залейте 2 стаканами воды. Держите на медленном огне под крышкой 15 минут, настаивайте 15 минут, процедите, разделите на 4 порции и пейте за 30 минут до еды.

И. Борисенко, Невинномысск, Ставропольский край

● **Для очищения крови и печени.** Летом 4-6 литровых банок наполовину заполните мелко нарезанными листьями хрена, залейте водкой и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

П. А. Фролова, Нефтеюганск, Тюменская обл.

● **При опоясывающем лишае.** Ежедневно съедайте по одному лимону с кожурой, по кусочку прополиса размером с небольшую фасолинку и пейте по 10-12 капель аптечной спиртовой настойки эхинацеи.

И. Смирнова, Ставропольский край

● **От всех видов лишая, чесотки и даже от грибка на ногах.** Натрите на терке чеснок и намажьте этой кашицей больное место. Терпите, сколько сможете, а затем смойте теплой водой. После этой процедуры больное место должно покраснеть (это ожог от чеснока). Смажьте его любой мазью или кремом для рук. Так делайте несколько раз, пока кожа не перестанет шелушиться и не станет здоровой. Обычно хватает 3-4 процедур.

Н. К. Жукова, Кочубеевский р-н, Ставропольский край

Как сделать жизнь счастливее

1 Если вы расстраиваетесь по каждому поводу, подумайте: а есть ли из-за чего? Может, вы принимаете одни факты за другие или осуждаете кого-то необоснованно? Или преувеличиваете трагедию? Всегда боитесь самого худшего, не имея для этого причин?

Попытайтесь представить окружающих вас людей в другом свете. Например, вы поссорились с супругом. Представьте, что он ребенок, которому нужны ласка и нежность... Или за окном моросит противный мелкий дождик. А вы представьте, что светит солнышко.

2 Вы боитесь, что с вами что-нибудь случится, вы потеряете работу или поссоритесь с домашними? Посмотрите своему страху в лицо и представьте, что это уже случилось, страхи станут не такими ужасными, вы легко с ними справитесь.

3 Вместо того чтобы думать «Я не смогу», говорите себе: «У меня обязательно получится».

4 Если на душе кошки скребут, не замыкайтесь в себе, попробуйте побороть грусть и печаль — побегайте, попрыгайте на свежем воздухе. В процессе движения организм вырабатывает особые гормоны радости, так что от вашего дурного настроения не останется и следа.

5 Не стоит винить во всех неудачах себя. Подумайте лучше о своих успехах, о том, чего вам удалось добиться, и похвалите себя за усердие и старательность.

6 Каждый день выделяйте время, чтобы заняться любимым делом, расслабиться и побаловать себя.

7 Не позволяйте пустяку превратиться в катастрофу. Не накручивайте

Предотврати беду!

НАШ МИР перенасыщен стрессовыми ситуациями. Они приводят к самым трагическим последствиям. Самоубийства, к приме-

Еще та проблема

«Когда меня не будет...»

Человек принимает решение о самоубийстве в крайнем состоя-

— бессонница или беспокойный

ощущение сжатия, воспаленные, чувствительные к прикосновениям десны?

5. Тупая боль и сжатие в верхних зубах и челюсти?

может вам помочь.

6. Это может быть вызвано повреждением пульпы зуба или другими стоматологическими проблемами. Обратитесь к стоматологу.

● От всех видов лишая, чесотки и даже от грибка на ногах. На трите на терке чеснок и намажьте этой кашицей больное место. Терпите, сколько сможете, а затем смойте теплой водой. После этой процедуры больное место должно покраснеть (это ожог от чеснока). Смажьте его любой мазью или кремом для рук. Так делайте несколько раз, пока кожа не перестанет шелушиться и не станет здоровой. Обычно хватает 3-4 процедур.

Н. К. Жукова, Кочубеевский р-н, Ставропольский край

бые гормоны радости, так что от вашего дурного настроения не останется и следа.

5 *Не стоит винить во всех неудачах себя. Подумайте лучше о своих успехах, о том, чего вам удалось добиться, и похвалите себя за усердие и старательность.*

6 Каждый день выделяйте время, чтобы заняться любимым делом, расслабиться и побаловать себя.

7 Не позволяйте пустяку превратиться в катастрофу. Не накручивайте себя и окружающих. Если чувствуете, что вас одолевают волнение и тревоги, что вы готовы вот-вот сорваться, выпейте чашку горячего чая, напишите письмо, полистайте любимую газету.

8 Чаще радуйтесь. Подумайте, как прекрасно, что вы живете на этой земле, что у вас есть замечательная семья, что вы относительно здоровы!

Предотврати беду!

НАШ МИР перенасыщен стрессовыми ситуациями. Они приводят к самым трагическим последствиям. Самоубийства, к примеру, являются второй по частоте причиной смерти молодых людей в возрасте от 15 до 24 лет. У людей старше 75 лет смертность от самоубийств в 2 раза превышает таковую в других возрастных группах. Ни одна страна мира не может заявить, что у нее в этой области человеческого здоровья нет проблем.

Но можно предотвратить беду, если окружающие вовремя обратят внимание на то, что происходит с человеком. Люди принимают решение о самоубийстве в крайнем состоянии душевного расстройства. Такое состояние требует немедленной помощи. Вот признаки надвигающейся попытки самоубийства.

Плохо, если человек говорит о самоубийстве, рассуждает о том, как изменится мир, когда «меня не будет на белом свете». За этим, как правило, следует попытка «случайно» принять сверхдозы лекарств или нанести себе увечье.

Еще та проблема

«Когда меня не будет...»

Человек принимает решение о самоубийстве в крайнем состоянии душевного расстройства. Важно, чтобы окружающие люди обратили внимание, что с ним происходит.

Насторожить должно постоянное желание человека уединиться, отгородиться от всех, потеря интереса к обычным занятиям, доставлявшим ранее радость.

Серьезный жизненный кризис, душевная травма или потеря близкого, а также утрата желания жить — тоже тревожные состояния.

К самоубийству могут подтолкнуть даже внезапные изменения в личной жизни.

Не все в порядке с человеком, когда он пишет и переписывает много раз завещание, неожиданно начинает рисковать жизнью — лихачить на дорогах, принимать большие дозы алкоголя или наркотиков.

К большому сожалению, начало психических расстройств легко пропустить. Поэтому будьте начеку, если человек не может выйти из депрессии. Состояние неудовлетворенности, печали и грусти время от времени испытывает любой человек. Если оно быстро проходит, это не депрессия. Диагноз депрессия правомерен, если хотя бы пять из перечисленных ниже симптомов сохраняются на протяжении не менее двух недель:

— подавленное настроение в течение всего дня — почти каждый день;

— значительное снижение веса или упадок сил;

— брюзжание, постоянные нравоучения окружающим;

— бессонница или беспокойный сон (практически ежедневно);

— утрата интереса к занятиям, которые обычно доставляли удовольствие;

— ощущение усталости в течение всего дня;

— постоянное чувство вины или своей никчемности;

— невозможность сконцентрировать на чем-либо внимание;

— постоянные мысли о смерти или возможности самоубийства.

Если вы заметили у себя какие-либо признаки, срочно обратитесь за помощью к врачу.

В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ МОЖНО ПЕРЕЧЕРКНУТЬ СВОЕ ПРОШЛОЕ И НАЧАТЬ ЖИТЬ ЗАНОВО. ГЛАВНОЕ – ТОЧНО СФОРМУЛИРОВАТЬ СВОЮ МЕЧТУ И ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ЕЕ.

Рег. уд № 002193.Р.643.04.2001

ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ!

Растительный сироп **"АКВАНОРМ"**

(На основе лекарственных растений Горного Алтая)

ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ, СНИЖЕНИЯ РИСКА РАЗВИТИЯ ГИПЕРТОНИИ

На1 курс необходимо 4 флакона сиропа ® С72

РАССЫЛКА ПОЧТОЙ ДЛЯ ЧАСТНЫХ ЛИЦ

АДРЕС ПРОИЗВОДИТЕЛЯ: ЗАО "Бальзам", 659322,Алтайский край, г. Бийск, ул Социалистическая, д.1т/ф (3854) 25-34-07,E-mail:balzam@biysk.nsu.ru

Телефоны региональных представителей: Москва 9754553;3504362; Белгород 260822; Владивосток 356525; Воронеж 579351; 233280; 523392; Казань 739174; Кемерово 521764; 533524; Красноярск 344712; Нефтеюганск 33806; Новокузнецк 787424; Новосибирск 778158; Омск 243544; 413256; 539276; Пыть-Ях 60385; Самара 705404;Томск 427425; 248978; Тюмень 245383,494784; Хабаровск 328861; Ханты-Мансийск 20657; Челябинск 608652.

ВНИМАНИЮ СЛАБОВИДЯЩИХ!!!

Свидетельство №1843

Вышлем уникальную методику для восстановления зрения при любых заболеваниях. Проверена на практике- эффект просто поразительный.

Это дешевле, чем операция!!!

Одобрена Минздравом РФ. Оплата при получении – всего 250 руб.

Заявки по адресу: 347320, Ростовская обл., Цимлянск, ул. Ленина, 19, «МЕД-ИНФО». ® С77

Авось пригодится

Избавьтесь от бородавок

* Сырую луковицу выдержите в уксусной эссенции или уксусе 2 часа и привяжите ее на ночь к бородавкам. Будет сильно «дергать». Процедуру повторите несколько раз, пока бородавка не выйдет с корнем.

* Можно также приготовить кашицу из тертого репчатого лука, наносить ее на бородавки надо 1 раз в день до их исчезновения.

* Каждый день натирайте бородавку соком свежих кислых яблок. Она постепенно станет меньше, потемнеет и дней через 10 исчезнет.

* «Слезой» виноградной лозы называют сок, вытекающий из лозы, когда ее срезают. Так вот. Этой слезой можно лечить все виды бородавок, смачивая их.

* Если у вас множество бородавок, надо пить жженую магнезию (есть в аптеках) утром и вечером по одной или по половине чайной ложки. От употребления магнезии бородавки делаются меньше, площе, их легко снимать слоями или он отстают сами собой.

* Детские бородавки легко свести искусственным льдом (твердая углекислота), в котором хранят мороженое. Приложите лед к бородавкам, подержите некоторое время, пока терпит кожа, 1 раз в день; через несколько дней бородавка исчезнет.

* Мокрые бородавки натирают нашатырным спиртом, от которого они быстро исчезают. В крепком уксусе разведите побольше нашатыря (в порошке) или поваренной соли, и этим раствором почаще мажьте бородавки, от этого они скоро сойдут.

Кожные проблемы

* Бородавки на подошве лечат кашицей из сырого картофеля. Натрите сырой картофель на пластмассовой терке, положите эту кашицу на вощеную бумагу и прибинтуйте на ночь эластичным бинтом к подошве. Повторите процедуру несколько раз.

* Еще один распространенный способ лечения бородавок на подошве: распарьте ногу в горячей воде с питьевой содой и мылом. Осторожно соскоблите ороговевший верхний слой бородавки, вытрите ее насухо. Положите на бородавку маленький кусочек любого сырого мяса (лучше говядину), прикройте его кусочком клеенки или пластырем и забинтуйте. Повязку не снимайте 3-4 дня и не допускайте попадания влаги. По истечении этого срока повязку снимите и ногу снова распарьте в растворе соды и мыла. Размягченная бородавка легко отделяется от здоровой ткани. Если бородавка большая и всю ее отделить не удается, то лечение следует повторить.

* Юношеские бородавки можно удалять таким же способом, но не распаривать и не бинтовать, а только прикрепить на бородавку пластырем кусочек мяса на 3-4 дня.

Катаракта коварна...

ОНА ОБЫЧНО РАЗВИВАЕТСЯ МЕДЛЕННО, НА ПРОТЯЖЕНИИ МЕСЯЦЕВ, А ТО И ЛЕТ. ЧЕЛОВЕК НЕ СРАЗУ ЗАМЕЧАЕТ ИЗМЕНЕНИЯ В ЗРЕНИИ. И НЕРЕДКО ВИЗИТ К ОФТАЛЬМОЛОГУ ЗАТЯГИВАЕТСЯ.

Чтобы не упустить время, надо знать симптомы надвигающейся катаракты.

1. Нередко она начинается с обострения близорукости, чаще всего у пожилых людей со старческой дальнозоркостью.

Просто однажды человек вдруг обнаруживает, что читать без очков не может. Спустя немного времени зрение улучшается, а потом снова начинает ослабевать.

2. Другой характерный симптом: человек начинает лучше видеть в сумерках, чем при ярком свете.

Вообще же, замечает человек развивающуюся у него катаракту или нет, зависит от размера и расположения области помутнения в хрусталике. Если она находится на периферии, можно долго не подозревать о болезни. И наоборот, чем ближе помутнение к центру хрусталика, тем быстрее возникают проблемы со зрением. Видимость становится нечеткой, контур предметов размыт, иногда они двоятся. Эти симптомы постепенно усиливаются, вынуждая все чаще заменять очки на более сильные. Зрачок, обычно черный, может приобрести желтоватый оттенок или даже побелеть.

Затем возникает потребность в более ярком освещении при чтении или шитье; приходится часто протирать очки, потому что кажется, будто стекла все время запотевают; появляется ощущение пленки на глазах, которую хочется стереть; начинают сливаться буквы, а затем и строчки текста. Наконец, человек не в состоянии различить даже номер подошедшего автобуса.

Если вы обнаружили у себя какой-либо из перечисленных симптомов, нужно обязательно обратиться к офтальмологу.

Если катаракта развивается быстро (например, при травме), единственный выход, спасающий от полной слепоты, — немедленная операция. Другое дело старческая, или прогрессирующая, катаракта. Раньше офтальмологи считали, что удалять ее надо только после того, как она созреет. На это уходит в среднем от 3 до 6 и более лет. Сейчас пришли к выводу, что наилучшие результаты дают операции при не полностью созревшей катаракте.

Поскольку катаракта развивается медленно, врачи нередко рекомендуют по мере ослабления зрения просто менять очки на более сильные. Сейчас есть много лекарств, тормозящих ее развитие (глазные капли витафакол, вита йодурол, трифосфаденин, каталин). Это лечение не причиняет неудобств, и с операцией можно не спешить.

Однако действие лекарств, призванных затормозить и даже отсрочить ухудшение зрения, не всегда эффективно. Зрение продолжает падать — операция становится неизбежной.

Главная опасность катаракты кроется в том, что двойная нагрузка на здоровый глаз ведет к ухудшению зрения, поскольку чудо-лекарств, способных восстановить прозрачность хрусталика, не существует. От помутнения хрусталика не избавит ни диета, ни специальный массаж, ни различные народные средства вроде настоя календулы или очанки.

Как оперируют катаракту. Операцию проводят под местной анестезией, так что никакого дискомфорта больной не испытывает. Продолжительность — не более 20 минут. Хирург работает со специальным микроскопом, который увеличивает операционное поле. Возраст пациента роли не играет, ее легко переносят даже люди старше 80 лет. Если катарактой поражены оба глаза, то сначала оперируют один глаз, а спустя 1-2 месяца — второй. Процент успешных операций достигает 95.

Через два часа после операции разрешается вставать. На следующий день проверяют остроту зрения, на третий день больной, как правило, покидает стационар.

Несколько советов тем, кто перенес операцию по удалению катаракты. Вернувшись домой после операции, можно читать, смотреть телевизор, заниматься обычными делами. Но в течение первых двух-трех недель некоторые ограничения все же есть:

* не спите на той стороне, где находится «починенный» глаз;
* не трите глаз и не нажимайте на него;
* не нагибайтесь, чтобы поднять что-нибудь с пола, — лучше присядьте;
* не поднимайте тяжестей;
* не водите машину, пока глаз окончательно не заживет;
* на улице пользуйтесь солнцезащитными очками;
* женщинам в это время не рекомендуется делать химическую завивку и красить волосы.

Чего нельзя делать после операции по поводу катаракты всю жизнь:

* нельзя поднимать тяжести весом более 10 кг и передвигать тяжелые предметы;
* нельзя заниматься силовыми видами спорта, борьбой, прыжками в воду и т. д.;
* берегите оперированный глаз от ударов;
* если из-за появления катаракты зрение снизилось на 20-30%, пора делать операцию. Удаление незрелой катаракты дает лучший результат.
* если катаракта развивается на фоне глаукомы, то хирургическое вмешательство на любой стадии сопряжено с некоторым риском.

Рецепты из конвертов

Сварите вкрутую яйцо

Сварите вкрутую яйцо, разрежьте вдоль пополам, достаньте желток, а белок промойте, просушите, заполните сахаром и прикройте второй половинкой. Положите на 30 минут в духовку. Осторожно перелейте образовавшийся сироп в баночку, но чтобы туда не попали кристаллики сахара. Закапывайте в глаза по 1-2 капли холодного сиропа 3 раза в день. Храните сироп в холодильнике, через 3 дня готовьте новый.

От катаракты и глаукомы — астрагал

* Включите в рацион кукурузу, грибы, пророщенную пшеницу.

* 2 ст. ложки сухой измельченной травы астрагала залейте 1,5 стакана остуженной кипяченой воды, настаивайте 4 часа и пейте по 1/4 стакана до 4 раз в день.

Срежь у яблока верхушку

Срежьте у свежего яблока верхушку, вырежьте сердцевину и залейте туда мед. Затем закройте яблоко верхушкой и дайте настояться 2 дня. Полученный сок перелейте в пузырек и капайте по 1-2 капли в каждый глаз утром и вечером.

С. Ананьева, Саратов

В соке лука растворите мумие

При лечении катаракты помогает сок репчатого лука с мумие. В 1 чайн. ложке сока лука растворите кусочек мимуе размером с рисовое зернышко. Капайте в каждый глаз по 1 капле 3 раза в день.

Другие варианты: сок лука с жидким медом (1:1), сок алоэ с медом (1:1).

Наилучший результат получите, если будете применять эти методы поочередно.

При глаукоме

* 1 чайн. ложку семян укропа разотрите и залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте 1 час и пейте по 1 ст. ложке 4 раза в день. Затем сделайте перерыв 10 дней и повторите курс лечения.

* Принимайте мочегонные средства: почечный чай, отвар листьев брусники, березовые почки.

И. Борисенко, Невинномысск, Ставропольский край

ПОЯВИЛИСЬ ПРОЛЕЖНИ? ПРИГОТОВЬТЕ МАЗЬ. ВЫЛЕЙТЕ СОДЕРЖИМОЕ АМПУЛ «АЛОЭ ДЛЯ ИНЪЕКЦИЙ» В ЕМКОСТЬ, ДОБАВЬТЕ ПОРОШОК СТРЕПТОЦИДА, НАМАЖЬТЕ НА МАРЛЮ И ПРИКЛАДЫВАЙТЕ К ПРОЛЕЖНЯМ

КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ

Чистим чисто

Целебная

Авось поможет

Это одно из лучших растений при болезнях желудочно-кишечного тракта, почек, мочевыводящих путей и некоторых гинекологических заболеваниях,

каши и т. п. Эта трава также способствует избавлению от глистов и лямблий.

Знатоки народной медицины советуют применять полынь

подошедшего автобуса.
Если вы обнаружили у себя какой-либо из перечисленных симптомов, нужно обязательно обратиться к офтальмологу.

* берегите оперированный глаз от ударов;
* если из-за появления катаракты зрение снизилось на 20-30%, пора делать операцию. Удаление незрелой катаракты дает лучший результат.
* если катаракта развивается на фоне глаукомы, то хирургическое вмешательство на любой стадии сопряжено с некоторым риском.

НА МАРЛЮ И ПРИКЛАДЫВАЙТЕ К ПРОЛЕЖНЯМ.

КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ

Каждое утро во время умывания возьмите себе за правило двигать веками и бровями.

Встаньте перед зеркалом и начинайте поднимать верхние веки сперва обоих глаз вместе, а затем по отдельности. После пяти-шести раз начинайте поднимать веки вместе с бровями.

Благодаря такому упражнению улучшится циркуляция крови, ибо это не что иное, как массаж слезных желез. Особенно оно полезно по утрам. Регулярные движения веками и бровями массируют выводные каналы слезных желез, что способствует удалению выделений, склеивающих веки.

Людям со слабым зрением ни в коем случае нельзя тереть глаза или давить на них пальцами. Легкий и полезный массаж глаз можно сделать при помощи век. Как можно выше поднимите брови и плотно закройте глаза. Тогда вы сразу же почувствуете небольшое давление на роговицу. Чтобы все лицо не напрягалось, разомкните челюсти, но губы при этом соедините вместе. В течение первых двух-трех секунд глаза должны быть закрыты, брови подняты вверх, следующие пять секунд широко раскройте глаза и постепенно опускайте брови до полного расслабления.

Выполняйте это упражнение не более 4-5 раз. Так вы не только принесете пользу своим органам зрения, но и сможете избавиться от попавшей в глаз соринки или мошки.

ЛЮДЯМ СО СЛАБЫМ ЗРЕНИЕМ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ ТЕРЕТЬ ГЛАЗА ИЛИ ДАВИТЬ НА НИХ ПАЛЬЦАМИ.

Чистим чисто

Целебная полынь

Полынь, этот вездесущий сорняк, досаждающий огородникам, обладает множеством полезных свойств: успокаивающим, обезболивающим, желчегонным, противовоспалительным действием, стимулирует процессы пищеварения.

Это одно из лучших растений при болезнях желудочно-кишечного тракта, почек, мочевыводящих путей и некоторых гинекологических заболеваниях, вызванных хламидиями, трихомонадами и т. п.

Рекомендуется использовать полынь при заражении желудочно-кишечного тракта простыми либо кошачьими лямблиями или трихомонадами. Курс лечения, для которого требуется около 100 г сухой травы, продолжается неделю. Перед употреблением разотрите ее в порошок в ступке. В первые трое суток каждые 2,5 часа (в том числе и ночью) принимайте по 1/4 чайн. ложки порошка, независимо от приема пищи. Можно запить его небольшим количеством воды. В последующие дни порошок полыни принимайте тоже по 1/4 чайн. ложки, но уже 5-6 раз в сутки. Каждый вечер на протяжении всего курса нужно делать очистительные клизмы с настоем полыни, а также микроклизмы и спринцевания. Для приготовления настоя 1 ст. ложку сухой измельченной полыни залейте 1 л крутого кипятка, дайте настояться полчаса, укутав полотенцем, затем остудите до температуры тела и процедите. От готового настоя отделите 100 мл. Оставшиеся 900 мл используйте для клизмы. После того как толстый кишечник очистится, 50 мл надо использовать для микроклизмы и 50 мл — для спринцевания.

В период лечения полынью очень важно соблюдать диету: обходиться без мяса, рыбы, яиц, молока и молочных продуктов, кондитерских изделий. Питайтесь преимущественно кашами, овощами, в том числе картофелем, растительным маслом, фруктами.

Полынь хорошо помогает при вспучивании кишечника, запоре, поносе. Причем детям рекомендуется давать цитварную полынь, которая не имеет горького вкуса. Ее можно добавлять в супы, каши и т. п. Эта трава также способствует избавлению от глистов и лямблий.

Авось поможет

Знатоки народной медицины советуют применять полынь горькую для очищения организма от шлаков.

Высушенные листья и побеги разотрите в порошок, щепотку его высыпьте в стакан кипятка, дайте настояться 10 секунд и выпейте маленькими глотками.

Свежую траву полыни в измельченном виде прикладывают к ранам для быстрого заживления. Отвар и настой применяют для лечения ран и язв.

Если принести в дом свежесорванную полынь, она изгоняет из жилища «незваных гостей»: клопов, клещей и тараканов. Целебный аромат травы надолго очищает воздух от загрязнений. Ее настоем (50 г сырья на 5 л воды) можно провести влажную уборку: протереть полы, стены, окна и мебель. Это хорошо дезинфицирует и оздоравливает воздух дома.

Пригодится

● **От туберкулеза легких.** Перемешайте по стакану меда, кураги, пропущенного через мясорубку алоэ (возраст 3 года), лимона, 5 сырых яиц, 0,5 л коньяка и 300 г домашнего сливочного масла. Принимайте смесь по 1 ст. ложке на ночь.

● **При язве желудка.** Утром и вечером натощак выпивайте 1 стакан парного молока, добавив в него свежее яйцо и 1 ст. ложку натурального сливочного масла или свиного жира. Курс лечения 1 месяц. На время лечения исключите алкоголь и курение.

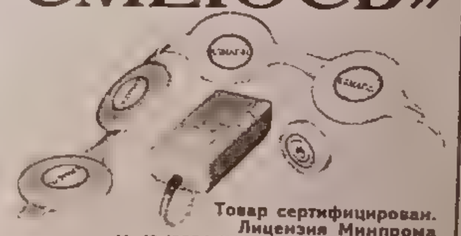
● **При диатезе** помогают 10-минутные крахмальные ванны (37-38°С). 100 г крахмала на ведро воды. Курс лечения 10-12 ванн. Процедуру можно проводить ежедневно или через день.

ОТ АДЕНОИДОВ III СТЕПЕНИ СМЕШАЙТЕ СОК АЛОЭ С КАМФОРНЫМ МАСЛОМ (ПОРОВНУ) И ЗАКАПЫВАЙТЕ В НОС В ТЕПЛОМ ВИДЕ (В КАЖДУЮ НОЗДРЮ ПО 3 КАПЛИ 3 РАЗА В ДЕНЬ). ЛЕЧИТЕ 3 НЕДЕЛИ, НЕ МЕНЬШЕ.

«ПЛАКАЛА ОТ БОЛИ, А ТЕПЕРЬ СМЕЮСЬ»

Так написала в своем письме на Елатомский приборный завод Р.Н. Степанова. Женщина, которую связывала с тысячами других людей общая беда – боли в суставах и позвоночнике. Теперь Раисе Николаевне есть от чего смеяться – она **вылечила** мучившее ее **заболевание**, и не лекарствами, а **прибором для магнитотерапии АЛМАГ-01.**

Использование аппарата в ведущих клиниках показало его **эффективность** при лечении запущенных заболеваний: остеохондрозов, остиомиелитов, артритов, бурситов, гипертонии, тромбозов, тромбофлебитов, трофических язв и др. заболеваний. Если ваш лечащий врач не запрещает магнитотерапию, не пожалейте денег (наложенным платежом 2681 руб. + 5% почтовый сбор) и закажите **АЛМАГ**.



Товар сертифицирован. Лицензия Минпрома № 42/2001-0675-0479 от 22.10.2001г.

Заявки на покупку аппаратов направляйте по адресу:
391351, Рязанская область, г. Елатьма, ЕПЗ, заказ А1.
Телефоны завода: (09131) 2-04-57, 4-38-29.
Телефоны в Москве: (095) 253-78-00, 961-22-33
(фирма «Лекарства на дом»).
Спрашивайте их в ваших аптеках и магазинах «Медтехника».
E-mail: epz@elat.ryazan.su. **Адрес в Интернете:** www.elamed.com

® С 80

Свидетельство №8277-СР от 27.09.2001

ПАРАПСИХОЛОГ МАЛЬЦЕВ ОТВЕДЕТ ВАШУ БЕДУ!

®
С53

«В молодости я думала, что проживу с мужем счастливо всю жизнь. Но судьба распорядилась иначе. Ядовитой змеей, ищущей, где потеплее, в нашу семью вползла разлучница. В семье пошел разлад. И стал мой любимый муж, мой Сереженька, грубым, на себя не похожим. Хуже того, он крепко запил, хотя раньше это было по большим праздникам. Когда я пыталась поговорить с ним, он менялся в лице, злился и под любым предлогом убегал из дома. А через полгода ушел совсем. В последний раз мы сидели за столом, смотрели друг на друга и горько плакали. В слезах он признался, что всей душой со мной и детьми. Но та, которая стройней и моложе, тянет его своими колдовскими чарами. Он ушел...

А у меня словно земля уплыла из-под ног. Мне стало жаль себя. Посмотрела на себя в зеркало и ужаснулась. Годы и стрессы сделали свое дело. Я безобразно потолстела. Отчаянье, мрак, пустота в душе... Сначала меня словно парализовало. Потом я немного ожила и стала искать все возможные средства, чтобы спасти семью. Но, увы, все было напрасно, пока я не написала о своей беде парапсихологу Владимиру Николаевичу Мальцеву. Находясь за сотни километров, он вернул мужа, спас его от пьянства. Лично мне Владимир Николаевич помог избавиться от ожирения. А раньше я с горечью думала: «Для чего я живу? Кому я нужна?» Прошло более трех лет, а мне до сих пор не верится, что в нашу жизнь вновь вернулось счастье".

Ирина М., Орел

Парапсихолог В. Н. Мальцев заочно снимет порчу, избавит от пьянства, ожирения, соединит семьи, исправить вашу судьбу и судьбу ваших близких.

Заполните купон собственноручно печатными буквами:

Да, Владимир Николаевич, мне и моим близким нужна ваша помощь. Прошу вас выслать подробные разъяснения в мой адрес:

Ф.И.О. _____

Дата рождения: _____ Вес: ☐ – нормальный; ☐ – избыточный

Почтовый индекс: _____ *Подробный адрес:* _____

_____

Отправьте купон и краткое описание проблемы по адресу: 344010, Ростов-на-Дону, а/я 222 А, Мальцеву Владимиру Николаевичу. Тел.: (8632) 99-15-10.

По вопросам размещения рекламы в газете «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» обращайтесь по телефонам в Ставрополе: (8-8652) 24-38-02, 24-89-47.

Прибор «Бионос»

Лечение и профилактика аллергического ринита методом фототерапии без медикаментов:

- действие красного света на слизистую носа восстанавливает ее устойчивость к различным аллергенам: растительным, животным, бытовым;
- быстро снимает симптомы аллергии;
- лечение – 3 раза, профилактика – 2 раза в день по 4,5 мин.;
- клинически проверено, эффективно, безопасно;
- компактен, удобен в использовании.

® С71

Пр-во Израиль.

Заявки и справки о приобретении в г.Москве и регионах: ООО «Доктор Во»: 105066, г.Москва, ул. Нижняя Красносельская, 35, оф. 514, м. Бауманская или Красносельская, **тел.** (095) 264-47-78, 264-91-90, *www.bionos.ru*, **e-mail:** *info@doctorwo.ru*

Возрождение суставов

® С26

Заболевания суставов – артрозы, артриты, остеохондроз, заболевания позвоночника (межпозвоночная грыжа), подагры, травмы – сопровождаются сильными болями и ограничением подвижности. Многие препараты, используемые для лечения, дают частичный и непродолжительный эффект. Однако у больных появилась надежда!

ГЕЛЕНК НАРУНГ, уже более десяти лет считающийся препаратом номер один в Европе, воздействует на все хрящевые поверхности, связки, сухожилия и другие ткани и восстанавливает их! Благодаря **ГЕЛЕНК НАРУНГ** тысячи людей встали на ноги и вернулись к активной жизни! Вот отзывы пациентов, расставшихся с болью, терзавшей их не один год.

Яунзек Эрик Эрнестович (г. Пушкин): «Результат лечения **ГЕЛЕНК НАРУНГОМ** был настолько эффективным, что трудно выразить словами. Будто вновь на свет родился! Свободно хожу, работаю на даче, собирал грибы и ягоды. Низкий поклон тем, кто выпускает это лекарство. Лечился два года назад и до сих пор чувствую себя хорошо».

Новикова Васса Николаевна (Выборгский р-н): «Мне 77 лет, 17 из них страдала подагрой (отложением солей). Последние годы не могла не только наклоняться и долго ходить, но и почти не выходила из дома. Летом меня отвозили на дачу и почти все время сидела на скамейке, отгоняя комаров. Но с сентября прошлого года прошла курс лечения **ГЕЛЕНК НАРУНГОМ** (употребила 2 упаковки лекарства) и сейчас чувствую на 20 лет моложе! Легко, без боли хожу, гуляю, сама езжу на дачу на электричке, в апреле убрала участок и даже перекопала несколько гряд. Чувствую себя нормальным человеком!»

Павел Иванович Самаров, ветеран войны (пр. Солидарности): «Мне 80 лет, и в прошлом испытывал такие боли (остеохондроз, последствия ранений), что хотелось руки на себя наложить. Беспомощность хуже всего! Мог лишь встать с кровати, дойти до туалета и кухни. Чувствовал себя всем в тягость. Но спасибо внучке – подарила мне **ГЕЛЕНК НАРУНГ**. Честно говоря, надежды не было, слишком запущена болезнь. Но, слава богу, помогло. Не могу сказать, что пляшу камаринского, но боли гораздо слабее, стал нормально спать, могу дойти до магазина и частично себя обслужить. Спасибо!»

ГЕЛЕНК НАРУНГ практически не имеет противопоказаний. Эффект от лечения сохраняется несколько лет. И хоть стоит он не дешево, учитывая долговременное действие, принимать его экономически выгодно. Но главное – высокая эффективность, и почти все пациенты почувствовали ее на себе!

Справки по т.: (812) 279 24 86; 320-09-73, ежедн. 10:00 до 18:00 кр. воскресенья. Приобрести препарат можно в офисе компании, в сети аптек «Доктор», «Фиалка», «Фарммедсервис». **Бесплатная доставка по Санкт-Петербургу.** Высылаем наложенным платежом.

СЛУХ И РЕЧЬ

Если не помогает диета

ЗАПОР

(8632) 24-38-02, 24-89-47.

«Фиалка», «Фарммедсервис». Бесплатная доставка.
Высылаем наложенным платежом.

СЛУХ И РЕЧЬ

Вот уже 4 года на Северном Кавказе в Кисловодске на ул. Желябова, 7, в санатории «Каскад» работает филиал Московского Центра слуха и речи «Верботон-М». Многие жители Северного Кавказа и прилегающих к нему областей страны, а также отдыхающие на Кавказских Минеральных Водах, имеющие проблемы со слухом и речевыми нарушениями, получают консультации и действенную помощь от специалистов Центра слуха и речи, работающих по методу Петра Губерина. В лаборатории отопластики, единственной на Северном Кавказе и прилегающих к нему областях, можно изготовить индивидуальные вкладыши к слуховым аппаратам.

Большим горем для родителей и близких становится рождение неслышащего ребенка. Врожденная глухота или недослышание обрекает человека на существование в замкнутом мире. *Глухой ребенок не способен в дальнейшем воспринимать речь, общаться со сверстниками и взрослыми, учиться в обычной школе, получать профессию. Конечно, это беда. Но беде можно помочь.* Занимаются этим специалисты-реабилитаторы и сурдопедагоги. С помощью различных методик и специальной аппаратуры они дают ребенку возможность преодолеть проблемы слуха и речи, нормально общаться и развиваться.

В этой области один из наиболее эффективных - верботональный метод Петра Губерина (Загреб, Хорватия). Этот метод появился и развивается как результат научных исследований и практической работы в области речевой коммуникации речи и языка. Получив высокую оценку специалистов всего мира, он эффективно начал использоваться в Англии, Франции, Бельгии, США. На сегодняшний день более чем в 70 странах мира работает более 650 таких центров. В России организованы и успешно функционируют более 15 центров.

Основная цель метода - развить слухоречевые способности ребенка и подготовить его к обучению в самой обычной школе. Для этого опытные специалисты, прошедшие обучение в Загребе, используют специальную реабилитационную аппаратуру и подбирают *качественные слуховые аппараты ведущих фирм мира OTICON и WIDEX (Дания), BERNAFON (Швейцария).* Предпочтение отдается цифровым слуховым аппаратам, которые настраиваются индивидуально для каждого пациента с помощью специальных компьютерных программ. При слухопротезировании подростков и взрослых применяются также внутриушные и внутриканальные (невидимые) слуховые аппараты вышеуказанных фирм. Таким образом, ребенок, прошедший курс реабилитации по верботональному методу с применением специальной современной аппаратуры, в общении, развитии, обучении, жизни внешне ничем не отличается от своих сверстников.

Вторым важным направлением в работе Кисловодского Центра является реабилитация детей и взрослых с речевыми нарушениями, причиной которых не является поражение слуха.

Специалисты Центра работают со взрослыми над преодолением сложных речевых расстройств, восстановлением речи у больных с афазией, кто перенес в любом возрасте инсульт или имел травму головного мозга, а также с детьми дошкольного и школьного возраста.

В Центре занимаются и успешно осуществляют реабилитацию взрослых, подростков и детей, страдающих различными видами заиканий. Индивидуально разрабатываются рекомендации и упражнения по тренировке речевых навыков: фонационного дыхания, контроля темпа и ритма речи, правильной артикуляции и голосоведения.

Специалисты Центра имеют большой опыт работы со следующими речевыми проблемами:

– ***нарушения голоса*** (афония, дисфония);

– ***дислалия*** (функциональная и механическая);

– ***дизартрия разных видов, в том числе и стертая дизартрия*** (неярко выраженное нарушение звукопроизношения, обусловленное недостаточной инервацией артикуляционного аппарата);

– ***нарушение ритма, темпа и плавности речи*** (заикание, тахилалия, брадилалия);

– ***алалия*** (моторная и сенсорная);

– ***разные формы афазии.***

Ранняя диагностика и своевременное коррекционное воздействие позволяют эффективно осуществлять процесс реабилитации.

Лицензия МЗ РФ 42/200-0728-0920

Прием ведут специалисты Московского Центра слуха и речи «Верботон»:
г. Москва, метро Охотный ряд (095) 202-41-34, ®
Краснодарский край, г. Кропоткин (86138) 6-51-84, С81
г. Чита, ул. Матвеева, 64 (клиническая больница), (3022) 23-67-19
г. Кисловодск, ул. Желябова, 7, сан. «Каскад», каб. 92, (87937) 5-95-24.
E-mail: verboton@narzan.com http:// www.verboton.ru

Если не помогает диета

ЗАПОР

ИЗРЕДКА МОЖНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ.

Лист сенны. Действие препарата наступает через 6-10 часов после приема. Практически не имеет противопоказаний для применения. Применяется в виде настоев, отваров, высушенных экстрактов. Популярны кубики «Регулакс», содержащие, помимо порошка листьев сенны, пюре из инжирных слив и другие компоненты.

Кора крушины. Применяется в виде настоев, экстрактов, сиропов и таблеток. Крушина является основой рамнила, кофранила, входит в состав многих слабительных травяных сборов.

Корень ревеня. Применяется в виде таблеток или порошков. Слабительное действие наступает через 8-10 часов после приема. Хорошо переносится.

Касторовое масло. Оно быстро — за 2-6 часов — опорожняет кишечник. Назначают по 15-20 г в чистом виде или желатиновых капсулах.

Химические препараты. Это бисакодил, изафенин, изаман. Принимают по 1-2 таблетки на ночь. Эффект наступает через 6-12 часов.

Глауберова соль (сульфат натрия). Слабит через 4-6 часов после приема. Назначают внутрь по 15-30 г на полстакана воды.

Карловарская соль. Применяют внутрь натощак по 1 ст. ложке на полстакана воды комнатной температуры.

Масла, размягчающие каловые массы. Наиболее употребляемые — вазелиновое, миндальное, подсолнечное, оливковое. Принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день перед едой. Нежелателен их длительный прием, так как они могут нарушить процессы всасывания пищи в тонкой кишке. Масла можно применять и в виде клизм.

Запоры, как правило, сопровождаются задержкой не только стула, но и газов в кишечнике, что приводит к распиранию и вздутию живота. Для устранения этих симптомов служит группа ветрогонных средств — плоды и масло фенхеля, укропная вода, плоды тмина.

Н. Борисова, терапевт

ВИТАМИНЫ В ШИПУЧИХ ТАБЛЕТКАХ ГОДЯТСЯ ДАЛЕКО НЕ ВСЕМ. ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНЬЮ ИЛИ ГАСТРИТОМ В СТАДИИ ОБОСТРЕНИЯ ОНИ МОГУТ ЛИШЬ НАВРЕДИТЬ

Не навреди

ХРУМ-ХРУМ... А ДАЛЬШЕ ЧТО?

Родители-вегетарианцы и своих детей нередко сажают на растительную диету. А нужно ли это?

В вегетарианстве много полезного. Растительная пища улучшает работу кишечника, снижает уровень холестерина в крови, уменьшает риск развития сердечных и онкологических заболеваний. Одно только «но»: пользу вегетарианство приносит в основном в пожилом возрасте, а в детстве — только вред. Ведь детям нужны белки, наиболее важные из которых содержатся в мясе, молоке и яйцах. Конечно, есть белки и в орехах, бобовых, грибах. Но их состав очень беден по сравнению с мясными белками.

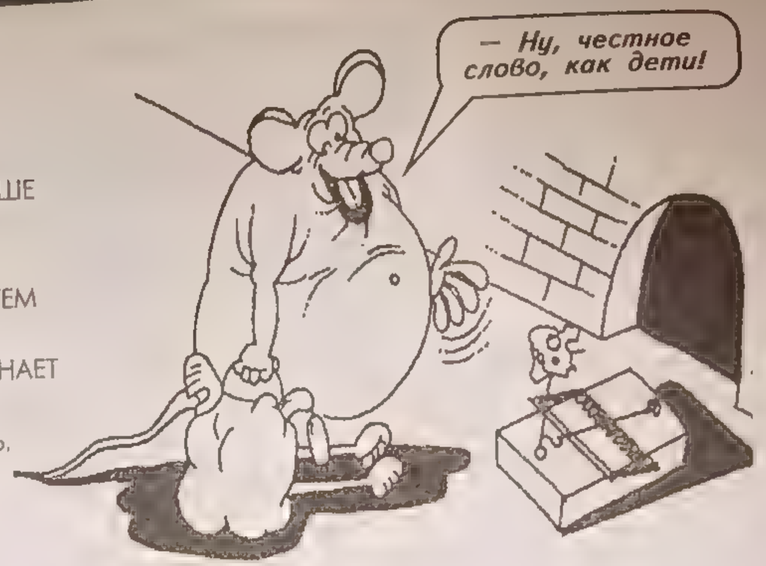
Кроме того, растительные белки хуже усваиваются. Вегетарианцы часто страдают из-за дефицита витаминов. К примеру, витамин B_{12} содержится только в животной пище, в растениях его нет вообще. А без этого витамина невозможно правильное развитие нервной системы и клеток крови.

У детей-вегетарианцев часто развивается рахит. Наконец, у детей, в диете которых преобладает зерно, может развиться цинга из-за недостатка витамина С. Растения не могут полностью обеспечить ребенка кальцием: его источником служат молоко и рыба. А дефицит кальция чреват неправильным формированием скелета, расстройством кроветворения и сердечной деятельности.

Только мясные продукты являются основным источником железа, поэтому у вегетарианцев часто бывает анемия.

Так что взвесьте все «за» и «против», прежде чем делать из ребенка кролика.

М. Покедова, врач-диетолог



ЧЕМ БОЛЬШЕ СЛОВ ЗНАЕТ РЕБЕНОК, ТЕМ БЫСТРЕЕ ОН НАЧИНАЕТ ЧИТАТЬ И ПИСАТЬ.

Знаете ли вы, что...

Пол будущего ребенка зависит от четного и нечетного возраста женщины. Зачатие ребенка женского пола для четного возраста женщины возможно в четные месяцы года (февраль, апрель, июнь, август, октябрь) и для нечетного возраста — в нечетные месяцы года (январь, март, май, июль, сентябрь, ноябрь). Зачатие ребенка мужского пола для четного возраста женщины возможно в нечетные месяцы года и для нечетного возраста в четные месяцы года. В течение года у женщины нечетного возраста будет преобладать возможность зачатия ребенка мужского пола, а у женщин четного возраста будет преобладать зачатие ребенка женского пола.

ГИПЕРТОНИЯ У БЕРЕМЕННЫХ

Вопросы, которые задают беременные женщины в связи с повышением у них кровяного давления.

Я всегда вела активный образ жизни, но сейчас врач запретил мне заниматься физическими упражнениями. Почему?

Большинству беременных женщин, у которых повышено давление, советуют ограничить физическую активность; некоторым даже назначают постельный режим. Дело в том, что физические упражнения способствуют дальнейшему повышению давления.

Почему мне необходимо отказаться от соленой пищи?

Большое количество соли, усваиваемой из пищи, может привести к тому, что почки будут задерживать воду в организме и кровяное давление может повыситься. Вам надо не только ограничить употребление соли, но и соблюдать хорошо сбалансированную диету (ешьте мясо, рыбу, птицу, яйца, молоко, сыр, орехи).

Я была на постельном режиме дома, но теперь врач сказал, что мне необходимо лечь в больницу. Почему?

Очевидно, врач пришел к выводу, что ваше состояние ухудшается и это может представить опасность для вашего здоровья и жизни будущего ребенка.

В больнице врачу легче контролировать состояние ребенка, а также следить за вашим кровяным давлением, питанием и режимом. Вам будут назначены лекарственные средства, способствующие расслаблению, снижающие кровяное давление и уменьшающие вероятность развития судорог.

...ВИТАМИНЫ
...СДЕЛАТЬ
...ИЗ ФРУКТОВ.
...ПАЖИ

Идем в школу... с мылом

В ШКОЛЬНЫЙ РЮКЗАК НЕ ЗАБЫВАЙТЕ КЛАСТЬ ЛИЧНЫЙ СТАКАНЧИК, КУСОЧЕК МЫЛА, ОДНОРАЗОВЫЕ САЛФЕТКИ.

Заболеваемость гепатитом А в России увеличилась на 69%, число заболевших детей удвоилось. А вот из Европы желтуха практически ушла навсегда, как, впрочем, и дизентерия и другие кишечные инфекции. По одной причине: везде ввели одноразовую стерильную упаковку для пищи. Мы же прозевали революцию в упаковочном деле. Некоторые до сих пор хихикают: ах они чудаки, каждый кусок хлеба в целлофан упаковывают! А чудаки на самом деле мы — коли до сих пор имеем до 1 миллиона (!) больных кишечной инфекцией ежегодно. Индивидуальная стерильная упаковка продуктов — школьных завтраков, порционных блюд — единственный путь заслона от тотальной кишечной инфекции.

А пока в стране есть все основания для эпидемии. Это чрезвычайно опасно, потому что именно этот путь ведет к колоссальному разносу инфекции. От гепатита А страдает печень, у 4,5% детей формируются затяжные формы — ребенок может болеть до 12 месяцев. После желтухи не исключены нарушения структуры печени, дискенезия желчевыводящих путей, другие заболевания желудочно-кишечного тракта. Минимум месяц человек прикован к больничной койке, а потом 2-3 месяца уходит на восстановление. Я считаю, по серьезности заболевания болезнь Боткина нельзя сравнить, например, с гриппом.

О гепатите А говорят значительно меньше, чем о других формах. Это оттого, что желтуха все же не так опасна для жизни, как гепатит В или С. Болезнь не ведет к фатальным последствиям. А надо прививаться. Две инъекции гарантируют иммунитет на долгие годы.

И не лишне помнить о правилах личной гигиены. Тщательно мойте руки — чем чаще, тем лучше. Следите за правильным хранением продуктов. Как следует промывайте фрукты и овощи, молочные продукты термически обрабатывайте.

Здоровье нации начинается с индивидуально упакованного школьного завтрака. А не с глобального переустройства мира.

В. Ф. Учайкин, академик, главный детский инфекционист Минздрава

Полезно знать

Почти половина дошколят скрипят зубами во сне. Так проявляется бруксизм — так специалисты называют ночное скрежетание зубами.

У большинства детей это со временем проходит бесследно. Медики связывают появление у ребенка скрежета со стрессовым состоянием и рекомендуют бороться так:

● перед сном дайте ребенку погрызть морковку или ...

ЕСТЬ ХОРОШИЙ СПОСОБ ВПИХНУТЬ ВИТАМИНЫ В ДЕТИШЕК – СДЕЛАТЬ ШАШЛЫЧКИ ИЗ ФРУКТОВ. НАНИЖИТЕ НА ШПАЖКИ КЛУБНИКУ, КУСОЧКИ БАНАНОВ, ЯБЛОКА. НЕ ЗАБУДЬТЕ ПОЛИТЬ ЛИМОННЫМ СОКОМ, ЧТОБЫ НЕ ПОТЕМНЕЛИ.

рильную упаковку для пищи. Мы же прозевали революцию в упаковочном деле. Некоторые до сих пор хихикают: ах они чудаки, каждый кусок хлеба в целлофан упаделе мы — чудаки, на самом коли до сих пор имеем до 1 миллиона (!) больных кишечной инфекцией ежегодно. Индивидуальная стерильная упаковка продуктов — школьных завтраков, порционных блюд — единственный путь заслона от тотальной кишечной инфекции.

А пока в стране есть все основания не только для отдельных вспышек, но и для эпидемии гепатита А.

Сегодня заражение происходит преимущественно пищевым путем.

структуры печени, дискинезия желчевыводящих путей, другие заболевания желудочно-кишечного тракта. Минимум месяц человек прикован к больничной койке, а потом 2-3 месяца уходит на восстановление. Я считаю, по серьезности заболевания болезнь Боткина нельзя сравнить, например, с гриппом.

О гепатите А говорят значительно меньше, чем о других формах. Это оттого, что желтуха все же не так опасна для жизни, как гепатит В или С. Болезнь не ведет к фатальным последствиям, не вызывает хронических заболеваний. Но это вовсе не значит, что ее можно не замечать. В нашей стране от гепатита

с индивидуально упакованного школьного завтрака. А не с глобального переустройства мира.

В. Ф. Учайкин,
академик, главный детский инфекционист Минздрава

чены лекарственные средства, способствующие расслаблению, снижающие кровяное давление и уменьшающие вероятность развития судорог.

Полезно знать

Почти половина дошколят скрипят зубами во сне. Так проявляется бруксизм — так специалисты называют ночное скрежетание зубами.

У большинства детей это со временем проходит бесследно. Медики связывают появление у ребенка скрежета со стрессовым состоянием и рекомендуют бороться так:

- перед сном дайте ребенку погрызть морковку или яблочко, чтобы жевательные мышцы как следует потрудились и ночью отдыхали;
- если ребенок скрежещет зубами каждую ночь, покажите малыша стоматологу — приступы бруксизма могут повредить зубную эмаль и окружающие ее мягкие ткани.

Советы психолога

1 Малыш познает мир и, в первую очередь, своих родителей через телесные ощущения. Поэтому ему очень важна физическая близость отца, то есть другого, не такого, как мама, человека, который тоже любит, заботится, защищает и учит. Если ребенок не будет знать папиных рук, тела, движений, дыхания, то к тому времени, когда он начнет общаться словами и глазами, папа покажется ему почти незнакомым.

2 Отцы склонны давать большой простор личности ребенка, чаще выпускают его из поля зрения (подхватывают его на руки лишь в минуты опасности). Матери же, когда их дитя сталкивается с чем-то или кем-то непривычным, будь то незнакомый человек, собака или новая игрушка, инстинктивно стараются оказаться поближе, как бы показывая, что ребенок под защитой. Отцы в таких случаях не вмешиваются, давая ребенку возможность освоиться. И мать, и отец вносят свой вклад в эмоциональное развитие ребенка. Исследования показали, что дети, чьи отцы принимали активное участие в их воспитании, реже плачут при разлуке с близкими и в других ситуациях. У таких детей реже бывают вспышки немотивированной ярости, выше интеллектуальные способности. Они лучше владеют собой, то есть налицо все показатели душевного здоровья ребенка.

3 Между ребенком и мужчиной существует некоторая дистанция, которая позволит малышу, когда придет время, научиться быть самостоятельным. В идеале родители представляют собой пару, где мама олицетворяет детство — уютный теплый мир, где всегда угадываются и исполняются все желания, где ничего не требуют и всегда помогут, а папа — посланец другого, взрослого мира, где каждый человек отвечает за себя, где есть неизвестность, риск и успех, где есть любовь, хотя она и отличается от любви мамы к младенцу.

Не такой, как мама...

КОНТАКТЫ МЕЖДУ МЛАДЕНЦЕМ И ОТЦОМ СТРОЯТСЯ ИНАЧЕ, ЧЕМ МЕЖДУ МЛАДЕНЦЕМ И МАТЕРЬЮ.

От заикания

- Нужно спаржу заваривать, как обычный чай (настаивать 3-5 минут). Пить по столовой ложке на стакан воды 3 раза в день в одно и то же время, например в 8, 13 и 18 часов. Курс лечения длительный, полгода или год, но зато этот недуг пропадет на всю жизнь.
- От заикания нужно ежедневно, как только выдастся свободное время, читать вслух все подряд — книги, газеты, журналы, не обращая внимания на то, интересно это вам или нет. Надо самому развить речь — только в этом спасение.

Пригодится

Для будущих мам, и не только

Как родить умного ребенка

С момента принятия решения о рождении ребенка думайте только о хорошем, приятном, добром. Ведь мысль материальна. Причем важно не только полюбить еще не рожденное дитя, а обязательно представить его сильным, здоровым, удачливым. Дело в том, что уже за три месяца до зачатия возле будущей матери появляется биополе ребенка. Дети сами выбирают родителей — иногда задолго до того, как родители задумают завести наследника.

Но одних благих мыслей мало. Таланты когда попало не рождаются. Важно рассчитать сроки появления малыша. Запомните: самые умные дети появляются на свет в январе, феврале и марте. Это связано с сезонным колебанием уровня тестостерона в организме женщины. Как показали исследования, именно его уровень у матери определяет мощь интеллекта ребенка. А вот в июне, июле и августе родить интеллектуала — шансы минимальные.

Совет для будущих отцов

Мужики, 3-4 километра бега медленной трусцой — можно даже через день — заметно повысит обмен веществ и сделает вашу сперму сущим Терминатором. И еще: в старину мужчина считался «созревшим» для брака в 30-42 года.

Дело в том, что у молодых мужчин и хорошие, и дефектные сперматозоиды имеют высокую подвижность. И только после 30 лет активность сперматозоидов падает. Поэтому цели достигают только лучшие из лучших.

С первых дней беременности нужно создать для женщины такие условия, которые окажут на плод максимально благотворное влияние. Беременной нужно слушать мелодичную музыку и наполнять комнату благоуханием цветов. Все это способствует выработке «позитивных» гормонов, которые воздействуют на гармоничное формирование плода, его отдельных органов и систем. У детей, слушающих музыку в утробе матери, формируется идеальный слух и чувство ритма.

Через стенку живота со своим будущим сыном или дочерью может и должен разговаривать отец. Когда ребенок появится на свет, он сразу узнает знакомый голос. А женщина, чтобы установить контакт с малышом, должна гладить свой живот, нажимая на области, где располагаются ножки и ручки малыша.

Еще до рождения у плода можно сформировать условные рефлексы! Например, послушали Баха, а потом покушали. Или насладились песнями Киркорова — и гулять. Вот увидите, через некоторое время малыш на «знаковую» музыку начнет реагировать определенным образом.

Время от времени полезно немного поголодать. Совсем чуть-чуть. Плод начнет активно двигаться, развивая тем самым свою мускулатуру. Если после такой «зарядки» он наконец получит пищу, на подсознательном уровне в него будет заложено: «потопал — полопал». И хотя, родившись на свет, он не будет помнить этого урока, в нужный час подсознание подскажет: хочешь что-то получить — поработай.

Человек родился!

- Полезно на ладонь и стопу малыша воздействовать предметами разной степени шероховатости и температуры: щетиной зубной щетки, перышком, влажной или теплой рукой.
- Не давите на психику малыша. Нервные волокна головного мозга покрываются защитными оболочками только к 7 годам.
- Когда начинаете учить малыша ходить, сделайте перерыв на 1-3 дня. Возможно, что некоторое время уйдет на то, чтобы вспомнить «пройденное». Зато потом успехи будут ощутимы.
- Заставляйте работать его органы задолго до того, как они будут готовы к самостоятельному функционированию. Например, помогая ребенку совершать движения в суставах, вы разовьете координацию. Окружите его радугой красок — это разовьет полноценное зрение.

Вы просили рассказать

«Я болела триппером...»

Я очень долго болела триппером (гонореей), но мне подсказали рецепт. И я вылечилась, но, думаю, мои внутренние органы привыкли к этой болезни и им тяжело без этой «слизи». У меня все внутри, наверное, отекало. Подскажите, сможет ли организм жить без этой грязи?

Вообще, если долго болеешь этой заразой, чем все кончается после выздоровления?

Наташа, Алтайский край

ОСНОВНОЙ ПУТЬ ПЕРЕДАЧИ БОЛЕЗНИ – ПОЛОВОЙ

Источником являются больные люди. Не может быть такого, чтобы микроб присутствовал, а болезни как таковой не было. Следующий путь передачи — контактно-бытовой. Полотенце, простыня, зубные щетки, клизменные наконечники, спринцовки — через эти предметы можно заразиться, если больной человек ими пользовался. Чаще всего у человека можно обнаружить гонококк в мочеиспускательном канале, шейке матки, верхних дыхательных путях, прямой кишке. Попадая на слизистые оболочки, гонококки моментально цепляются своими ресничками за поверхность и начинают их разрушать, то есть начинается воспалительный процесс.

Наиболее часто встречается урогенитальная форма гонореи, когда гонококк попадает в организм человека в результате полового акта. Гонорея прямой кишки чаще встречается у гомосексуалистов. Гонореей гортани, как правило, заражаются при оральных формах секса. Гонорея глаз встречается в основном у новорожденных — они заражаются во время прохождения через «грязные» родовые пути.

ЧЕМ КОВАРНА ЭТА БОЛЕЗНЬ?

В отличие от хламидий, микоплазм, уреаплазм и других инфекций, которые очень медленно разрушают эпителиальную клетку, гонококк делает это быстро, вызывая гнойные выделения, обычно желтовато-зеленоватого цвета. Гонококки очень быстро размножаются. Гонококк практически пожирает здоровую ткань, образуя язвы на слизистой.

Первыми стараются остановить гонококк иммунные клетки, которые заглатывают их, но переварить, то есть убить, не в состоянии. Поэтому инфекция легко прогрессирует. Самое страшное то, что гонококки создают прекрасную почву для размножения сопутствующих инфекций, особенно трихомонад, хламидий, микоплазм, уреаплазм и гарднерелл. Гонококк часто прячется внутри трихомонад, а значит, остается неуязвимым для лечения. Надо знать одно правило: когда установлен диагноз гонорея, это значит, что под этим диагнозом скрывается и другая инфекция.

Если после курса лечения жалобы возобновляются, значит, упущена скрытая инфекция.

НА ЧТО ОБЫЧНО ЖАЛУЮТСЯ?

Мужчины на гнойные выделения из мочеиспускательного канала, порой с неприятным запахом, которые сопровождаются резями, болями, частыми позывами на мочеиспускание. Если гонорея оккупировала другие участки тела, например глаза, такие выделения могут быть из глаз. Инкубационный период от одного дня до двадцати, средний период — 3-4 дня.

У женщин жалобы совсем другие. Они могут и не знать о заболевании, так как инфекция располагается внутри шейки матки, а значит, женщина не видит выделений и первое время ничего не чувствует. Зато становится таким же очагом инфекции, как и больной мужчина.

Когда инфекция попадает в мочеиспускательный канал, женщины начинают жаловаться на то же, что и мужчины. Инфекция тем временем распространяется вверх, достигая слизистой матки и маточных труб, у мужчин — предстательной железы и яичек. Образуется обширная зона воспаления. Самое страшное, когда заболевание запущено и протекает долгое время. Гонококк с первого раза можно не обнаружить; и тогда диагностируют воспаление придатков, предстательной железы и других органов.

Из воспалительного очага в кровь поступает большое количество токсинов, поэтому больные жалуются на недомогание, повышенную температуру. Неприятные ощущения в мочеиспускательном канале с выделениями и неприятным запахом кому хочешь испортят жизнь.

Не представляет большого труда избавиться от гонореи с помощью грамотного специалиста. Но избавиться от гонококка — это не означает избавиться от воспалительного процесса. Конечно, жалобы стихают, а порою вообще исчезают, но «пожар» продолжается. Он поддерживается хламидиями, трихомонадами, гарднереллами, микоплазмами, уреаплазмами, которые с первого раза не были выявлены при лабораторной диагностике. То есть самое страшное в гонорее — это последствия: хронические уретриты, аднекситы, проларингиты, конъюнктивиты, проктосигмоидиты. Вот что может ожидать любого больного, который когда-то переболел этой болезнью. Одно из страшных осложнений этой болезни — рубцовое сужение мочеиспускательного канала, а также семенных канатиков. Сужение в мочеиспускательном канале может быть настолько сильным, что способно приостановить отток мочи, и тогда приходится прибегать к оперативному лечению. Но не всегда операции бывают эффективными, и больной может остаться инвалидом на всю жизнь. Гонореей может заразиться любой, никто не застрахован от этой болезни, но иметь голову на плечах дано всем.

Существуют лекарства, которые якобы одним уколом лечат гонорею. Да, после такого укола больной чувствует себя легче (стихают жалобы), но считать его здоровым нельзя ни в коем случае. Больного лечат 10-15 дней и обязательно включают такие лекарства, которые действуют одновременно как на гонококк, так и на хламидии, микоплазмы, уреаплазмы. Рекомендуется одновременно назначать и противотрихомонозные средства.

Больным, которые прошли курс лечения, нужно постоянно обследоваться у уролога и гинеколога, даже если отсутствуют какие-либо жалобы.

Е. П. Коваленко, венеролог

ПРИ МАСТОПАТИИ
50 Г ЛАДАНА
РАЗОТРИТЕ
В ПОРОШОК
И ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л
БЕЛОГО
КРЕПЛЕНОГО ВИНА.
ИСПОЛЬЗУЙТЕ
ДЛЯ КОМПРЕССОВ
НА НОЧЬ.

На досуге

ИГРЫ ДЛЯ ДВОИХ

1 **Вы и ваша вторая половина должны написать о себе пять вещей:** четыре из них — чистая правда, а пятая — заведомая ложь, но очень правдоподобная. Обменяйтесь листочками и попробуйте угадать, что есть вымысел. Вы узнаете, насколько искушен ваш партнер во лжи и можно ли ему доверять.

2 **Напишите любовное письмо,** которое вы хотели бы получить от своего партнера. В нем должно быть написано о том, что вы не можете сказать вслух, но мечтаете услышать. Прочитайте письма друг другу. Откровенные любовные послания помогут сделать ваш союз более прочным, а отношения более доверительными.

3 **Каждый из вас должен написать на листке бумаги обо всем,** чего ему не хватает для полного счастья. А после этого каждый должен вслух сказать, каким образом он может сделать другого человека счастливым. Это поможет вам выяснить, насколько хорошо вы знаете друг друга.

4 **Выберите песню из своей музыкальной коллекции,** которая лучше всего отражает ваши отношения и написана ну просто про вас. Спойте эту песню дуэтом. Выключите свет, прибавьте звук. Сюжет и слова песни помогут пролить свет на ваши отношения. Вы сможете поговорить о том, почему вы *выбрали эту песню, как она отражает ваши отношения.* Вам трудно выбрать одну песню? Посмотрите по-новому на ваши отношения...

Для вас, мусью

«БУГОРОК»

Деликатные вопросы

СТАТЬ МАТЕРЬЮ
НЕ УСПЕЛА

Советует доктор

...ющих инфекций, особенно трихомонад, хламидий, микоплазм, уреаплазм и гарднерелл. Гонококк часто прячется внутри трихомонад, а значит, остается неуязвимым для лечения. Надо

...распространяется и достигая слизистой матки и маточных труб, у мужчин — предстательной железы и яичек. Образуется обширная зона воспаления. Самое страшное, когда заболевание запущено и протекает долгое время. Гонококк с перво-

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ КОМПРЕССОВ НА НОЧЬ.

Вам трудно выбрать одну песню? Посмотрите по-новому на ваши отношения...

Для вас, мусью

«БУГОРОК» В МОШОНКЕ

Регулярно, хотя бы раз в месяц, осматривайте свой половой орган. Что вы там можете обнаружить?

На мошонке, стволе полового члена или в паху могут появляться жировые кисты в виде белых и плотных «бугорков». Они возникают вследствие закупорки сальных желез, вырабатывающих жировую смазку для волосяных мешочков. При закупорке выхода железы секрет, выделяемый ею, затвердевает. Это может происходить время от времени у всех мужчин.

Кисты обычно невелики по размерам и не доставляют беспокойства. Как правило, они незаметны. Иногда в результате трения об одежду в кисту может попасть инфекция, и она воспаляется.

Если начался воспалительный процесс, нельзя заниматься самолечением. Такая киста требует хирургического вмешательства. Это простая операция продолжительностью в несколько минут.

Жировые кисты появляются редко, в основном — в период полового созревания.

При осмотре обращайте внимание на шишки, шелушащиеся пятна кожи и волокнистые уплотнения (твердые неровные образования). Иногда они не представляют никакой опасности, но могут быть также симптомами серьезных заболеваний на ранней их стадии. Лучше обратиться к врачу. Если все в порядке, вы не потеряете времени даром — нет ничего полезнее для здоровья, чем спокойствие души.

ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ШИШКИ, ШЕЛУШАШИЕСЯ ПЯТНА КОЖИ И ТВЕРДЫЕ НЕРОВНЫЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Деликатные вопросы

СТАТЬ МАТЕРЬЮ НЕ УСПЕЛА

Мне 35 лет. УЗИ показало, что у меня узловая миома матки больших размеров. Выйти замуж и стать матерью не успела, а ведь я так люблю детей, не мыслю без них свою жизнь.

Помогите, пожалуйста, советом! Ложиться в больницу на операцию боюсь, врачи могут удалить матку, и я на всю жизнь останусь одна. Вся надежда на вас, целители! Может, кто-нибудь вылечился от этой болезни?

Залина, Ингушетия

Лечение целителей — самый длинный путь к врачам. Вам все равно придется обратиться к специалистам, лишь бы не было поздно: миома у вас слишком больших размеров.

ЭТО ВСЕ ИЗ-ЗА ДОБАВОК

Увлекаюсь бодибилдингом. Приходится есть много стероидов. А недавно появились проблемы с потенцией. Говорят, что это из-за добавок. Почему так происходит?

Николай П., Красноярск

При длительном применении анаболических гормонов наращивается мышечная масса. При этом снижается выработка собственных половых гормонов, на которые эти анаболики очень похожи. Происходит уменьшение и уровня половых гормонов, и количества сперматозоидов, и полового влечения. Если вовремя не отказаться от приема препаратов, наступает так называемая фармакологическая кастрация — половые железы на месте, но не работают. Совет: употребляйте добавки только под наблюдением врача-уролога.

ХОЧЕТСЯ МАСТУРБИРОВАТЬ

Мне постоянно хочется мастурбировать (в день по несколько раз). Начал этим заниматься в 12 лет, сейчас мне 15. Поговорить о своей проблеме с родителями стесняюсь. В январе мне сделали операцию по поводу варикоцеле, и я не занимался этим полтора месяца, но потом начал опять. Моя проблема мешает мне нормально жить. Чувствую себя грязным. Я мусульманин, и считаю это большим грехом.

Н. П., Нальчик

Ничего страшного с вами не происходит. Такое бывает у большинства нормально развивающихся в физическом и психическом плане подростков. После вступления в брак или обретения постоянной половой партнерши проблема разрешится сама по себе. Ждать (с вашим темпераментом) осталось немного.

Бесплодия от этого занятия не будет. Не хотим сказать, что мастурбация обязательна, но гораздо хуже, когда подросток вашего возраста не испытывает чувства полового влечения.

МНЕ ОЧЕНЬ ПЛОХО

Мне очень плохо. Меня преследуют болезни по-женски. После того как я потеряла ребенка (в 2 мес. замершая беременность), у меня обнаружили краснуху, герпес, мегаловирус. Откуда они? А недавно УЗИ показало кисту левого яичника размером 7,5 мм х 6 мм. А ведь у меня один яичник, и кисту на нем уже вырезали. Врачи не обещают, что киста рассосется, а на операцию я не соглашаюсь. Боюсь потерять возможность родить второго ребенка. Я в отчаянии. Уколами исколоты и вены, и ягодицы. Шишки такие, что не помогают никакие средства, чтобы они рассосались. Прикладывала фольгу, черный хлеб с солью, на димексид у меня аллергия. Чем еще можно лечиться? Как справиться с кистой без операции и с инфекциями?

Кроме того лечения, что мне назначили врачи, я начала принимать траву мокрый ванька с медом (50:50). Говорят, что это средство рассасывает любые опухоли. А еще решила попить водку с маслом по методу Шевченко. После этого лечения еле живая, сильно тошнит, чувствую слабость. Я шатаюсь от слабости и выплаканных слез.

Прошу, помогите! Времени мало. Мне всего 21 год, у меня мало. Мне всего 21 год, сынишке 1 год 10 месяцев. Я с ума сойду, если меня лишат возможности родить еще одного ребенка.

О. В. Шевченко, Экибастуз, Павлодарская обл.

Перестаньте паниковать и травить себя водкой с маслом и прочими средствами. На наш взгляд, все не так трагично. Ваш лечащий врач, наверное, рассказал вам об инфекциях, передаваемых половым путем. Лечитесь!

Что же касается кисты, в вашем случае эти изменения в единственном яичнике, скорее всего, — норма. Ведь он работает за двоих, т. е. берет на себя функции второго, недостающего яичника. Назвать это кистой нельзя. Не торопитесь соглашаться на операцию. Но, учитывая вашу мнительность, хорошо бы пройти более тщательное обследование в областной больнице или областном диагностическом центре.

Кстати, в заботах о собственном здоровье, маленьком сыне и желании родить второго ребенка, не забыли ли вы о муже? Хочется верить, что он не чувствует себя одиноким. Иначе... всякое может быть.

Советует доктор

Что бы это могло быть?

ПОЯВИЛАСЬ ДВОЙНАЯ СТРУЯ

У меня появилась двойная струя при мочеиспускании. От чего это может быть? Я болен?

Кирилл Г., Московская обл.

Разветвление струи при мочеиспускании — признак «склеивания» уретры, которое, как правило, происходит при воспалительном процессе. Обычно воспаление сопровождается резью, зудом, покраснением выхода мочеиспускательного канала. Но даже если этих симптомов нет, обратитесь к врачу: болезнь лучше предупредить, чем запустить.

Д. Н. Габарашвили

Авось пригодится

Для лечения импотенции есть простой бабушкин рецепт — это салат из тертой капустной кочерыжки с укропом и петрушкой, сельдереем и растительным маслом. Его нужно есть как простой салат.

Виагра — это лекарство,

А НЕ СРЕДСТВО ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПОТЕНЦИИ

Причем, она лечит только одну из разновидностей импотенции — эректильную дисфункцию — нарушение работы кровеносных сосудов, участвующих в механизме эрекции. Стимулируя кровоток, она облегчает достижение эрекции.

Важен и тот факт, что, если сексуального возбуждения нет, не поможет никакая виагра.

Виагру по собственному желанию принимать нельзя. Дело в том, что действующее вещество виагры вступает во взаимодействие с другими препаратами. В частности, с нитратами, которые применяются при лечении сердечных заболеваний (стенокардии). Виагра хоть и является достаточно эффективным средством, но ее «чудодейственные свойства» все же изрядно преувеличены. Виагра может помочь далеко не всем мужчинам. Кроме того, есть заболевания, при которых усиление кровотока окажется не просто бесполезным, но и опасным для здоровья.

Не навреди

РЕЦЕПТ ЕЕ МОЛОДОСТИ

Знакомьтесь: Тамара Васильевна Воробьева – биохимик, академик Российской академии медико-технических наук, обладатель тридцати российских и международных патентов.

Воробьева – одна из немногих, кому удалось добиться реальных успехов в лечении рака. Созданный ею препарат – не просто таблетка: это новый подход к решению проблемы.

КАПЛЯ РТУТИ ДЛЯ ОТЛИЧНОГО САМОЧУВСТВИЯ

Исследуя причины возникновения самых разных заболеваний, она пришла к выводу, что зачастую причиной их возникновения является... дефицит ртути в нашем организме! Да-да, именно ртути – этого токсичного и бесполезного, по мнению большинства медиков, металла. Годы исследований привели ее к созданию нового лекарства, позволяющего компенсировать недостающие в организме вещества. Так появился препарат, который позволяет излечивать целый ряд заболеваний и спасать жизни тысячам людей.

А первым исцелившимся стала сама Тамара Воробьева.

Работая химиком-аналитиком на оборонном заводе, она попала в эпицентр взрыва космического топлива. Через несколько лет у Тамары Васильевны диагностировали уже IV стадию рака. Ситуация казалась безнадежной: врачи опустили руки. Но только не сама Воробьева!

Тамара Васильевна занималась изучением биологических свойств ртути. В частности, она пришла к убеждению, что ртуть можно использовать при лечении онкологических опухолей. И, поскольку терять было уже нечего, Воробьева решила на себе самой проверить собственную теорию. По ее рецепту был создан первый препарат. Через несколько месяцев она была здорова.

ФИЛОСОФСКИЙ КАМЕНЬ ЗА ПАЗУХОЙ

Замечательно, возразит недоверчивый читатель. Но кто сказал, что этот самый препарат Воробьевой не является очередной химической атакой на наш замученный и затравленный организм? Чтобы ядовитая ртуть исцеляла – это что-то новенькое!

А вот и не новенькое, а очень даже старенькое. Целебные свойства ртути известны несколько тысячелетий. Об этом говорится даже в индийских «Ведах», а уж в средние века алхимики считали ее одним из главных элементов: именно «союз» ртути и серы должен был породить философский камень – универсальное лекарство. Этот алхимический миф нашел свое применение – еще в XVI веке Парацельс лечил соединениями ртути самые разные заболевания. И в этом нет ничего удивительного – ведь ртуть содержится в нашем организме!

Каждый человек носит в своих почках и печени 13 миллиграммов ртути.

Зачем нам ртуть? Современная медицина не знала ответа на этот вопрос, так что Воробьевой, когда она заинтересовалась «ртутным вопросом», пришлось самой искать решение. И вот что ей удалось доказать: ***ртуть необходима иммунной системе, она играет роль укрепляющего, защитного фактора.*** Исходная доза (те самые 13 мг ртути) оберегает нас от инфекций, регулирует все без исключения биохимические процессы.

Человеческий организм устроен так, что на любые нарушения нормальной работы он реагирует повышением кислотности. Каждая больная клеточка – независимо от причины болезни, будь то опухоль, вирус или просто воспаление, – мгновенно «прокисает». И тут на помощь приходит природная ртуть – она находит клетки с повышенной кислотностью, проникает в них и наводит там порядок. ***Ртуть «распознает» больные клетки, ориентируясь именно на степень кислотности, она «работает» только с ними и не вмешивается куда не надо. Вот такой портативный доктор!***

Обычно «выданных при рождении» 13 миллиграммов достаточно, чтобы вся система поддерживалась в нормальном состоянии. Но если организм уже основательно подорван и какого-то элемента не хватает патологически, развивается заболевание. И тут не обойтись без помощи извне.

БИОТИКИ И АНТИБИОТИКИ

Так что же получается: «принял на грудь» пару граммов целебного ртутного бальзама – и можно ни о чем не беспокоиться? Примерно так рассуждали некоторые средневековые эскулапы, прописывая ртуть всем и каждому, превышая при этом природную дозировку во много раз. В результате целебный металл превратился в яд и, вместо того чтобы защищать, стал «нападать» на бедный организм. Подобное злоупотребление и привело к тому, что сегодня большинство медиков могут смириться с присутствием «вредоносной» ртути разве что в градусниках.

Как же быть с явной ядовитостью ртути? Как добиться, чтобы она не убивала, а лечила? Воробьевой удалось отыскать «философский камень»! ***Она пришла к выводу, что ртуть полезна в микродозах и в определенных соединениях, а именно – с органическим растворителем.*** Вот такой биотик (постоянно присутствующий в организме элемент) выполняет ту самую защитную функцию. ***В соответствии с этой формулой и было разработано лекарственное средство – химический аналог природной ртути, позволяющий восстановить нарушенный баланс и привести в порядок иммунную систему.*** Поэтому в отличие от высокотоксичных антибиотиков или противораковых препаратов, нацеленных на «убийство» больных (а заодно и множества здоровых) клеток, препарат Тамары Воробьевой уничтожает лишь болезнь, не причиняя клеткам никакого вреда. Как и естественная, природная ртуть, лекарственное средство действует лишь в кислой среде, то есть только там, где обитают больные клетки. ***А «ядовит» препарат ровно настолько, насколько нужно: содержание ртути в нем оказывается смертельным для микробов и вирусов и абсолютно безопасным для человека.***

РАК ПЯТИТСЯ НАЗАД

Это подтверждено и лабораторными испытаниями: по данным Московской медицинской академии имени И. М. Сеченова, токсичность препарата Воробьевой значительно ниже, чем токсичность столичной водопроводной воды. ***Доказаны и его широчайшие целебные возможности; лекарство способно побеждать различные виды опухолей, ревматизм, полиартрит, бронхиальную астму, герпес, псориаз и туберкулез, различные инфекции и вирусные заболевания.*** Более того, установлен положительный клинический эффект препарата Тамары Воробьевой при лечении ВИЧ-инфицированных.

Единственным побочным действием препарата, к некоторому изумлению самой Воробьевой, оказалось... омоложение организма. Дело в том, что годам к пятидесяти в клетках человека накапливаются «балластные» вещества – липофусцины, которые занимают до 70% «полезной площади» клетки. Эти вещества не выводятся из организма и никак им не усваиваются. А ртуть превращает липофусцины в глюкозу, которая замечательно усваивается и при этом обеспечивает организм дополнительной энергией. И в результате – омоложение! Тут уж, действительно, впору вспомнить алхимиков с их мечтой о вечной молодости.

Разумеется, лечение возможно лишь тогда, когда еще есть что лечить. Если в результате онкологического заболевания поражен практически весь орган, иными словами, если его просто не осталось – естественно, не поможет ни препарат Воробьевой, ни какое-либо другое лекарство. Но даже на этой стадии лекарственное средство значительно улучшает самочувствие больного: уходят боли, повышается общий тонус, да и жизнь продлевается.

Конечно, препарат Т. В. Воробьевой – не панацея и не универсальное лекарство, а его создатель – не волшебница, а просто нормальный талантливый ученый. И до полной победы над всеми тяжелейшими болезнями пока еще далеко. Однако, согласно предсказаниям Ванги, в Сибири должна появиться женщина, которая избавит человечество от рака. Так, может, это и есть Тамара Воробьева, родившаяся в небольшом сибирском городке Шилка?

Елена Сапожникова

Телефоны: (8142) 77-32-41, 77-32-44, 77-34-42. Адрес: 185035, Карелия, г. Петрозаводск, а/я 182.

Государственное предприятие "НИИПП" - ПРЕДСТАВЛЯЕТ

СТОИМОСТЬ

Полезно знать

На самой Тамаре Воробьевой.

Работая химиком-аналитиком на оборонном заводе, она попала в эпицентр взрыва космического топлива. Через несколько лет у Тамары *Васильевны* диагностировали уже *IV стадию* рака. Ситуация казалась

вопрос, так что Воробьевой, когда она заинтересовалась «ртутным вопросом», пришлось самой искать решение. И вот что ей удалось доказать: *ртуть необходима иммунной системе, она играет роль укрепляющего, защитного фактора.* Ис-

ние и привело к тому, что сегодня большинство медиков могут смириться с присутствием «вредоносной» ртути разве что в градусниках.

Как же быть с явной ядовитостью ртути? Как добиться, чтобы она не убивала, а лечила? Воробь-

бронхиальную астму, герпес, псориаз и туберкулез, различные инфекции и вирусные заболевания. Более того, установлен положительный клинический эффект препарата Тамары Воробьевой при лечении ВИЧ-инфицированных.

ринка, которая избавит человечество от рака. Так, может, это и есть Тамара Воробьева, родившаяся в небольшом сибирском городке Шилка?

Елена Сапожникова

Телефоны: (8142) 77-32-41, 77-32-44, 77-34-42. Адрес: 185035, Карелия, г. Петрозаводск, а/я 182. ® С47

Производство лицензировано, аппараты разрешены Минздравом РФ и сертифицированы

Государственное предприятие "НИИПП" - ПРЕДСТАВЛЯЕТ

Ученые российской "оборонки" - для Вас!!!

"ПОЛИЦВЕТ-МАТ" - первый аппарат **информационной цветотерапии и магнитотерапии.**

Воздействуя на информационно-полевом уровне, лечит источники и причины заболеваний, а не симптомы!

Высокоэффективен при лечении заболеваний:

- кожи-76%,
- глаз-82%,
- суставов-70%
- сердечно-сосудистых-78%
- желудочно-кишечных-81%
- психо-эмоциональных-84%

Цена аппарата с доставкой 4900 рублей, пенсионерам и инвалидам - скидка 10%.

Бесплатно по запросу вышлем подробное описание и счет для оплаты аванса через Сбербанк РФ. Лиц. №42/97-217-0423 от 13.09.1997

Отправка почтой наложенным платежом.

Тел. 8-3822-554712; 8-3822-512998 E-mail: geska@bk.ru Адрес: 634003, Томск-3, а/я 3072 ® С61

СТОИМОСТЬ ОДНОГО КВАДРАТНОГО САНТИМЕТРА РЕКЛАМЫ ВСЕГО 75 РУБЛЕЙ.

Полезно знать

● **Для диабетиков:** черника способна понижать содержание сахара в крови. Причем лекарственным эффектом обладают и листья растения. Можно заготовить листья впрок, высушив их в тени. Полезно пить отвар из них, как чай, при диабете.

● **Средство, «сокрушающее» почечные камни в песок:** возьмите в равных количествах кукурузные рыльца, створки фасоли, лист толокнянки. 4-5 ст. ложек смеси залейте 1 л кипятка, нагревайте на водяной бане 15 минут, настаивайте и процедите. Весь настой выпейте в течение дня за 6 приемов.

● **Для очистки сосудов.** Возьмите смесь трав: ромашка, зверобой, бессмертник, березовые почки — каждой травы по 100 г, смешайте и всыпьте в трехлитровую банку. Вскипятите 0,5 литра воды, добавьте 1 ст. ложку смеси, настаивайте 20 минут, процедите через плотное полотно. На 250 мл этого настоя добавьте 1 чайн. ложку меда, размешайте и выпейте перед сном, оставшиеся 250 мл выпейте утром натощак, предварительно подогрев на водяной бане и добавив мед.

● **Если в животе скапливается жидкость,** при задержке мочи заварите в заварном чайнике 2 ст. ложки сухих ягод можжевельника, настаивайте полчаса и поите больного несколько раз в день. Через три дня он почувствует себя лучше.

ГИНКГО-ВЕНУМ «Эвалар»®

непревзойденная формула для здоровья вен

Туфли, которые еще утром были впору, вечером нестерпимо жмут. Предательские узелки вен все крепче опутывают ноги. Вот она – визитная карточка варикозной болезни.

В активную борьбу с варикозным расширением вен за прочность сосудистого русла вступает **ГИНГКО-ВЕНУМ «Эвалар».** Даже в запущенных случаях уникальная, еще никем неповторимая комбинация традиционных средств лечения варикоза начинает работать сразу! Впервые вместе природный «регулятор кровообращения» – гинкго и признанный венотоник – конский каштан работают в двух направлениях: улучшают кровообращение и укрепляют стенки сосудов. При этом объединенный рецепт **ГИНКГО-ВЕНУМ «Эвалар»** обходится дешевле, чем покупка одного из двух односоставных препаратов!

Даже профилактический курс **ГИНКГО-ВЕНУМ «Эвалар»** успокоит усталые ноги, снимет отеки, боль в ступнях и голенях. А регулярный прием не позволит болезни проявится во всей красе, ослабит «затянувшиеся» узлы вен, не даст появиться новым.

Спрашивайте ГИНКГО-ВЕНУМ «Эвалар» и другие препараты фирмы «ЭВАЛАР» в аптеках!

Москва: 105-07-25, 786-34-00, 267-96-00, 105-51-40; **Санкт-Петербург:** 274-88-91, 277-43-42; **Абакан:** 6-77-37; **Ангарск:** 547-159; **Ачинск:** 2-25-03; **Архангельск:** 212-452; **Барнаул:** 354-444; **Владивосток:** 261-476, 321-392; **Волгоград:** 361-409; **Екатеринбург:** 755-089; **Иваново:** 327-726; **Иркутск:** 427-530, 422-386; **Йошкар-Ола:** 120-907; **Киров:** 640-922; **Красноярск:** 277-709; **Краснодар:** 557-804, 522-163; **Курган:** 433-581; **Липецк:** 435-832; **Новосибирск:** 666-393, 268-370; **Омск:** 268-996; **Ростов-на-Дону:** 619-168, 405-266; **Рязань:** 774-923; **Самара:** 705-404, 423-328; **Саратов:** 240-825; **Сургут:** 353-745, **Тольятти:** 376-422, 508-850; **Ульяновск:** 442-995; **Уфа:** 600-393, 242-210, 240-566; **Чебоксары:** 569-576; **Челябинск:** 341-817; **Череповец:** 552-370; **Чита:** 324-249; **Ярославль:** 328-349.

Почтовая рассылка завода-изготовителя: 1 упаковка (30 табл.) – 105 руб. При заказе 5 упак. – 92 руб. за 1 упак. **Заявки по адресу:** 659322, г. Бийск, а/я 605, ЗАО «Эвалар». **Тел./факс:** (3854) 304-405. www.evalar.ru

Рег. Уд. №004538.Р.643.08.2002

«Линия Здоровья «Эвалар»: консультации врача по тел. (095) 101-40-74. **Доставка препарата по Москве:** 234-22-11. ® С52

НИКТО, КРОМЕ НАС!

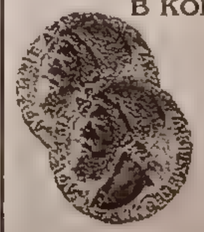
Медицинский центр Тамары Воробьевой

ООО "Витурид плюс"

Лауреат Главной Всероссийской Премии "Российский Национальный Олимп"

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ (лицензия №82-02)
185035, Карелия, Петрозаводск, а/я 182,
тел. (8142) 77-32-44, 77-35-30,
тел./факс (8142) 77-32-41, 77-34-75.
E-mail: viturid@onego.ru; www.viturid.ru

Золотая медаль Московского международного салона "Архимед-2003" за победу в конкурсе "Лучшее изобретение":



"Противоопухолевые и иммуномодулирующие средства и способы лечения онкологических больных, кожных заболеваний и трофических язв".

Лиц. Г 01589 № 82-02 от 22.04.2002 выд. Минздравом Республики Карелия ® С52

Прошу помощи

МЕНИНГИТ ДАЛ ОСЛОЖНЕНИЕ НА УШИ

Старший сын в 15 лет (8 лет назад) переболел менингитом. Сейчас он инвалид III группы. Куда я только с ним не обращалась: и в Ростов-на-Дону, и в Днепропетровск, и в Москву, но ни помощи, ни конкретного совета никто не дал. Новочеркасские врачи сказали, чтобы я не тратила на сына деньги и благодарила Бога за то, что он вообще остался жив. Менингит дал осложнение на уши — у мальчика полная потеря слуха и нарушение координации движения.

Буду благодарна тем, кто сможет дать совет, как хотя бы немного восстановить слух.

Н. В. Фонарь, ул. Дачная, 5, кв. 44, Новочеркасск, Ростовская обл., 346408

У меня вырвалось слово...

Перечитываю всю газету от корочки до корочки. Особенно трогают письма в рубрике «Прошу помощи». Сколько болезней, сколько обездоленных и несчастных, сколько боли в этих строках.

Вот и я решила написать о своей беде. Тридцать лет назад, когда у меня родилась вторая дочь, я поехала на завод, где работала, чтобы оформить послеродовой отпуск. В разговоре с подругами по цеху о детях у меня случайно вырвалось слово, которое со временем переросло в проклятие. И это проклятие упало на моих дочерей. Тогда, в молодости, все забылось. А сейчас я все чаще задумываюсь о том, зачем я произнесла это слово? У обеих дочерей нет детей и диагноз у них одинаковый. Как теперь им сказать, что я во всем виновата?

Помогите, пожалуйста, снять это проклятие! Снимите камень с моей души!

К. Л. И., Набережные Челны, Татарстан

МОЙ ЗЯТЬ ВОР

Мне нужен заговор, молитва, отворот — что угодно, лишь бы оторвать дочь от ее мужа. Дочери 18 лет. Ее муж старше нее на 21 год (почти мой ровесник), и очень некрасивый. Все бы ничего, но мой зять вор. Он нигде не работает, ворует все подряд. [illegible] об этом знает, но от всего отмахивается. Недавно находился под следствием за воровство. Его спасло то, что не смогли доказать его вину, и дело было закрыто. А моя дочь, как жена декабриста, всегда его спасает. [illegible] маленькую дочь и езди[illegible]. Сил моих нет смотреть [illegible] губит он ей жизнь. А [illegible] дочь и внучку к [illegible].

[illegible] разлучить их!

[illegible] Белореченск,

... вилось: правым ухом слышит на 50%, левая бровь не поднимается, левый глаз не закрывается, рот перекошен вправо. Поставили диагноз периферический парез лицевой мускулатуры слева.

Может, кто-то смог вылечиться от этой болезни или знает, где и кто ее сможет вылечить? Может, есть народные методы лечения?

И. Р. Каташинский, ул. Буденного, 5-199, Тольятти, Самарская обл., 445027, тел. 35-52-78

БОЛЕЮ ОСТРЫМ ЛИМФОБЛАСТНЫМ ЛЕЙКОЗОМ

Мне 20 лет. Уже 4 года болею острым лимфобластным лейкозом. Один раз был рецидив, уже почти год опять в ремиссии. В течение этих лет принимаю преднизолон, и на фоне гормонов у меня развился деформирующий остеоартроз тазобедренных суставов.

Предлагают ставить искусственный сустав, но с моим заболеванием никто не рискнет делать операцию.

Может, что-то еще можно восстановить? Прошу откликнуться врачей и травников. Может, есть какие-то новые препараты, травы? Может, кто-то сталкивался с такой ситуацией? Прошу, помогите пожалуйста! На вас последняя надежда!

М. В. Цурган, 2 мкрн, д. 21, кв. 27, пгт Шушенское, [illegible] **край, 662710**

ВСЕ МОИ ИКОНЫ МАТЬ РАСКИДАЛА...

Моя мать, наверное, энергетический вампир. Совсем всех замучила: и мужа, и моих детей, а особенно меня. Больше нет сил! Когда матери нет дома, мы отдыхаем.

Мало того, что она на нас кричит, говорит всякие гадости, обзывает, так еще желает мне: «Чтобы ты сдохла!», «Будь ты проклята!», «Лучше бы я тебя в утробе задавила!»

Как на все это реагировать? Иногда даже становится страшно. Ведь она мама, еще к себе уважения требует.

Никогда бы ни стала обращаться за помощью в газету, но у меня нет такого человека, которому можно было бы поплакаться. А если и расскажу кому-нибудь, не поверят. Ведь моя мама для всех соседей, родственников, знакомых — хороший человек.

В «Айболите» были напечатаны советы для защиты от энергетических вампиров, но мне они не помогают. Даже еще хуже становится. Мать еще больше злится, уже начала на меня с кулаками кидаться. И в церковь сходить не могу, так как боюсь оставить с ней детей. Все мои иконы мать раскидала, да все спрашивает, в кого я такая верующая?

Без подписи, а/я 674, Саратов, 410001

***

Страдаю болезнью Паркинсона. Кому удалось улучшить свое состояние? Отзовитесь, пожалуйста, поделитесь рецептом.

P.S. Если у кого-нибудь есть корень красавки, то, пожалуйста, вышлите! Оплату гарантирую.

Н. Д. Трухно, ул. Ленинская, 44, с. Дмитриевка, Черниговский р-н, Приморский край, 692397

***

Сыну 21 год. В течение трех лет он болеет язвой двенадцатиперстной кишки. Часто бывают обострения. Он регулярно лечится в стационаре. Я лечу его всевозможными средствами, но результата хватает не более чем на два месяца.

... У него четыре года назад убили сына-студента. После этого случая он и заболел.

В. Т. Ледина, ул. Комсомольская, 146-1, Рубцовск, Алтайский край, 658207

***

Мне 51 год. Гинеколог поставил диагноз лейкоплакия вульвы и сказал, что это возрастное заболевание. Выписал метилурациловую мазь. Может, есть какие-нибудь средства лечения этого заболевания?

Н. Б. Сорокина, пер. Бакинский, 7-4, Кемерово, 650044

***

Нужна настойка борца. Как ее принимать? Может, кто-то лечился этим препаратом? Напишите, есть ли результаты? Готова заплатить, но в разумных пределах, так как я небогата.

Т. И. Морозова, ул. Горького, 20-100, Новочеркасск, Ростовская обл., 346427

***

Кто сможет поделиться молочным грибом?

И. Борисенко, ул. Апанасенко, 86-56, Невинномысск, Ставропольский край, 357106

***

Очень нужны трава адонис (ее еще называют горицвет), живица, сосновые почки и пыльца сосновых почек для лечения эмфиземы легких. Может, кто-то сможет их выслать наложенным платежом? Все расходы оплачу.

Е. А. Китриш, д/в, Новоульяновск, Ульяновская обл., 433300

Пишу и плачу от бессилия

Пишу письмо и плачу от своего бессилия перед трудностями, свалившимися на меня.

В №11 «Айболита» было опубликовано мое письмо с просьбой о приюте. Пришло много писем. Низкий поклон всем, кто ответил, и прошу прощения, что не могу ответить всем лично.

Живем на квартире, лекарства дорогие. Денег ни у кого не прошу, знаю, что это некрасиво, да и стыдно.

Может, кто-нибудь поможет советом, как лечить эту болезнь народными средствами?

А может, есть на свете женщина до 35 лет, тоже со слабым здоровьем, спокойная, непьющая, которой тяжело в этой жизни. Может, поддерживая друг друга, ей и моему сыну будет легче вдвоем? Если у нее есть жилье, я жила бы с ними [illegible]

Боюсь, не дождусь сына из армии.

Д. Н. Д., Ставропольский край

***

Срочно нужно 150-200 г травы кирказон (филиники) и 30 штук молочных грецких орехов. Все расходы оплачу.

Л. И. Жихарева, ул. Заводская, 4-6, Новоульяновск, Ульяновская обл., 433300

***

У кого есть возможность прислать пион узколистный по доступной цене? (Не путайте с пионом уклоняющимся.)

А. Кизюрина, пр-т Космонавтов, 8, кв. 168, Ставрополь, 355037

***

Я диабетик, очень болят ноги. Может, кто-то вышлет «Бишофит»? Все расходы оплачу.

Г. С. Шелковникова, ул. Кирова, 35а-23, Новокузнецк, Кемеровская обл., 654007

***

Мне 42 года. В течение 5 лет болит желудок (у меня язва желудка и двенадцатиперстной кишки). В 1981 году в Германии делали операцию. Пробовал всякие рецепты, но ни один мне не помог. Врач сказал, что может помочь волчье лыко. Но у нас его нет. К тому же не знаю, как приготовить из него лекарство.

Помогите, пожалуйста! Я буду ждать писем!

В. Л. Сырвачев, ул. К. Маркса, 68, Оса, Пермская обл., 618120

***

Слышала, что есть противоалкогольный препарат, который снимает алкогольную зависимость, — «Эдас-121». Что это за препарат и насколько он эффективен? Жду писем от тех, кто им пользовался.

Н. В. Иванова, Омск

отмахивается. Недавно находил-
ся под следствием за воровство.
Его спасло то, что не смогли до-
казать его вину, и дело было зак-
рыто. А моя дочь, как жена де-
кабриста, всегда его спасает.
Бросала маленькую дочь и езди-
ла к нему. Сил моих нет смотреть
на это, погубит он ей жизнь. А
сейчас он увез дочь и внучку к
себе в Абхазию.

Помогите мне разлучить их!

Татьяна, Белореченск, Краснодарский край

ЗАМУЧИЛА АЛЛЕРГИЯ

Сыну 19 лет. У него аллергия на пыль, шерсть животных, цветущие и сухие растения, стиральный порошок. Нос опухает, краснеет, сына постоянно мучает насморк. Таблетки от аллергии не помогают.

Прошу откликнуться тех, кто вылечился от этого заболевания, и тех, кто знает, как его лечить.

В «Айболите» читала, что трава и корни цикория облегчают состояние при аллергии. Прошу тех, у кого есть это растение, выслать его. Все расходы оплачу.

И. И. Аскарова, 15 мкрн, д. 5/5а, кв. 160, Ангарск-34, Иркутская обл., 665834

У СЫНА ПАРЕЗ МЫШЦ ЛИЦА

Сыну 36 лет. В феврале этого года сделали операцию на головном мозге по удалению невриномы (доброкачественная опухоль) левого мосто-мозжечкового угла.

После операции прошел курс реабилитации — уколы, ультразвук, лазеротерапию, массаж, но здоровье полностью не восстановилось. Развился деформирующий остеоартроз тазобедренных суставов.

Предлагают ставить искусственный сустав, но с моим заболеванием никто не рискнет делать операцию.

Может, что-то еще можно восстановить? Прошу откликнуться врачей и травников. Может, есть какие-то новые препараты, травы? Может, кто-то сталкивался с такой ситуацией? Прошу, помогите пожалуйста! На вас последняя надежда!

М. В. Цурган, 2 мкрн, д. 21, кв. 27, пгт Шушенское, Красноярский край, 662710

МОГУТ ЛИ МНЕ ПОМОЧЬ ЗАГОВОРЫ?

Люди добрые, помогите! Муж сильно пьет. Несколько раз кодировался, лечился травами, но никаких результатов. Последняя надежда на вас! Может быть, кто-нибудь вылечит моего мужа? Пусть бог вознаградит всеми благами на земле и на небесах того, кто поможет мужу.

Я мусульманка и не знаю, могут ли в моей беде помочь православные заговоры? И вообще, можно ли назвать мусульманином моего мужа, если он пьет?

У меня двое детей. Нет никаких сил и средств на их воспитание, чтобы накормить, одеть. Муж нигде не работает — разве пьющих берут на работу?! Нам никто не помогает: ни его родственники, ни мои.

Во всем виновата эта проклятая водка! Сколько людей она погубила!

Буду ждать вашей помощи, люди добрые!

Свой адрес оставляю в редакции.

Хеди, Грозный

P.S. Если у кого-нибудь есть корень красавки, то, пожалуйста, вышлите! Оплату гарантирую.

Н. Д. Трухно, ул. Ленинская, 44, с. Дмитриевка, Черниговский р-н, Приморский край, 692397

***

Сыну 21 год. В течение трех лет он болеет язвой двенадцатиперстной кишки. Часто бывают обострения. Он регулярно лечится в стационаре. Я лечу его всевозможными средствами, но результата хватает не более чем на два месяца.

У него выявили бактерию хеликобактер пилори. Врач сказал, что от этой бактерии избавиться почти невозможно.

Прошу совета, как избавиться от этой бактерии.

Сын придерживается диеты, не пьет, не курит, не ест острого, соленого.

Н. В. Андреева, Кропоткин, Краснодарский край

***

Много наслышана о золотом усе и о том, какие болезни он лечит. Купила его на рынке, но не знаю, что с ним делать. У меня целый букет болячек: гипертония, остеохондроз, болят суставы.

Может, кто-нибудь подскажет, как делать настойку?

Е. И. Проценко, ул. Степная, 68, с. Ивановское, Кочубеевский р-н, Ставропольский край, 357020

***

Прошу помощи для человека, который болен болезнью Альцгеймера. Может, есть где-нибудь клиника или институт, где лечат это заболевание?

Пишу и плачу от бессилия

Пишу письмо и плачу от своего бессилия перед трудностями, свалившимися на меня.

В №11 «Айболита» было опубликовано мое письмо с просьбой о приюте. Пришло много писем. Низкий поклон всем, кто ответил, и прошу прощения, что не могу ответить всем лично.

Дело в том, что у меня изменились обстоятельства. Ко мне приехал младший сын (ему 30 лет), который с семьей жил на Украине. Он сильно заболел (у него тромбофлебит глубоких вен, осложнившийся трофической язвой на ноге). Нога сильно болит. Я не могу оставить его и устраивать свою жизнь. Хотя предложений было очень много. Мне надо его подлечить. Сын у меня спокойный, непьющий, работящий, но заболел, и жене стал не нужен. Детей у него нет.

Живем на квартире, лекарства дорогие. Денег ни у кого не прошу, знаю, что это некрасиво, да и стыдно.

Может, кто-нибудь поможет советом, как лечить эту болезнь народными средствами?

А может, есть на свете женщина до 35 лет, тоже со слабым здоровьем, спокойная, непьющая, которой тяжело в этой жизни. Может, поддерживая друг друга, ей и моему сыну будет легче вдвоем? Если у нее есть жилье, я жила бы с ними и помогала. Сын не инвалид, может работать. Врач говорит, что его болезнь лечится. Поверьте, мы никому не будем в тягость. Нам лишь бы найти жилье, а уважением и заботой мы расплатимся сполна.

Если будете писать письма, вложите, пожалуйста, чистый конверт. У меня сейчас очень тяжело с деньгами.

В. Л. Фомина, а/я 10, Миллерово, Ростовская обл., 346130

Кто может выслать семена дурнишника обыкновенного (50 граммов), только не дурмана. Мой адрес: **Лидии Федоровне Одиноковой, ул. Красноармейская, 37-47, Торжок, Тверская обл., 172001.**

***

В. В. Светова («Айболит» №7), отзовитесь! Умоляю, напишите в газету, где можно приобрести растение вздутостебельник? Можно ли его приобрести в аптеке, и как им лечиться? У меня гепатит С.

Кто сможет выслать наложенным платежом кору ивы козьей?

С. Л. Морозов, ул. Беловежская, 8, кв. 8, Новосибирск, 630024

***

Для лечения сахарного диабета мне нужны сухие листья грецкого ореха. Может, кто-нибудь сможет выслать их? Желательно, по умеренной цене, т. к. я пенсионерка. Надеюсь на вас, добрые люди!

Г. З. Полякова, пр. Шахтеров, 1, кв. 84, Новокузнецк, Кемеровская обл., 654084

Спасибо!

Хочу выразить благодарность хирургу Александру Викторовичу Петриченко, анестезиологу Петру Константиновичу Генадис и всему медицинскому персоналу хирургического энтерологического отделения Ессентуков. Столько чуткого внимания и сердечности они вкладывают в каждого больного! А после операции ухаживают за нами, как мать за младенцем. И в палатах идеальная чистота.

Может, кто-то нуждается в полостной, лапароскопической операции или холецистоэктомии, и не знает, к кому обратиться, обяжитесь по мной по адресу: **Татьяне Степановне Гузовой, ул. Первомайская, 143-23, Нальчик, КБР, 360022.**

***

После публикации моего письма в №6 «Айболита» пришло много ценных советов, рецептов. Спасибо вам! Очень рада, что в нашей стране еще есть люди, чьи души и сердца не очерствели и не ожесточились. Дай вам Бог здоровья и семейного благополучия!

Е. Ц. Юрченко, п. Озерный, Новоалександровский р-н, Ставропольский край

***

Я обратилась к читателям газеты «Айболит» со словами: «Я потеряла любимого...». Какие у нас добрые, хорошие люди! Я получила очень много писем. К сожалению, ответить на все просто не в силах. Поэтому решила через газету поблагодарить от чистого сердца всех, кто протянул мне руку помощи.

Спасибо вам, дорогие друзья, за ваши советы, пожелания, добрые слова. Низкий вам поклон!

В. И. Плугарева, с. Старомарьевка, Ставропольский край

Всем выражаю благодарность за предложенные советы, рецепты, помощь. Особенно целителю Г. А. Гарбузову, читателям газеты М. В. Олейниковой, Т. И. Моршиной, Я. Ф. Терицкой, В. П. Кирилловой, А. П. Сорокину, Р. Вакульчик, В. Н. Терещенко, А. А. Бельковой, Л. П. Чоботовой, А. Омариевой, Р. Я. Лобановой. Дай вам Бог здоровья!

Н. В. Королева, Шарыповский р-н, Красноярский край

***

В №11 «Айболита» за 2003 год было опубликовано мое письмо «Хлеб — это праздник», где я просила денег на операцию сыну. Стыдно, но куда деваться. Продали все, остались босые, голые, голодные, лишь бы поставить сына на ноги, ведь он 4 года прикован к постели. У нас дела пока без изменений, операцию с 15 июня перенесли на 15 августа, никак не можем собрать средства. Получила 6 писем с пожеланиями и 800 рублей. Большое вас спасибо, читатели «Айболита»! Дай вам Бог крепкого здоровья и не познать такого страшного горя, как у нас. Надеемся, что с вашей помощью поставим сына на ноги и сделаем 16-ю операцию.

Да поможет вам Бог во всех ваших делах!

В. Г. Сибирко, ул. Алексеева, 18, кв. 34, Россошь, Воронежская обл., 396650

***

В №8 «Айболита» за 2003 год было опубликовано мое письмо, в котором я просила о помощи. На него откликнулось много людей. Огромное спасибо и низкий поклон за оказанную помощь Ю. А. Степановой из Салехарда, И. А. Касьяновой из с. Кочетовка, Е. Р. Соколовой из Северска, Т. В. Макаровой из Пензы, Л. И. Стадник из Ростова-на-Дону, Н. Н. Скутенко из Бийска.

В. А. Суслина, Бийск, Алтайский край

***

Хочу поблагодарить всех, кто откликнулся на мою боль: Ирину Андрееву, Наталью Штено, сестер Татьяну и Юлию Шерстобитовых из Ставропольского края, Анну Гунбатову из Георгиевска. Спасибо вам, женщины, за сочувствие и заботу!

Желаю вам здоровья и благополучия!

К. А. Гулина, ул. Д. Давыдова, 7-155, Новосибирск-84, 630084

***

Благодарим всех, кто откликнулся на нашу беду. Спасибо! Будьте все здоровы!

С. И. Моисеева, Новосибирск

Спешим помочь

В ПОЛНОЧЬ СВАРИТЕ ЯЙЦО...

Для Е. Н. из Маркса Саратовской обл., автора письма «Моя жизнь — череда неудач» («Айболит» №11).

Достаньте яйцо из-под черной курицы, сварите его в полночь (на убывающей луне). Пока яйцо варится, читайте заклинание 3 раза: «Черная птица-лихомица с десятью когтями, с двумя крылами, с бедами, с невезеньями, с глухой тоской, с лихой бедой. Отцепись, отвались, свернись, сварись, в могилу скатись с меня, рабы (имя), с тела, с моего дела, с моего пути, с моей дороги, с маленьких тропинок, с моих следов и с моих костей, напущенных от людей и зверей. Иди до могилы, до земли черной к спящему и незрячему мертвяку. Иди в могилу положи сотрясицу-невезицу и черное невезенье. Аминь».

Это яйцо отнесите к свежей могиле на кладбище в женский день (среда, пятница, суббота). Возвращаясь с кладбища, ни с кем не разговаривайте, не оглядывайтесь, а после этого никому ничего не занимайте и не давайте в течение трех дней. Для лучшего результата сходите в церковь, исповедуйтесь и причаститесь, закажите себе службу о здравии в трех церквях (служба

Что такое порча, я испытала на себе

Может, кому-нибудь пригодится заговор от порчи? Хочу им поделиться.

Что такое порча, я испытала на себе. Ехала в поезде Челябинск-Пенза. В соседнем купе с мамой и бабушкой ехала девочка, которая плакала. Я прошла к ним и стала играть с девочкой. Она перестала плакать. Так с ней провела около часа, после чего собралась в свое купе и пожелала пассажирам спокойной ночи. Бабушка погладила меня по плечу и сказала: «Какая ты добрая». Среди ночи я проснулась от боли в области желудка, печени и поджелудочной. Спина раскалывалась от боли, все горело. Проводники заметили, что я мучаюсь, и на ближайшей станции вызвали врача. Сделали уколы, но легче мне не стало. Хотели высадить на станции и отправить в больницу. Но на станции Кузнецк я все равно легла в больницу. Пролежала 10 дней в хирургическом отделении. Лечили меня хорошо, но ничего не помогало. И вот на 10-е сутки из села Мехалино привезли женщину с острым приступом аппендицита. Мы познакомились. Она видела, как меня лечат, но ничего не помогает. Тогда она дала мне молитвы, которые сама знала наизусть.

После того как я осталась одна, на утренней заре сделала все так, как она меня научила. После обхода хирург выписал меня домой. Эти молитвы у меня есть, и если кому-нибудь они понадобятся, могу их выслать.

Не дай Бог такое никому пережить!

К. Ф. Устинова,
с. Анненково, Кузнецкий р-н, Пензенская обл., 442515

дулы, из герани (щепотку герани настаивают 10 минут в чашке горячей воды. Щепотка крупно нарезанной герани — это то количество, которое можно захватить тремя пальцами). Выпить чай надо по глотку в течение дня.

В рацион питания должны входить лук, чеснок, морковь, болгарский перец, щавель, шиповник, шпинат и петрушка.

Но, прежде чем начинать лечение по этим рецептам, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

МУЖА ЛЕЧИТЕ ГВОЗДЕМ И ЗАГОВОРОМ

Для Л. Н. Бедновой из Степновского р-на Ставропольского края, автора письма «Порча сделана на смерть...» («Айболит» №10).

Для начала ваш муж должен исповедоваться и причаститься, а вы должны будете заказать ему службу в трех церквях о здравии на год. Потом сходите на кладбище, найдите там гвоздь и принесите его домой. Лечить гвоздем мужа будете на убывающей луне

* Для спринцеваний используйте отвар караганы лекарственной. 1 ст. ложку травы залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 15 минут, процедите.

Для Е. А. Китриш из Новоульяновска Ульяновской обл., автора письма «Страдаю язвенным бульбитом» («Айболит» № 11).

Попробуйте такой рецепт. Возьмите по 10 г сушеницы болотной (траву), ромашки аптечной (цветки), розы крымской или белой (лепестки), календулу лекарственную (надземную часть), хвоща полевого; по 20 г репешка обыкновенного (надземную часть), божьего дерева (полыни полевой, надземную часть), по 30 г толченых плодов шиповника, семян укропа огородного; по 40 г зверобоя продырявленного (траву), подорожника большого (листья); по 70 г тысячелистника обыкновенного (верхушек цветущего растения). 6 г смеси заварите 500 мл кипятка, томите на огне 30 минут, но не давайте закипеть. Принимайте 4 раза в день по 100 мл за 15-20 минут до еды. Настой имеет сладковато-горький вкус.

Если у вас начнется понос, в сбор добавьте по 10 г зверобоя продырявленного (траву) и коры дуба. При запоре добавьте по 10 г коры крушины, александрийского листа или ревеня.

Если боли в желудке острые, добавьте 10 г мяты перечной.

При обострении к сбору добавьте 10 г семян льна, слизистые вещества которого действуют обволакивающе, противовоспалительно и как легкое слабительное. Слизь и масло семян обволакивают слизистую оболочку желудка и кишечника, снимая воспаление.

В. В. Долгопятенко,
народная целительница,
Новочеркасск, Ростовская обл.

***

Для Е. А. Китриш из Новоульяновска, автора письма «Страдаю язвенным бульбитом» («Айболит» №11).

Какие глупые слова!..

Для Елены из Моздока, РСО-Алания, безответная любовь («Ай-

Жуть! Мне 73 года. Я учительница, пенсионерка, тоже одинокий человек. Муж умер 20 лет назад, детей нет, и вот с 40 лет я одна. Однако у меня 10 племянников, а у них больше 15 детей, родные. Я ими живу, радуюсь их успехам, много читаю. Стараюсь

и голова должны потеть. Главное, не простудиться.

Для А. Безьяновой из Самары, бесплодие («Айболит» №11).

Пейте настой травы горца птичьего (1 чайн. ложка на 1 стакан кипятка). Как только забеременеете, пейте отвар коры калины.

Для В. И. Кащенко из Сочи, у брата туберкулез («Айболит» №11).

Возьмите в одинаковых пропорциях сосновую живицу, медицинский деготь, деревенское сливочное масло, мякоть листа алоэ, цветочный мед. Поставьте кастрюльку на водяную баню.

Перемешайте, остудите. Если лекарство получится очень густым, добавьте немного водки или спирта. Используйте как мазь. Сверху компресс прикройте полиэтиленом и забинтуйте.

И. Борисенко,
Невинномысск,
Ставропольский край

СООБЩАЮ АДРЕС

Для Н. Н. Калининой из Киселевска Кемеровской обл., просит сообщить адрес храма, в котором лечат алкоголиков («Айболит» №11).

Адрес этого храма: ул. Калужская, 5/3, Серпухов, Московская обл., 142200, Высоцкий мужской монастырь, обратиться надо к игумену Кириллу (Костикову), тел. (8-0967) 72-57-97.

В этом монастыре есть чудодейственная икона Божией Матери «Неупиваемая чаша». Ей молятся об исцелении от недуга пьянства и наркомании.

Если есть возможность, посетите этот монастырь вместе с сыном.

Е. Ю. Бессонова, Липецк

***

Для В. Ф. Кулагиной из Тольятти, у внука пищевая аллергия.

Попробуйте связаться с профессором Валерием Андреевичем Иванченко по телефону в Москве (095) 919-84-40. Возможно, он примет вас в медицинском центре или даст рекомендации по телефону.

М. М. Стоянова, Новочеркасск

Елена из Моздока, РСО-Алания, безответная любовь («Айболит» №12)!

Вы написали, что уже много лет любите человека и назвали это бедой. По-моему, это — не беда, а радость. Ведь это чувство дается не каждому. Подойдите к нему, признайтесь или просто сохраните в своей душе это великолепное чувство. Можно любить и на расстоянии. Избавляться от этого чувства не надо! Радуйтесь, что есть человек, которого можно любить.

Желаю счастья. И не думайте о самоубийстве! Бог сам возьмет вашу жизнь, когда это надо будет. Если хотите, напишите мне, как смогу, помогу! Мой адрес: **Раузе Бахтиевой, п. ЗЯБ, 18/18, кв. 97, Набережные Челны, 423803.**

***

Наташа из Ростова-на-Дону, автор письма «Моя голова меня не слушается» («Айболит» №11)!

У меня такая же проблема. Прошу, откликнись! Может, мы сумеем помочь друг другу! Напиши мне, пожалуйста, по адресу: **И. Постниковой, ул. Ракетная, 36-180, Ижевск, 426038.**

***

Л. Г. Дьяконова из Прокопьевска Кемеровской обл., неврастения, невроз («Айболит» №12)!

Напишите мне. У нас должно быть много общего. Постараюсь вам помочь.

Ф. Х. Шамсутдинова,
с. Левашево, Алексеевский р-н,
Татарстан, 422907

РАЗНОЕ

Думаю, смогу помочь кому-нибудь. В нашем районе, в болотах, растет трава сабельник. Народная молва называет эту траву «сабельник — отсекающий боль». Настойку и отвар травы применяют при ревматизме, суставных болях, артрозах, нарушении обмена веществ, воспалениях суставов. Не скажу, что лечение сразу помогает. Курс лечения — примерно 1 месяц, после небольшого перерыва его надо повторить. Траву могу прислать после предварительной переписки. Мой адрес: **Нине Дмитриевне Ахановой, ул. Чапаева, 8, Весьегонск-1, Тверская обл., 171721.**

***

Могу недорого продать серьезным, в возрасте людям небольшое строение с небольшим земельным участком в селе. В нашем краю можно заняться и бизнесом. Мой адрес: **Елизавете Михайловне Домакиной,**

до земли черной к спящему и незрячему мертвяку. Иди в могилу положи сотрясицу-невезицу и черное невезенье. Аминь».

Это яйцо отнесите к свежей могиле на кладбище в женский день (*среда, пятница, суббота*). *Возвращаясь с кладбища, ни с* кем не разговаривайте, не оглядывайтесь, а после этого никому ничего не занимайте и не давай*те в течение* трех дней. Для луч*шего результ*ата сходите в цер*ковь,* исповедуйтесь и причасти*тесь,* закажите себе службу о здравии в трех церквях (служба в церквях должна пройти в одно время, поэтому вам нужно будет или объездить три церкви на такси, или заранее заказать службы на один день).

ПРЕДЛАГАЮ ТРИ РЕЦЕПТА

Для Т. Озниевой из Грозного, у трехлетнего племянника лимфосаркома («Айболит» №10).

1. Этот рецепт особенно эффективный. 1 стакан сушеных цветущих побегов гречихи поместите в эмалированную посуду, залейте 1 л кипятка, накройте крышкой, нагревайте 10 минут на водяной бане. Охладите при комнатной температуре в течение часа, процедите, отожмите сырье, перелейте в стеклянную банку с крышкой. Храните в темном месте не более 2 суток. Дайте выпить ребенку весь литр настоя в течение 2 дней. Пить лекарство надо до излечения.

2. 2 ст. ложки медуницы залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 2 часа. Принимать надо по полстакана 3-4 раза в день.

3. 5-6 ст. ложек измельченных листьев черники залейте 1 л кипятка, настаивайте 5 часов и давайте пить по 5 стаканов в день, в течение 2 месяцев. После месячного перерыва лечение надо повторить.

Помимо этого, рекомендую давать ребенку пить чай из кален-

МУЖА ЛЕЧИТЕ ГВОЗДЕМ И ЗАГОВОРОМ

Для Л. Н. Бедновой из Степновского р-на Ставропольского края, автора письма «Порча сделана на смерть...» («Айболит» №10).

Для начала ваш муж должен исповедоваться и причаститься, а вы должны будете заказать ему службу в трех церквях о здравии на год. Потом сходите на кладбище, найдите там гвоздь и принесите его домой. Лечить гвоздем мужа будете на убывающей луне в мужской день (понедельник, вторник, четверг). Гвоздь положите в чашку с водой и перелейте воду в другую чашку. Так проделайте 3 раза. Этой водой умойте супруга со словами: «Где покойник спит, там его дом стоит. Из того дома пропал гвоздь, теперь тот гвоздь в моем доме гость. Водой умываюсь, гвоздем от порчи освобождаюсь. Во имя отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь». После этого гвоздь отнесите обратно на кладбище.

Для В. А. Бочкаревой из Елабуги, Татарстан («Айболит» №10); Н. Колуновой из Кокшетау, автора письма «У меня эндометриоз» («Айболит» №11).

Предлагаю такие рецепты.

* Возьмите в равных пропорциях цветы ромашки и траву донника. 2 ст. ложки смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте. Смочите в теплом настое тампон и введите во влагалище на ночь.

* Смочите тампон в 3%-ном спиртовом растворе прополиса и введите во влагалище на 8 часов. Курс лечения 7-10 дней.

* 30 г сухих цветков бузины черной залейте 1/2 л кипятка, настаивайте 20 минут. Настой используйте для спринцевания и ванночек.

* Отожмите сок из листьев крапивы. Смочите в нем тампон и введите во влагалище. Делайте 1 раз в день. Курс лечения 2-3 недели.

ку желудка и кишечника, снимая воспаление.

В. В. Долгопятенко, народная целительница, Новочеркасск, Ростовская обл.

***

Для Е. А. Китриш из Новоульяновска, автора письма «Страдаю язвенным бульбитом» («Айболит» №11).

***

Для В. Ф. Кулагиной из Тольятти, у внука пищевая аллергия.

Попробуйте связаться с профессором Валерием Андреевичем Иванченко по телефону в Москве (095) 919-84-40. Возможно, он примет вас в медицинском центре или даст рекомендации по телефону.

М. М. Стоянова, Новочеркасск

мена веществ, воспалениях суставов. Не скажу, что лечение сразу помогает. Курс лечения — примерно 1 месяц, после небольшого перерыва его надо повторить. Траву могу прислать после предварительной переписки. Мой адрес: **Нине Дмитриевне Аханиной, ул. Чапаева, 8, Весьегонск-1, Тверская обл., 171721.**

***

Могу недорого продать серьезным, в возрасте людям небольшое строение с небольшим земельным участком в селе. В нашем краю можно заняться и бизнесом. Мой адрес: **Елизавете Михайловне Ломакиной, ул. Джапаридзе, 100а, с. Пластунка, Сочи, 354055.**

***

Есть лекарственные травы: сабельник болотный, кровохлебка, золотой корень (родиола розовая), тысячелистник, а также кремний.

С. В. Громыко, а/я 87, Новосибирск, 630120

***

Болезнь, говорят, беда, или судьба... А я говорю — не беда, и не судьба, а вера. Огромная, в первую очередь, вера в себя. Нужно днем и ночью верить в себя.

... Я так же, как и многие, за годы приобрела кучу болезней. Это мой грех: пренебрегала самой собой. Не буду описывать все свои страдания, а поделюсь радостным. Расскажу о том, как обрела веру, силу, молодость, здоровье и много новенького.

Напишите мне и поверьте в чудеса.

М. Санникова, д. 29-17, п. Новотарманск, Тюменская обл., 625509

***

Окажу услуги суррогатной матери. Абсолютно здорова. Звоните по **телефону в Ростове (8632) 41-15-28, Ольга.**

Какие глупые слова!..

Для Елены из Моздока, РСО-Алания, безответная любовь («Айболит» №12).

Вновь и вновь перечитывала ваше письмо. У вас 22-летняя дочь. Вот ей-то пора дышать любовью. А вы все о себе. От удивления я не нахожу слов! Понимаю, конечно, что и в 50 лет люди устраивают свою жизнь. Однако не надо же обращаться за помощью к газете!

Какие глупые слова в вашем письме: «Вся моя жизнь — сплошное страдание. Не было дня, чтобы я не плакала. Я одинока в этом огромном мире».

Жуть! Мне 73 года. Я учительница, пенсионерка, тоже одинокий человек. Муж умер 20 лет назад, детей нет, и вот с 40 лет я одна. Однако у меня 10 племянников, а у них больше 15 детей, родные. Я ими живу, радуюсь их успехам, много читаю. Стараюсь помогать тем, кто нуждается в моей помощи.

Была возможность устроить свою личную жизнь, причем даже лучшие варианты, чем в молодости. Однако я выбрала свой путь. Будьте и вы благоразумны. Ведите здоровый образ жизни! Видимо, одно хорошо в вашей жизни: вы человек, не думающий о хлебе насущной. Если бы желудок страдал, не страдало бы сердце!

Б. Я. Каштанова, Чувашия

При гастрите возьмите в равных частях листья крапивы, подорожника, траву зверобоя продырявленного и цветки ромашки аптечной. 4 ст. ложки сбора заварите 1 л кипятка, настаивайте 2 часа в теплом месте. Принимайте в течение 7-10 дней по 1 стакану в день в начале курса, постепенно доведя объем до 1,5 стакана в день. Курс лечения 2-4 недели.

Для Н. А. Денисенко из Прокопьевска Кемеровской обл., автора письма «Чешу рубцы щеткой» («Айболит» №11).

Возьмите в равных пропорциях цветки календулы, ромашки лекарственной, листья крапивы, листья и цветки зверобоя, лист подорожника, сушеницу, траву спорыша. Травы истолките, перемешайте. 2 ст. ложки смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 15 минут, немного остудите. Широкий бинт сложите в несколько слоев, смочите в этом настое, приложите к рубцам, сверху утеплите и держите 2-3 часа. Компресс делайте 2 раза в день.

Для Т. В. Кравченко из Новочеркасска, автора письма «Шею тянет вправо» («Айболит» №11).

Возьмите камфорный спирт и посильнее натрите им всю голову, шею, область ушей. Потом наденьте шерстяную шапку. Через 1-2 часа намажьте голову и шею тройным одеколоном, опять наденьте шапку, а на шею шарф (ее особенно держите в тепле). Шея

ПЕРЕПИСКА

С. М. Захарина из Ставрополя! Я послала вам письма, но получила их обратно с пометкой «По указанному адресу не проживает. Истек срок хранения». Свяжитесь со мной, пожалуйста, по адресу: **Н. А. Слюсаревой, ул. Полющенко, 124, Буденновск, Ставропольский край, 356800.**

***

Л. П. Карасева из Ростовской обл. («Айболит» № 9), которая вылечилась от красной волчанки, откликнитесь, пожалуйста!

Владимир Иванович, ул. Амирхана, 26, кв. 69, Казань, 420132

Как приятна эта боль!

Хочу помочь тем, кто страдает постоянными головными болями.

Когда мне было 22 года, у меня были такие сильные головные боли, что я не знала, что такое, когда голова не болит. Пробовали лечить от давления, но у меня поднималась температура до 40°С.

Потом я вышла замуж, родила двух девочек. А вылечила меня женщина-пчеловод. Она ставила мне пчел на косточки за ушами. Как мне была приятна та боль, которую причиняла пчела во время укуса! Не помню, сколько процедур прошла, но я избавилась от боли.

Моей старшей дочке было 5 лет, но она все еще мочилась ночью в постель. Эта же женщина предложила и дочку полечить пчелами, начав хотя бы с одной. Я боялась за ребенка, но решилась. Помню, держу дочь, а женщина посадила ей пчелку на область выше лобка. Дочь кричала. Но зато с тех пор мы забыли о том, что она мочилась ночью.

В. М. Кожевникова, р. п. Татищево, Саратовская обл.

Не сомневайтесь! ® С76

Подруга приобрела аппарат для ионизации воздуха «ИОН-1» всего за 354 руб. и очень им довольна. Но другие ионизаторы — люстры Чижевского-намного дороже. Может, это подделка?

Ольга Ковалева, г. Омск.

«ИОН-1» – новейшая разработка НПО «БИОС». Этот бытовой ионизатор сертифицирован и обладает уникальными характеристиками. В помещениях до 25 кв. метров он поднимает количество полезных аэроионов до уровня иона на лучших морских и горных курортах, потребляя при этом не более 5 Вт эл. энергии. Приобрести «ИОН-1» можно в магазинах медтехники или заказать по почте наложенным платежом. Цена «ИОН-1» с подробным пособием по применению и доставкой – 354 р. + 8% почт. сбор. Адрес для заявок: **214000, Смоленск, а/я 344 А, НПО «БИОС», тел. (0812) 55-26-63, факс (0812) 59-45-52, www.biose.ru**

Проверено на себе

Творог затянет любую рану

Мне 78 лет. С хроническим костным остеомиелитом я мучилась 18 лет, а моя бабушка вылечила меня за 7 дней.

... Когда мне было 10 лет, мы играли с ребятами в мяч, и кто-то пнул меня по ноге. На другой день нога распухла, покраснела, поднялась высокая температура. Поставили диагноз рожа, хотя я сказала, что меня ударили.

Положили в больницу, месяц делали прогревание, но опухоль и краснота поднялись до колена.

Пригласили хирурга, который сказал, что у меня флегмона, перевели в хирургическое отделение, стали резать. Резали через день, пока не изрезали всю ногу от пальцев до колена (21 рана).

По счастливой случайности из Ленинграда к другой больной вызвали профессора, заодно показали и меня. Он-то и сказал, что у меня костный остеомиелит и что надо «долбить» кость. На другой день мне продолбили кость в трех местах: внизу, посередине и у колена.

Но через месяц мне сказали, что лечению моя болезнь не поддается, началось заражение крови, ногу предложили отрезать. Я отказалась. Меня выписали, сказав, что не проживу и года, а если не судьба умереть, то надо заниматься спортом. Я осталась живой, научилась кататься на коньках и лыжах, плавать, как рыба.

Окончила техникум, работала токарем, слесарем-электромонтажником.

На перевязки в больницу не ходила, на ноге по-прежнему были открытые раны.

Однажды моя бабушка принесла мне тарелку творога, сделанного из 3 л молока и сказала, чтобы я выгладила марлю, положила ее на все раны, а сверху — творог, и набивала этим творогом через марлю раны. Творога хватило только на самые большие раны, потом я замотала ногу. Потом 7 дней нога должна находиться в покое, надо как можно меньше двигаться, не надо опускать ее вниз, развязывать и закидывать нога за ногу. Я была в отпуске, и все эти условия смогла выполнить.

Через 7 дней пошла в баню. Сняла повязку. На ноге не было ни одной раны! Но еще через 7 дней из нижней раны открылось очень сильное кровотечение. Пришлось снова идти к хирургу.

Стою у дверей, вокруг моей ноги лужа крови. Никакие повязки не могли ее остановить. Врач, увидев меня в таком состоянии, закричала, что я ей надоела со своей «помойкой», но сразу же меня положили на операционный стол. Разрезали большую рану и вытащили оттуда черный, вонючий ватный тампон размером с кулак. Пришлось врачу попросить у меня прощение за тех медиков, которые допустили такую оплошность.

P.S. Творог для лечения должен быть приготовлен из молока коровы, проверенной на туберкулез, и освящен в церкви. Бабушка заказывала в церкви молебен.

Т. Ф. Голубева,
пер. Покровского, 4-1,
Кострома, 156004

Знаете ли вы, что...

● Страсть к орехам просыпается после стрессов и изнурительной работы, а также при нехватке витаминов группы В.

● Желание наесться кислых фруктов и ягод говорит либо о том, что вы недополучаете витамина С, либо о том, что вы простужены, либо о проблемах с печенью и желчным пузырем.

● К молоку и кисломолочным продуктам неудержимо влечет людей, в организме которых недостает кальция.

● На шоколад тянет? Значит, ваш мозг нуждается в глюкозе.

● Жажда слененького возникает из-за нехватки натрия, особенно в жаркие дни, потому что соль помогает организму удерживать влагу. Кроме того, пристрастие к соленому характерно для людей с расстройствами функций щитовидной железы.

Полезно знать

● Для лечения поджелудочной железы пейте отвар фасолевых створок. Шесть (можно семь) парных створок залейте 0,5 л крутого кипятка и еще 3 минуты кипятите. Затем остудите и настаивайте 3 часа. Пейте по 50 г за полчаса до еды в течение 10 дней. Сделайте три дня перерыв, и снова декада лечения.

● Прогнать усталость помогают апельсины, как и лимоны. Полакомитесь мякотью этого ароматного и сочного фрукта, но кожуру не выбрасывайте, а заварите ее кипятком, дайте немного настояться и вылейте настой в ванну. Купание в апельсиновой воде взбодрит вас, снимет утомление и депрессию.

● При колитах с запорами полезна каша из пшена и мякоти тыквы. Приготовьте также отвар из плодоножек тыквы. Для этого 15-20 г мелко нарезанных плодоножек нужно варить 15 минут в двух стаканах воды. Доза — на один день.

Диета для почки

КАКАЯ ПИЩА МОЖЕТ ОБОСТРИТЬ ТЕЧЕНИЕ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ?

Большинство людей, страдающих этим заболеванием, даже не догадываются о том, что им необходимо придерживаться определенной диеты. Это дорого обходится больному человеку: ведь вредные для его организма продукты вызывают появление новых и увеличение уже существующих камней.

Итак...

Если в общем анализе мочи в графе «соли» вы прочитали слово «оксалаты», то это значит, что в почках образовались черно-коричневые камни, напоминающие кристаллы. У них острые, как бритва, края. В большинстве своем они состоят из щавелевой кислоты. Значит, нужно ограничить ее поступление в организм. Тогда ее концентрация в моче уменьшится и, следовательно, прекратится выпадение солей в осадок.

Полностью исключите из своего рациона щавель, шпинат, салат и шоколад. Эти четыре продукта абсолютно противопоказаны больным с оксалурией.

Также избегайте больших количеств витамина С, так как он стимулирует образование щавелевой кислоты. Сведите к минимуму потребление смородины, антоновки, редиса, ревеня и всех цитрусовых. А вот черный хлеб, каши, особенно гречневую и овсяную, ешьте чаще. Рекомендуем также баклажаны, цветную капусту, фасоль, тыкву и чернослив.

У каждого пятого мочекаменного больного в почках выявляют ураты — соли мочевой кислоты. Они выпадают лишь в очень кислой среде. Значит, диета должна быть такой, чтобы реакция мочи стала щелочной. Для этого полностью исключите из рациона мясо, рыбу и субпродукты — печень, почки, мозги.

Придется стать почти что вегетарианцем: ведь в неделю можно съедать не больше 200 граммов вареного белого мяса. Кроме того, нужно ограничить потребление колбасы, консервов, копченостей, любых бобовых и грибов.

Что же тогда можно есть? Прежде всего, это молоко и кисломолочные продукты, каши, хлеб, картофель, мед и сухофрукты. Врачи рекомендуют отказаться от крепкого чая, кофе и отдать предпочтение минеральным водам. Лучше всего подойдут ессентуки-4 и боржоми.

Ваши все страдания окупятся сторицей. Ведь ураты — единственные камни, которые могут полностью растворяться при соблюдении диеты.

Если в моче обнаруживаются фосфаты, то действовать надо с точностью до наоборот. Кристаллы этих солей образуются только в щелочной среде, следовательно, мочу нужно закислить. Для этого в рацион активно включается мясо и рыба. А вот молоко и кисломолочные продукты надо ограничить. Кроме этого, нужно отказаться от молочных и овощных супов и даже от ягодных соков. Они могут спровоцировать обострение болезни.

Уже через несколько месяцев после начала этого «поста» размеры фосфатных камней уменьшатся.

НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ КОЖУРУ БАКЛАЖАНОВ. ВЫСУШИТЕ И ИЗМЕЛЬЧИТЕ ЕЕ В ПОРОШОК. ПРИНИМАЙТЕ ТАКОЙ ПОРОШОК ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ, ЗАПИВАЯ ВОДОЙ, 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ. ОН ПОМОГАЕТ ПРИ ЛЕЧЕНИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ АТЕРОСКЛЕРОЗА, ЗАПОРОВ, ОЖИРЕНИЯ, САХАРНОГО ДИАБЕТА, КОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ, А ТАКЖЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ РАЗНОЙ ЛОКАЛИЗАЦИИ.

Вы просили рассказать

На приеме у терапевта

получаете витамина С, либо о том, что вы простужены, о проблемах с печенью и желчным пузырем.

● К молоку и кисломолочным продуктам неудержимо влечет людей, в организме которых недостает кальция.

● На шоколад тянет? Значит, ваш мозг нуждается в глюкозе.

● Жажда солененького возникает из-за нехватки натрия, особенно в жаркие дни, потому что соль помогает организму удерживать влагу. Кроме того, пристрастие к соленому характерно для людей с расстройствами функций щитовидной железы.

го рациона щавель, шпинат, и шоколад. Эти четыре продукта абсолютно противопоказаны больным с оксалурией.

Также избегайте больших количеств витамина С, так как он стимулирует образование щавелевой кислоты. Сведите к минимуму потребление смородины, антоновки, редиса, ревеня и всех цитрусовых. А вот черный хлеб, каши, особенно гречневую и овсяную, ешьте чаще. Рекомендуем также бакла-

НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ КОЖУРУ БАКЛАЖАНОВ. ВЫСУШИТЕ И ИЗМЕЛЬЧИТЕ ЕЕ В ПОРОШОК. ПРИНИМАЙТЕ ТАКОЙ ПОРОШОК ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ, ЗАПИВАЯ ВОДОЙ, 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ

ОН ПОМОГАЕТ ПРИ ЛЕЧЕНИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ АТЕРОСКЛЕРОЗА, ЗАПОРОВ, ОЖИРЕНИЯ, САХАРНОГО ДИАБЕТА, КОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ, А ТАКЖЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ РАЗНОЙ ЛОКАЛИЗАЦИИ.

Вы просили рассказать

Холестерина в избытке?

На приеме у терапевта

ЕСЛИ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА ПОДНЯЛСЯ ДО 7-8 ЕДИНИЦ, НЕ ИСКЛЮЧЕНО, ЧТО ВИНОЙ ТОМУ НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

Можно попытаться снизить содержание холестерина без применения лекарств, внеся небольшие изменения в рацион. Это не потребует больших жертв. Но без некоторых ограничений не обойтись.

Большинство из нас привыкли есть на завтрак бутерброды с белым хлебом. От них лучше отказаться. Другое дело — ломтик хлеба грубого помола, с дробленым зерном, с отрубями. Сверху положите кусочек отварного мяса. В постной говядине около 6% жира. А вот в колбасе, даже в докторской, — до 50%. В копченой и того больше. Придется совсем забыть о сливочном масле. Сыром побаловать себя можно. Правда, через день и понемногу. Причем надо выбирать сорта не более чем 30%-ной жирности. Это сыры — костромской, пошехонский, российский, голландский в бруске — в круглом жира значительно больше. А вот в плавленых, таких как «Виола», слишком много жира.

Если вы предпочитаете творог, то на его упаковке должно быть написано «нежирный». Это творог нулевой и 1,5%-ной жирности.

Через пару часов после завтрака наступает время снова слегка перекусить. Полным для этого больше всего подойдет грейпфрут. Яблоки — тоже неплохо. Очень полезны ягоды.

Обед начните с овощей. Но не с консервированных. Они пропитаны маринадом, который стимулирует аппетит. Свежие овощи можно и в любом виде: вареные, тушеные, сырые. Любой салат надо заправлять растительным маслом, а для остроты туда же выжмите дольку лимона. Майонез [illegible] не рекомендуют. Яичные [illegible] насыщают его холестерином. Растительные масла в натуральном виде к тому же обладают отменными желчегонными свойствами и помогают нам избавляться от лишнего холестерина. Но они не должны подвергаться нагреванию. Иначе их целебная сила пропадает.

Идеальным по своему составу считается соевое масло. Подсолнечное и кукурузное содержат один класс полезных веществ, рапсовое и льняное — другой. А оливковое — третий. Все они одинаково нужны организму, поэтому эти сорта масел лучше всего чередовать. Но при этом важно соблюдать меру.

Оптимальная дневная доза растительного масла не должна составлять больше 25-30 граммов. Чтобы контролировать его потребление, с утра это количество налейте в мензурку и распределите его на день: в салат, в суп, в гарнир.

За закуской следует суп или борщ. Придется перейти на вегетарианские, и без поджарки. В тарелку не грех положить чайную ложку сметаны. Супы на мясном бульоне позволительны не чаще чем раз в неделю.

Мясо для второго блюда должно быть постным. Наиболее подходящим считается мясо индейки, цыплят, телятина, молодая баранина, крольчатина. От курицы желательно употреблять в пищу лишь грудки, и то сняв с них шкурку.

От субпродуктов, в том числе и печени, вообще лучше отказаться. Сосиски и сардельки тоже исключены. Любое мясо, как и рыбу, не рекомендуется жарить. Иначе большая часть жира, на котором они жарятся, переходит в продукт.

В отличие от мяса, рыбу надо выбирать пожирнее. В рыбьем жире есть важные для холестеринового обмена компоненты. Особенно много их в скумбрии. Чтобы сохранить эти вещества, ее лучше всего запечь. Питательную ценность морской рыбы усиливает йод. Он предотвращает образование склеротических бляшек на стенках сосудов. Йодом богата и морская капуста. При этом она обладает способностью растворять кровяные сгустки, ведущие к тромбообразованию.

Лучшим гарниром послужат овощные блюда. К примеру, тушеная капуста. Верные союзники в борьбе с лишним холестерином — баклажаны и кабачки. В них содержится особая кислота, которая помогает выводить жир из организма. Помидоры ешьте на здоровье!

Любимая всеми картошка может лишь изредка появляться на вашем столе. Лучше всего ее испечь в духовке. Макаронами тоже не увлекайтесь.

О соли — отдельный разговор. Тем, кто страдает гипертонической болезнью, достаточно просто снизить ее употребление. При склонности к гипертонии пищу вообще не солят в процессе приготовления. Перенести отсутствие соли поможет пряная зелень: кинза, петрушка, укроп, базилик. Выручит и лимонный сок. С ним любое блюдо приобретет совсем другой вкус.

Между обедом и ужином желательно выпить отвар шиповника или сок. Можно и почаевничать, скажем, вприкуску с сухофруктами. Было бы разумно отказаться от мороженого, тортов, пирожных и шоколадных конфет. Меда допускается всего 2 чайн. ложки в день.

Ужинайте не позже семи часов вечера. Пища должна быть как можно более легкой. Например, небольшой кусочек рыбы с овощным гарниром или винегретом. Можно сделать капустные котлеты. Ближе ко сну выпейте стакан обезжиренного кефира или чая с молоком.

И последнее. Не зацикливайтесь на строгостях в питании. Можно давать себе и поблажки, если при этом есть много овощей и фруктов.

И учтите, что излишний холестерин в крови — это лишь одна из причин, ведущих к атеросклерозу. Если к нему прибавляется курение, злоупотребление алкоголем, избыточная масса тела, гипертония или недостаточная подвижность, положение осложняется.

К. И. Шаповалов,
канд. мед. наук

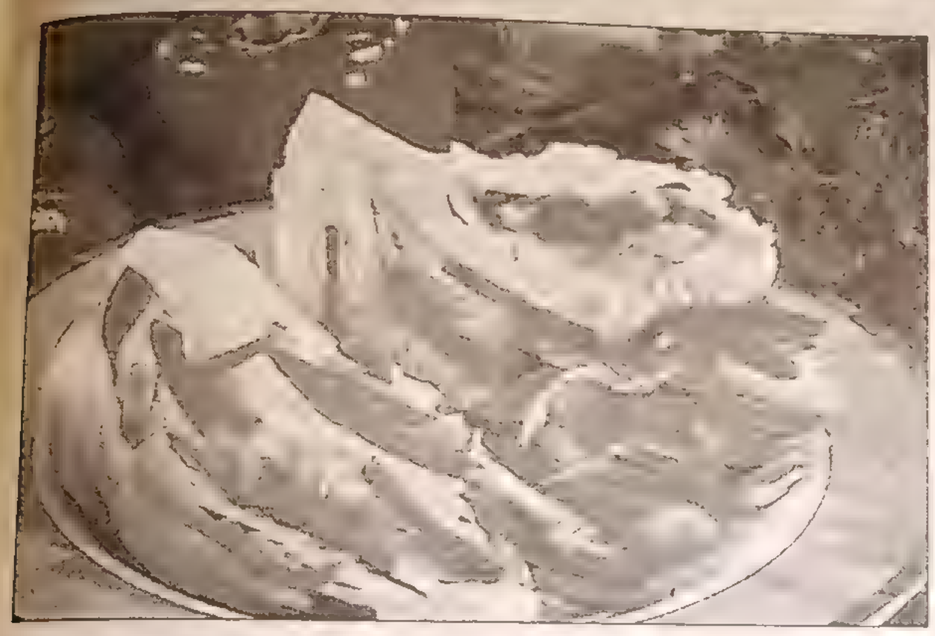
- ПРОДУКТЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАСЩЕПЛЕНИЮ ЖИРОВ И ВЫВЕДЕНИЮ ИЗ ОРГАНИЗМА ИЗЛИШКОВ ХОЛЕСТЕРИНА: ПШЕНИЧНЫЕ ОТРУБИ, ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ, РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО, МОРСКАЯ КАПУСТА, ФРУКТЫ И ОВОЩИ, ОСОБЕННО МОРКОВЬ.
- ПРОДУКТЫ, С ПОВЫШЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ ХОЛЕСТЕРИНА: ОСЕТРОВАЯ ИКРА, ГОВЯЖЬИ МОЗГИ, СВИНИНА, ПОЧКИ, ПЕЧЕНЬ, ЖИРНЫЕ СОРТА РЫБЫ, ТВЕРДЫЙ СЫР, ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК (БЕЛОК ХОЛЕСТЕРИНА НЕ СОДЕРЖИТ).

ВРЕМЯ ПИТЬ СОКИ

Сок свежего картофеля стормозит секрецию пищеварительных желез, поэтому его используют как противокислотное средство. Он способствует прекращению изжоги, тошноты и рвоты, уменьшает боли в кишечнике и желудке. Для получения сока вымытые и очищенные сырые клубни пропустите через мясорубку или натрите на терке. Из этой массы выдавите под грузом сок, процедите. Готовить сок надо только на один прием.

Капустный сок способствует уменьшению, а иногда и исчезновению болей, прекращению рвоты, тошноты, изжоги и запоров. Принимают его в теплом виде по одному стакану 4 раза в день за 45 минут до еды. Курс лечения от 20 до 40 дней. Для получения сока свежую капусту нужно измельчить и истолочь в неокисляющейся посуде, затем отжать. Можно использовать современные соковыжималки, сделанные из некоррозийных материалов.

Морковный сок — хорошее средство при энтеритах, сопровождающихся поносом. Вместе с тем им пользуются и при запорах. Свежевыжатый сок с мякотью рекомендуется пить натощак по 150-200 мл. Маленьким детям дают по 1 ст. ложке утром и вечером. Принимать не более 7-10 дней. Сок должен быть только свежеприготовленным.



КАПУСТА ПО-АРМЯНСКИ

6 небольших вилков белокочанной капусты, 1 кг моркови, 1 кг свеклы, несколько головок чеснока, несколько стручков острого красного перца, 2 стручка болгарского перца, соль (из расчета 1 ст. ложка соли с верхом на 1 л воды).

Возьмите небольшие вилки капусты, разделите каждый на 4-6 частей (вместе с кочерыжкой) и уложите на дно большой кастрюли. Переложите их тонко нашинкованными ломтиками моркови и свеклы, дольками чеснока, кусочками горького перца. Залейте все холодной соленой водой из расчета 1 ст. ложка с верхом соли на 1 л воды. Положите сверху гнет и поставьте в холодильник. Капуста будет готова уже через 3-5 дней.

БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА

Брюссельская капуста — 500 г, сливочное масло — 2 ст. ложки, мука — 2 ст. ложки, молоко — 1 стакан, сливки — 2 ст. ложки, черный перец, мускатный орех, соль по вкусу, лимонный сок — 1 ст. ложка, тертый сыр — 2 ст. ложки.

Очищенную и промытую брюссельскую капусту отварите в слегка подсоленной воде так, чтобы она не разварилась (в течение примерно 10-15 минут). Затем приготовьте соус: муку слегка обжарьте на сливочном масле, добавьте молоко и сливки. Дайте соусу постоять, чтобы он загустел. Заправьте перцем, мускатным орехом и соком лимона.

Брюссельскую капусту выложите в сковороду с высокими бортиками, залейте получившимся соусом, немного потушите, а затем посыпьте тертым сыром. Держите на маленьком огне до тех пор, пока сыр не расплавится. Блюдо подавайте на стол горячим, посыпав свежей зеленью.

Впрок

Огурцы

... С КРАСНОЙ СМОРОДИНОЙ

На 3 л: огурцы — 1,7 кг, красная смородина самого кислого сорта — 4 ст. ложки, зелень укропа, петрушки, листья черной смородины — 2 шт., листья вишни — 2 шт., базилик или мята лимонная, чеснок — 3-4 зубчика. Для рассола: соль — 2 ст. ложки, сахар — 2 ст. ложки.

На дно 3-литровой банки положите красную смородину, рубленую зелень укропа, петрушки, листья черной смородины, вишни, базилик или мяту лимонную, порезанный чеснок.

На специи уложите огурцы, залейте холодной водой (лучше родниковой), в которой растворены соль и сахар. Сверху положите молодые листья хрена, закройте горячей капроновой крышкой и держите ее на банке руками, пока не остынет. Банки вынесите в погреб.

... ПРЯНЫЕ

На 3 л: огурцы — 2 кг, горький перец — 1 шт., уксусная эссенция — 3 чайн. ложки, листья хрена — 1-2 шт., листья смородины — 10-15 шт., зонтики укропа — 3 шт., чеснок — 1 головка, соль — 3 ст. ложки.

У свежих огурцов отрежьте кончики с двух сторон и положите их в холодную воду на 6 часов (можно и больше). В стерилизованную банку положите на дно листья черной смородины и порезанные зонтики укропа. Промытые огурцы плотно уложите в банку. Добавьте очищенные зубчики чеснока, листья хрена и колечки горького перца. Огурцы залейте кипящей водой, через 3 минуты слейте и залейте кипящим рассолом (на 1 л воды — 3 ст. ложки соли). Налейте уксусную эссенцию. Закатайте стерилизованной крышкой.

Специй не должно быть много, воду хорошо брать колодезную.

... В БОЧОНКЕ СО СПИРТОМ

На 10 л: огурцы — 6 кг, листья черной смородины, эстрагон, корни хрена — 50 г, чеснок — 1 головка. Для рассола: вода — 1 ведро, соль — 600 г, спирт — 100 г.

Огурцы вымойте, положите в дубовый бочонок, завернув каждый в лист черной смородины. Огурцы пересыпьте эстрагоном, кусочками хрена, чеснока, залейте рассолом, приготовленным из воды, соли и спирта, закупорьте и поставьте на лед или в погреб.

ПРИ КОНСЕРВИРОВАНИИ ОГУРЦОВ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАК СТАНДАРТНЫЕ НАБОРЫ ПРЯНОСТЕЙ, ТАК И КАКУЮ-ТО ОДНУ: НАПРИМЕР, ТОЛЬКО ЛИСТЬЯ ВИШНИ ИЛИ ТОЛЬКО ЗОНТИКИ УКРОПА. ОТКРЫВАЯ ЗИМОЙ БАНКИ, ВЫ ОЩУТИТЕ АРОМАТЫ ЛЕТА, НИ ОДНА ИЗ НИХ НЕ БУДЕТ ПОХОЖА НА ДРУГУЮ, И ВСЕ ОГУРЧИКИ БУДУТ ИМЕТЬ РАЗНЫЙ ВКУС.

Посытнее

СВИНИНА С ЛАПШОЙ

Свинина — 500-600 г, масло сливочное — 60 г, луковицы — 2 шт., помидоры свежие — 3 шт., бульон — 2 стакана, перец сладкий красный — 2 стручка, лапша домашняя или макароны — 200-250 г, сыр желтый тертый —

ту, сверните и перевяжите ниткой. Крученики запанируйте в муке, обжарьте и уложите в сотейник. Шпик также нарежьте очень тонко и положите на крученики, залейте мясным бульоном и тушите до готовности. Готовые крученики освободите от ниток и подайте с соусом, в котором они тушились.

Как приготовить салат

ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ НАДО ОБЯЗАТЕЛЬНО СОБЛЮДАТЬ.

1 Прежде всего корнеплоды (картофель, морковь, свеклу, репу) мойте специально предназначенной для этого щеточкой. Салат, щавель, пряные

доводить до полной готовности на пару.

4 При отваривании стручков фасоли и гороха их надо погружать не в холодную,

6 Вкус салата во многом зависит от того, как нарезаны овощи. Толщина вареного картофеля, огурцов, яблок, моркови должна быть около 2 мм. Ломтики должны букваль но просвечиваться. Тогда он

Посытнее

СВИНИНА С ЛАПШОЙ

Свинина — 500-600 г, масло сливочное — 60 г, луковицы — 2 шт., помидоры свежие — 3 шт., бульон — 2 стакана, перец сладкий красный — 2 стручка, лапша домашняя или макароны — 200-250 г, сыр желтый тертый — 1/2 стакана, соль, перец молотый по вкусу.

Мякоть поясничной части или задней ноги нарежьте широкими ломтями толщиной в палец. Отбейте куски тяпкой, посыпьте солью и перцем и обжарьте на масле до образования румяной корочки. Сложите мясо в кастрюлю с широким дном, залейте бульоном и поставьте на сильный огонь.

Лук измельчите и обжарьте с маслом, перец нарежьте короткой лапшой, у помидоров удалите кожицу и нарежьте их дольками. Выложите овощи в кастрюлю с мясом и кипящим бульоном, накройте крышкой, убавьте огонь до среднего и тушите до полной готовности. Лапшу отварите до полуготовности и за 10-15 минут до готовности мяса положите в кастрюлю, где оно тушится.

Готовое мясо выложите на блюдо, на него положить лапшу и овощной соус, в котором оно тушилось. Обсыпьте тертым сыром.

КРУЧЕНИКИ

Говядина — 500 г, капуста — 0,5 кочана, луковица — 1 шт., томат-пюре — 1 ст. ложка, уксус — 1 чайн. ложка, мука — 1 ст. ложка, шпик — 50 г, жир, сахар, соль, бульон — 1 стакан.

Мясо нарежьте тончайшими ломтиками, отбейте и посолите. Капусту и лук мелко нарежьте и потушите с томатом-пюре, добавив уксус. На каждый кусок мяса положите тушеную капусту, сверните и перевяжите ниткой. Крученики запанируйте в муке, обжарьте и уложите в сотейник. Шпик также нарежьте очень тонко и положите на крученики, залейте мясным бульоном и тушите до готовности. Готовые крученики освободите от ниток и подайте с соусом, в котором они тушились.

БАРАНИНА В ТЕСТЕ

2 куска по 450 г заднереберной части молодого барашка, очищенных от ребер и жира, слоеное тесто — 0,5 кг, манго, нарезанное мелкими кубиками — 1,5 стакана, тертый острый сыр — 170 г, изюм без косточек — 0,3 стакана, орехи кешью — 0,3 стакана, консервированный измельченный ананас — 1 стакан (сок сохранить), пюре из манго — 1 стакан, сахар — 0,25 стакана, кукурузный крахмал — 1,5 ст. ложки, сливочное масло — 2 ст. ложки.

Разделите тесто на два одинаковых куска и раскатайте каждый в пласт толщиной около 6 мм. Растопите в сотейнике сливочное масло и обжарьте баранину. Выложите мясо на тесто. Сверху положите слой нарезанного манго, сыра, изюма и орехов.

Заверните в тесто и защипите края. Выпекайте в предварительно нагретой до 180°С духовке полчаса. Пока мясо выпекается, смешайте в кухонном комбайне ананасовое и манговое пюре и сахар. Смешайте крахмал с четвертью стакана ананасового сока и добавьте во фруктовое пюре. Переложите в небольшую кастрюльку и варите на слабом огне до загустения. Выньте мясо из духовки, красиво нарежьте и разложите по сервировочным тарелкам. Полейте соусом или подайте его к столу отдельно.

Как приготовить салат

ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ НАДО ОБЯЗАТЕЛЬНО СОБЛЮДАТЬ.

1 Прежде всего корнеплоды (картофель, морковь, свеклу, репу) мойте специально предназначенной для этого щеточкой. Салат, щавель, пряные травы промывайте в большой посуде холодной водой. Воду при промывке несколько раз меняйте, только не сливайте ее, а вынимайте листья, чтобы отмокшие частицы, земля и песок оставались на дне. Под струей воды под краном промыть листовые овощи гораздо сложнее.

Укроп и огурцы мойте непосредственно перед тем, как подать к столу, иначе они теряют аромат.

2 Овощи при любой обработке, в том числе и резке, легко теряют витамины, поэтому салаты из свежих овощей рекомендуется готовить непосредственно перед подачей на стол. Подготовьте для салата все заранее, а нарежьте — за 10-15 минут до подачи.

3 При варке овощей многие допускают грубейшую ошибку, складывая все овощи в одну большую кастрюлю: мол, чем быстрее, тем лучше. Нет, каждый овощ надо варить отдельно в небольшом количестве воды до полуготовности, а затем доводить до полной готовности на пару.

4 При отваривании стручков фасоли и гороха их надо погружать не в холодную, а в сильно кипящую подсоленную воду. Пусть они бурно кипят, пока не будут готовы. Только при таком способе обработки удается сохранить их зеленый цвет.

Отваренные картошку, свеклу, морковь чистите теплыми, и пусть остывают. Для чего это нужно? Салаты, приготовленные из теплых продуктов, невкусны и быстро портятся.

5 Когда овощи аккуратно сложите в широкую и просторную миску, не спешите их перемешивать. Это надо делать очень осторожно, снизу вверх, чтобы не поломать и не помять тонкие ломтики овощей. Ни в коем случае не перемешивайте овощи металлической ложкой — только деревянной.

6 Вкус салата во многом зависит от того, как нарезаны овощи. Толщина вареного картофеля, огурцов, яблок, моркови должна быть около 2 мм. Ломтики должны буквально просвечиваться. Тогда они хорошо пропитаются заправкой и создадут присущий салату «букет».

7 Не переборщите с заправкой — сметаной, майонезом, растительным маслом. Заправки должно быть ровно столько, чтобы она лишь слегка обволакивала каждый кусочек — ни больше ни меньше! Салат из свежих овощей не заправляйте майонезом. От него все салаты, из каких бы овощей они ни были приготовлены, приобретают одинаковый вкус.

8 Чем салат свежее, тем он вкуснее и полезнее. Поэтому всегда готовьте салат так, чтобы хватило всем едокам и ничего не осталось. Хранить остатки салата в холодильнике даже несколько часов недопустимо.

К обеду предпочтительнее овощные салаты, а к завтраку и ужину — легкие сладкие салаты, например из тыквы, яблок и груш или яблок, малины и клубники со сметаной. Они полезны и детям, и взрослым, особенно пожилым людям и тем, кто страдает заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Пригодится

- САЛАТ И ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ЛУЧШЕ СОХРАНЯТСЯ, ЕСЛИ В ЦЕЛЛОФАНОВЫЙ ПАКЕТ, ГДЕ ОНИ ЛЕЖАТ, ПОМЕСТИТЬ 2-3 КУСОЧКА САХАРА.
- СМЕТАНА, ДОБАВЛЕННАЯ В СОУС ИЛИ СУП, НЕ СВЕРНЕТСЯ, ЕСЛИ ЕЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО СМЕШАТЬ С НЕБОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ МОЛОКА
- МОЛОКО ПРИ КИПЯЧЕНИИ НИКОГДА НЕ УБЕЖИТ, ЕСЛИ КРАЯ КАСТРЮЛИ СМАЗАТЬ ЖИРОМ
- [illegible] С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ ПОЛУЧИТСЯ [illegible], ЕСЛИ В НЕГО ДОБАВИТЬ ПРОТЕРТОЕ ЯБЛОКО.

Рекомендуем — *На десерт*

Бутерброды «Домино»

На 20 бутербродов: 200 г плавленого сыра, 3 ст. ложки сливок, 0,5 чайн. ложки соли, 1 щепотка белого молотого перца, 1 чайн. ложка острой горчицы, на кончике ножа шафрана, 1 желток сваренного вкрутую яйца, 0,5 чайн. ложки томатной пасты, 1/4 чайн. ложки красного молотого перца, несколько капель лимонного сока, щепотка сахара, 1 ст. ложка рубленых трав разных сортов, 250 г ржаного хлеба.

Сыр смешайте со сливками и солью до консистенции крема. Разделите массу на 4 порции. Первую смешайте с белым молотым перцем и горчицей, вторую — с шафраном. Яичный желток протрите через сито или натрите на мелкой терке и также смешайте со второй порцией крема. Третью порцию смешайте с томатной пастой и красным молотым перцем, четвертую — с лимонным соком, сахаром и травами.

Ржаной хлеб, нарезанный ломтиками, намажьте вперемежку разными сортами сырного крема и положите их друг на друга. Поставьте в холодильник на час. Перед подачей на стол аккуратно разрежьте «торт» на прямоугольники или квадраты.

По просьбе читателей

ЗАГОВОР НА СВИЩ

Читают его 7 раз на убыльный месяц, свищ затянется быстро, всем на удивление, а больному на радость. Вот слова заговора: «На море волны, волны гонит ветер, свищет ветер, стонет, о свище поет, свищ к себе зовет с рабы (имя) к морю синему, ко волнам гульным, к свищам больным. Свищ к ветру, ветер к волне, волна к морю и все от рабы (имя). Аминь».

ЗАГОВОР ОТ ГЛУХОЙ ТОСКИ

Умываются до солнышка по 3 раза тыльной стороной руки со словами: «Матушка-река, неси мою тоску по желтому песку».

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПОРУХИ (БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА, ЖИВОТА)

Начертите угольком круг, поднимите за руку больного с постели. Первый раз читайте, подводя к кругу, второй раз - водя по кругу, третий раз - поставив больного в круг. Стереть круг должен сам больной. Заговор такой: «Не сокрушить Святого Престола, не иссякнет слово Христа, не испортить раба (имя). Встань легонько, пойди тихонько, тебе — дорога, порухе - сторона. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».

Н. В. Ровинская, Новокузнецк

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ РОЖИ

При рожистом воспалении кожи перемешайте порошок из сухих листьев лопуха со сметаной, намажьте смесь на красную шерстяную ткань и приложите к больному месту. Целители при этом советуют читать такой заговор: «Эта рожа не[illegible] выйди, рожа, из-под кожи раба Божьего (имя), [illegible] словам ключ — замок. [illegible]

[illegible]ОВОР НА ЗУБЫ

[illegible] заговор я неоднократ-

НЕ ТРОГАЙТЕ ВАЛЯЮЩИЕСЯ НА УЛИЦЕ КОСТЫЛИ, ПАЛКИ И ТРОСТИ, ПЛАТКИ, ПЕРЧАТКИ И ДРУГИЕ ПРЕДМЕТЫ НА НИХ ЧАЩЕ ВСЕГО НАВОДЯТ ПОРЧУ

Авось пригодится

При деформирующем артрозе кистей рук как можно чаще катайте в руках сырую картофелину, перебирая ее пальцами. На ночь возьмите в ладонь небольшую картофелину и наденьте сверху варежку, чтобы картофель был крепко зафиксирован.

Из почты «Айболита»

Проучил меня колдун!

Я, откровенно говоря, даже не предполагал, что на неприятность можно напороться буквально мимоходом, шутя. Иду с работы в отличном настроении, вижу, сидит на скамейке старик, что-то жует и морщится, как от хины. И пошутил: что, говорю, старче, не сладкая жизнь? Улыбаюсь, естественно. А он хмуро поглядел на меня, кивнул головой и говорит:

— Попробовать хочешь?

— Спасибо, — отвечаю, — у меня свой хлеб.

А старичок мне вдогон:

— Пусть и твой с месячишко погорчит!

Значения этому я не придал.

Просыпаюсь на следующий день. В чай две ложки сахара опустил, размешал, отхлебнул и тут же выплюнул — горечь невыносимая! Куснул хлеб с сыром — горечь! Чистая вода — горькая! До обеда слюну сплевывал, пообедать не сумел. Все! Абсолютно все было отвратительно горьким! Пошел к врачу, объяснил что к чему. Исследовали печень, кровь, слюну — все, что можно и нужно. Утверждают: совершенно здоров. Обратился к экстрасенсу. Женщина «поколдовала» надо мной — не помогла ничем. Через силу, с водочкой, как лекарство, ел то, что можно было глотать не жуя. Ходил, искал этого проклятого старика — не нашел. Ровно месяц я страдал по свое дурости. Ровно тридцать дней испытывал изнуряющую горечь. Похудел на двенадцать килограммов. Курить бросил. Через месяц, опять же утром, зубы стал чистить, чувствую... Не горькая вода! Тридцать дней, день в день, выдержал меня старик на горечи. С той поры я стариков и старух обхожу, даже в их сторону не смотрю. Проучил меня колдун проклятый.

М. Вартегов, Пенза

Приметы ... и поверия

Чего нельзя делать беременной

* Чем позже все заметят «интересное положение», тем лучше и для матери, и для ребенка. Женщина «в тягости» находится на черте, разделяющей мир земной и мир потусторонний, и беззащитна перед силами зла. А значит, сильно подвержена сглазу и порче.

С того дня, когда женщина почувствует первый толчок малыша, надо каждый день читать молитву: «Рождество Богородицы, жена Мироносица, зародила невидимо и разроди невидимо. Милостивая Пресвятая Богородица, не оставь, не покинь меня, грешную, потерпи моим грехам».

* Беременной нужно держаться подальше от неприятностей, ссор, малопривлекательных людей. Также полагается обходить стороной похороны, поминки, кладбища. [illegible]

* Если, например, беременная дамочка поминает всуе черта, этот прохвост обязательно подстроит ей какую-нибудь каверзу: например не даст ей насладиться радостью материнства.

* Беременной нельзя загодя готовить приданое малышу. Все в воле Господа — верили наши предки. А раз так, то разве может простой смертный тягаться с самим Вседержителем? И думать о том не смей! Предвосхищать события, начертанные свыше, — последнее дело и большой грех.

* Женщине на сносях нужно кушать все, что ее душеньке угодно. Все просто: желания беременной женщины — то же, что и желания малыша. Чего организму этой парочки не хватает, того они и требуют.

* Если роженицу увезли в родильный дом, то из ее жилища никому нельзя ничего давать в течение трех дней. Ведь вместе с вещью или предметом можно нечаянно «отдать» удачу из дома, и тогда роды будут тяжелыми. Кроме того, вашей доверчивостью способны воспользоваться дурные люди. Они могут наслать порчу на дом и уж тем более на роженицу, беззащитную перед силами зла.

* Когда беременная пинает ногой кур, хорошего тоже не жди — чадо будет отмечено бородавками. Бьет свинью, собаку, кошку и другую домашнюю живность — ребенок родится с придурью или, как сказали бы сейчас, с неуравновешенной психикой.

Избавьтесь от подушек

Жуть!

ПОСТАРЕЛ ЗА... ПОЛТОРА ЧАСА

Этот колодец считался бездонным. Вода в [illegible] прозрачная и даже в палящий зной — ледяная.

Пришло время чистить его. Сделать эту работу вызвался И. К. Это был 32-летний здо-

...намажьте смесь на красную шерстяную ткань и приложите к больному месту. Целители при этом советуют читать такой заговор: «Эта рожа непригожа, выйди, рожа, из-под кожи раба Божьего (имя), моим словам ключ — замок. Аминь».

ЗАГОВОР НА ЗУБЫ

Этот заговор я неоднократно проверяла на себе и своих знакомых. На новолуние, увидев молодой месяц, произнесите трижды: «Месяц, месяц молодяк, ты по свету ходил? Ходил. Живых и мертвых видел? Видел. У них зубы не болят? Нет, не болят. Так пусть и у меня не болят». Сплюньте через левое плечо 3 раза.

Е. Н. Вахрушева,
Нефтекамск, Башкирия

надо каждый день читать молитву: «Рождество Богородицы, жена Мироносица, зародила невидимо и разроди невидимо. Милостивая Пресвятая Богородица, не оставь, не покинь меня, грешную, потерпи моим грехам».

* Беременной нужно держаться подальше от неприятностей, ссор, малопривлекательных людей. Также полагается обходить стороной похороны, поминки, кладбища. Иначе малыш может иметь на теле своеобразные отметины.

* Женщине в положении строго-настрого не полагается ругаться «черным словом», никогда не обижать, не поносить скотину и домашних животных, не вспоминать беса, не красть и не сплетничать.

Короче говоря, жить праведно. Иначе неблаговидные поступки будущей матери отразятся на судьбе и здоровье ребенка.

с самим Вседержителем? И думать о том не смей! Предвосхищать события, начертанные свыше, — последнее дело и большой грех.

* Женщине на сносях нужно кушать все, что ее душеньке угодно. Все просто: желания беременной женщины — то же, что и желания

силами зла.

* Когда беременная пинает ногой кур, хорошего тоже не жди — чадо будет отмечено бородавками. Бьет свинью, собаку, кошку и другую домашнюю живность — ребенок родится с придурью или, как сказали бы сейчас, с неуравновешенной психикой.

Избавьтесь от подушек

Если бы вы их распороли и посмотрели вовнутрь, то не стали бы задавать вопросы.

Вам кажется, что вас сглазили? Первым делом надо избавляться от подушек. А ведь нередко в доме хранятся подушки и перины, как семейные реликвии. Это досталось нам от бабушек, прабабушек. Не исключено, что, лежа на них, кто-то из родственников покинул мир. Теперь на подушках спим мы...

Вытащите из шкафа самую старую подушку, достаньте ножницы и, распоров швы, загляните вовнутрь. Возможно, среди пожелтевшего от времени пуха, вы найдете засохших насекомых, хвосты, похожие на мышиные, осколки разбитого зеркала, клочок волос и какой-нибудь желтый порошок...

ЕСЛИ РОЖЕНИЦУ УВЕЗЛИ В РОДИЛЬНЫЙ ДОМ, ТО ИЗ ЕЕ ЖИЛИЩА НИКОМУ НЕЛЬЗЯ НИЧЕГО ДАВАТЬ В ТЕЧЕНИЕ ТРЕХ ДНЕЙ. ИНАЧЕ РОДЫ БУДУТ ТЯЖЕЛЫМИ

ПОЛТОРА ЧАСА

Этот колодец считался бездонным. Вода в нем была прозрачная и даже в палящий зной — ледяная.

Пришло время чистить его. Сделать эту работу вызвался И. К. Это был 32-летний здоровяк с румянцем во всю щеку, крепкими мышцами и черными, как смоль, волосами. И. облачился в фуфайку и его опустили в шахту колодца. Когда чистильщик достиг уровня воды, то подал условный знак — ударил лопатой по бадье, предназначенной для удаления ила, значит полна, поднимайте ее на поверхность. Два удара по бадье — устал, а три удара — «поднимайте наверх меня».

Работа шла около полутора часов. Три мужика, сменяя друг друга, вытягивали наверх бадью с илом. Вдруг услышали из глубины торопливые удары по металлу. Они перешли в сплошную барабанную дробь. Казалось, что К. умолял как можно скорее поднять его на свет Божий. Мужики начали сноровисто поднимать товарища. Когда же подняли, дружное «ах!» вырвалось у них: на земле лежал дряхлый старик с совершенно белыми волосами, длинной бородой и в ветхой одежде. Сельский фельдшер с трудом привел его в сознание.

Что произошло в колодце — остается тайной. Пока же бедняга находится под наблюдением медиков, но облегчения у него не наступает.

Прикинь на себя

Нет ли сглаза?

Возьмите стеклянный стакан, налейте холодной воды, поставьте на голову. Кто-то из родных пусть возьмет куриное яйцо (оно обязательно должно быть свежим), аккуратно разобьет его над стаканом и опустит в воду. Важно не рассекать яйцо ножом пополам, а только нанести трещину и, разломив, вылить в воду.

Подержите стакан с водой и яйцом на голове полминуты и посмотрите его на свет. Порча или сглаз видны сразу. Если их нет — вода совершенно прозрачная, а желток лежит на дне, обволакиваемый белком. Если же от белка (желток лежит сам по себе) идут с поверхности воды нити, похожие на щупальца медузы, — что-то у вас не в порядке. Здесь все зависит от того, какова картина этих нитей. Их может быть много, некоторые заканчиваются пузырьками, значит, порча серьезная. Если нити тонкие — это сглаз. Иногда бывает так, что через некоторое время все нити вдруг опускаются на дно стакана, а ведь вы их только что видели. Это значит, что ваш враг хочет остаться незаметным, боится разоблачения.

То, что было в стакане, надо вылить в унитаз со словами: «Пусть вернется тому, кто это сделал».

Теперь возьмите еще 8 яиц и каждый вечер перед сном в течение 8 дней подряд аккуратно разбивайте в стакан воды, но на голову его уже ставить не надо. Вода будет прозрачной — так и надо. Ставьте этот стакан с яйцом в изголовье кровати так, чтобы ваша голова всю ночь находилась напротив этого стакана.

Эти 8 дней яйцо «работает» и вытаскивает порчу. Каждое утро картина в стакане может меняться и может выглядеть отвратительно. Содержимое стакана выливайте в унитаз со словами: «Пусть вернется тому, кто это сделал». В зависимости от того, насколько было сильным воздействие на вас, будет виден и результат. На третий или на пятый день картина может измениться — утром вода останется чистой, и желток в белке будет лежать на дне стакана. Процедуру надо делать в течение 8 дней. Вы укрепите свою энергозащиту и почувствуете себя намного легче.

Как правило, если муж и жена порченые — они плохо живут вместе, постоянно скандалят из-за каждого пустяка. Зачем это нужно нечистой силе? Затем, что когда человек злится, от него исходит огромное количество энергии, которую бесы, ведьмы и колдуны быстро поглощают. А человек после вспышки гнева неделю может ходить больным.

За гранью

Кошки отвели беду

В семье, где мирно жили две вполне здоровые черные кошки, двенадцатилетний мальчик попал под машину.

В тяжелом состоянии его привезли в больницу. Первую операцию сделали сразу. В это время от внезапного сердечного приступа умерла старшая кошка.

Мальчик перенес операцию хорошо, но через несколько дней потребовалась новая. Наутро перед операцией оставшаяся дома черная кошка, любимица мальчика, наелась какой-то травы и в те часы, когда шла операция, умерла от отравления.

Мальчик стал поправляться. Чтобы скрасить сыну возвращение домой и известие о смерти его воспитанниц, мама взяла у знакомых веселого и игривого черного котенка. К сожалению, мальчику увидеть его не довелось. Потребовалась новая, еще более сложная, операция. Пока шла операция, котенку вдруг стало плохо. Он умер буквально за несколько минут до ее окончания. А мальчик продолжал поправляться. Все это время мама каждый день ходила в церковь, молилась за выздоровление сына. А как-то спросила у священника, что за чертовщина происходит у нее дома с черными кошками? Не вредит ли это здоровью сына? «Наоборот, — ответил батюшка, — кошки выполняют святую миссию, они берут на себя зло, отводят беду от вашего мальчика. Если хотите, чтобы сын окончательно поправился, держите дома черную кошку».

Через три недели врачи сказали, что ее сыну потребуется четвертая, последняя операция. Мать подобрала на улице первую попавшуюся черную кошку и принесла ее в дом. Увы, и эта кошка умерла в день операции. Зато мальчик стал поправляться на глазах. К моменту его выписки из больницы в доме резвились два черных котенка.

За гранью

Познакомимся?

И счастлив тот, кто воду ту найдет...

Мои добрые, одинокие, страдающие сердца и души! Молодые и не очень, худенькие и полненькие. Вот я такая же пополняю ваши ряды!

Л. М. Л. из Ставропольского края, автор стихов «А вдруг опять...» («Айболит» №9); Н. Калинина из Ставропольского края, напишите мне по адресу: Марии Алексеевне Раскиной, д/в, Семипалатинск, Казахстан, 490050.

Красивым и умным, обиженным и огорченным, я посвящаю стихи О. А. Лактионовой.

Всегда я сравнивала
женщину с водой —
Речной, болотной,
родниковой иль морской.
Одна вода горчит,
другая мутновата,
Одна болотом пахнет
иль солоновата.
В какой-то рук нельзя помыть,
В какой-то хочется
плескаться или плыть.
А есть вода прозрачна как слеза.
Глядишь в нее и видишь
в ней свои глаза.
Ты пьешь, но жажду
утолить не можешь.
А вот попьешь и силы
приумножишь.
Она и освежит, и отрезвит,
И от беды спасет,
и жизнь продлит,
Усталость снимет,
принесет покой.
Не зря зовут ее живой водой.
Не много на земле водицы той —
Животворящей и почти святой.
И счастлив тот, кто воду ту
найдет,
И чистоту ее убережет.
Тот, кто в нее не плюнет
никогда,
К тому не постучится в дом беда.

МУЖЧИНЫ

Мне 26 лет, симпатичный. Я инвалид II группы, внешне это не заметно, руки и ноги здоровые. Занимаюсь спортом. Хотел бы встретить девушку 17-30 лет, без [illegible] заболеваний, вредных привычек. Мой адрес: Алексею Леонову, ул. Дружбы, 83, кв. 177, Волжский, Волгоградская обл., 404105.

***

Ищу для внука добрую, серьез-

Может, через вашу газету она найдет свое счастье?

Т. И. Прищенко, Нальчик, КБР

***

Хочу познакомить свою племянницу с молодым человеком для создания семьи. Ей 25 лет, симпатичная, добрая, любит домашний уют. Она овдовела, когда ей был 21 год. У нее есть 5-летняя дочка.

Очень хочу, чтобы племянница была счастлива, а ее маленькая дочка обрела хорошего, доброго папу. Может, откликнется добрый, порядочный, непьющий и несудимый молодой человек?

О. Демидова, ул. Зеленая, 27, кв. 70, Заречный, Пензенская обл., 442960

***

Меня зовут Людмила. Мне 26 лет, работаю, заканчиваю учебу, без вредных привычек. Нормальная девушка, но не знаю, как и где познакомиться с парнем. Не на улице же! Другие газеты пишут всякую чушь. Еще ни с кем из мужчин не встречалась. Всю свою любовь хочу отдать единственному — так меня воспитали. Живу с родителями, есть старший брат, тоже неженатый. Свободное время провожу на даче.

Может, найдется человек с душой?

Л. В. Живоглядова, ул. 50 лет Октября, 71-25, Тольятти, Самарская обл., 445007

***

У меня есть дочь Людмила, ей 28 лет, работает медсестрой. Она красивая, не склонная к полноте, но, к сожалению, не замужем. Очень переживаю за ее будущее. Дочка трудолюбивая, весь дом на ней, очень любит детей. Поверьте, хотя я и мать, но не хвалю ее, а честно пишу. Больно смотреть на ее одиночество.

Мы живем в маленьком селе. Раньше здесь жили немцы, а потом уехали в Германию, остались только турки и калмыки. Многие девушки из нашего села повыходили замуж за калмыков. А нам хотелось бы, чтобы у нашей дочки был русский муж.

Может, найдется одинокий мужнок. В нашем маленьком городке найти мужчину, достойного ее, очень трудно, тем более, что у нее был очень хороший муж.

Дочь не ждет и не ищет какого-то необыкновенного красавца. Ей нравятся настоящие мужчины: мужественные, добрые, надежные, верные, серьезные, несудимые и непьющие, любящие детей.

Надеюсь, что дочь встретит именно такого мужчину. Она этого заслуживает! Не буду описывать ее достоинства, встретившись с ней, вы не захотите расстаться. Мужчина должен быть высокого роста.

Ради интереса просьба не писать.

Татьяна, п/п 97 02 549833, д/в, Канаш, Республика Чувашия, 429300

***

Мне 28 лет, симпатичная. Двое детей (младшая дочь — инвалид). Сначала я не боялась одиночества, думала, что и одна смогу справиться, но ошиблась. Очень тяжело. Мужчинам нравлюсь, но когда узнают про дочку, сразу исчезают из моей жизни. Надеюсь, что найдется человек, который заберет меня к себе с детьми, будет хорошим мужем мне, а моим детям — заботливым отцом. А мы подарим ему тепло и нежность. Пишите по адресу: **Л. В. Ольховской, д/в, п/п 07 00 348431, ОС-2, Пятигорск, 357361.**

***

Мне 28 лет, по гороскопу Лев, без вредных привычек. Двое детей: дочери 9 лет и сыну 1,5 года. Замуж вышла по глупости. Второго ребенка родила для себя, и не жалею.

Мне 30 лет, в разводе, воспитываю сына 10 лет. Болею псориазом. Хотелось бы встретиться с мужчиной, страдающим таким же заболеванием. Так ведь намного легче понять друг друга.

Л. А. Петрова, ул. Кукшериская, 21, кв. 5, Чебоксары, 428027

***

Мне 31 год, рост 160 см, вес 90 кг. Обычной внешности, простая, разведена, воспитываю сына 6 лет. Жильем обеспечена. Работаю, получаю не много, но на жизнь хватает. Без вредных привычек, по характеру добрая, порядочная. Может, найдется мужчина до 40 лет, добрый, надежный, которому, как и мне, тоскливо и одиноко? Лишь бы не был алкоголиком и не судился.

С. М., а/я 117, Новокузнецк-40, Кемеровская обл., 654040

***

Меня зовут Елена. Мне 32 года, сыну 4 года. Была замужем. Не могу найти порядочного, доброго, верного мужчину. Пьющих, с материальными проблемами, альфонсов, бывших заключенных прошу не беспокоиться. На переезд не согласна.

Без подписи, д/в, п/п № 5000 440866, Новосибирск, 630112

***

Мне 34 года. Вроде бы Бог не обидел внешностью, без вредных привычек. С 18 лет работаю, зарабатываю на жизнь сама, сейчас есть и своя квартира. Но я не была замужем. Вроде бы влюблялись в меня, даже любили, а вот дальше дело не шло. Я не синий чулок, одеваюсь экстравагантно, слежу за собой.

Брак наш был обречен на неудачу

Мне 41 год, русская, инвалид II группы. Веду здоровый образ жизни, но мне противопоказана тяжелая физическая работа. С мужем разошлась после 16 лет совместной жизни. Брак наш с самого начала был обречен на неудачу. Жили вместе, но в душе нежных объятий. Я прощала его измены, оставаясь верной женой, но любому терпению приходит конец. Мы расстались, но есть ребенок, который очень мне дорог, ради него надо жить.

Наверное, есть на свете человек, которому смогу подарить свою заботу, внимание, верное сердце? Буду ждать писем от порядочного, любящего детей мужчины, не злоупотребляющего спиртными напитками.

[illegible]

семью. Хотелось бы, чтобы она встретила доброго, умного, без вредных привычек, несудимого, не инвалида, способного обеспечивать и содержать семью мужчину. Я очень хочу видеть свою дочь счастливой. Пишите по адресу: **Галине Агеевой, д/в, г/п, Балашов, Саратовская обл., 412300.**

***

Меня зовут Юлия. Мне 36 лет, полна сил и энергии, по знаку зодиака Весы. Воспитываю сына 12 лет. Устала жить одна. Хочется иметь семью, дом, тепло и заботу близкого человека. Если есть на свете моя половина, откликнитесь! Хочется встретить мужчину не старше 45 лет, по знаку зодиака Стрельца, Водолея, Овна или Льва. Из корыстных целей прошу не беспокоить.

Адрес в редакции.

Юлия, Ставрополь, тел. 76-12-48

***

Меня зовут Алла, мне 36 лет. Разведена, есть сын 10 лет. Хочу познакомиться с мужчиной без вредных привычек, который устал от одиночества.

А. А. Гибадуллина, ул. Максимова, 4, кв. 11, Ярославль, 150000

***

Меня зовут Валентина. Мне 38 лет, русская, жилье есть. Хочу познакомиться с мужчиной, согласным на переезд ко мне, который не увлекается спиртным, не судимым, добрым и порядочным.

Адрес в редакции.

В. Дейко, Оренбургская обл.

***

Меня зовут Надежда. Мне 38 лет, рост 170 см. Нормальной внешности, без вредных привычек, люблю уют в доме, чистоту и порядок.

Газета — моя последняя надежда. Живу в колхозе, где почти нет мужчин, а те, которые есть, — или пьющие, или женатые. С кем знакомиться? Если бы жила в городе, было бы намного проще.

... Я всегда хотела встретить красивую любовь, искала много лет. Нашла... Мне достался жестокий человек, который, ко всему прочему, еще и сидел в тюрьме. Но я наивно думала, что он — исключение и не такой, как все. Потому что любила его всем сердцем. Но... глубоко заблуждалась. В итоге, после нескольких

МУЖЧИНЫ

Мне 26 лет, симпатичный. Я инвалид II группы, внешне это не заметно, руки и ноги здоровые. Занимаюсь спортом. Хотел бы встретить девушку *17-30 лет, без* психических заболеваний, вредных привычек и детей. Мой адрес: ***Алексею Леонову, ул. Дружбы, 83, кв. 177, Волжский, Волгоградская обл., 404105.***

***

Ищу для внука добрую, серьезную, симпатичную, ласковую, некурящую и непьющую жену. Ему 26 лет, рост 173 см, неплохо выглядит, симпатичный, скромный, непьющий, некурящий, спокойный и работящий. К сожалению, он болен эпилепсией, инвалид, поэтому сам не может познакомиться с девушкой. Внук все может делать: шить, вязать, заниматься резьбой по дереву, доить корову. Живем в частном доме, есть огород, корова. Только нет счастья у внука. Пишите по адресу: **Александру, ул. Радищева, 24, Краснослободск, Волгоградская обл., 404161.**

***

Обратиться в вашу газету меня заставили одиночество и надежда на знакомство с хорошей, надежной девушкой, которой нужен добрый, сильный муж на всю жизнь.

Мне 36 лет, высокий, не пью, не курю, инвалид II группы (эпилепсия). Работящий, нежадный, живу с родителями. Был женат, с женой прожил 3 месяца. Расстались из-за того, что она ничего не хотела делать по дому. Но развод пока не дает. Еще причина моего одиночества в том, что, когда женщины узнают, что я пенсионер, сразу отворачиваются от меня. Некоторые, наверное, подумают, что мол ищет себе домработницу. Так вот: мне нужна единственная и родная душа, которая будет моим единомышленником и помощником на всю жизнь.

Отвечу на письмо, но если нужно будет, то приеду познакомиться. Желательно, чтобы девушка жила поближе. Ради любопытства прошу не писать. Мой адрес: **Петру Васильевичу Водолазову, ул. Кирова, 123, Майский, КБР, 361111.**

ЖЕНЩИНЫ

У моих соседей есть дочь Ольга, которой 24 года. Вся беда в том, что она сильно комплексует из-за своей полноты. Но полнота ее не портит. Ольга — обаятельная, симпатичная девушка, с добрым характером. Не пьет, не курит. Родители сильно переживают, что дочка стала домоседкой. Дочка трудолюбивая, весь дом на ней, очень любит детей. Поверьте, хотя я и мать, но не хвалю ее, а честно пишу. Больно смотреть на ее одиночество.

Мы живем в маленьком селе. *Раньше здесь жили немцы*, а потом уехали в Германию, остались только турки и калмыки. Многие девушки из нашего села повыходили замуж за калмыков. А нам хотелось бы, чтобы у нашей дочки был русский муж.

Может, найдется одинокий мужчина, пусть даже будет старше лет на шесть — не важно, лишь бы был непьющим и работящим.

Я за дочку пишу потому, что она очень стеснительная. Говорит, что, если в селе узнают об этой, ей будет неловко.

Адрес в редакции.

В. И. Луценко, Калмыкия

***

Мне 28 лет, дочери 3 годика. Сейчас я пока живу в браке, но хочу развестись. Болею эпилепсией, мне нельзя сильно волноваться, нервничать. Но так получилось, что замуж вышла за психопата. Он очень вспыльчивый, агрессивный человек. Ко всему придирается, выясняет, устраивает скандал, избивает меня, причем бьет так, чтобы следов не осталось.

Уходила от него, подавала на развод, но после его просьб о прощении забрала документы.

... Боюсь одиночества. Живу в Дагестане, а у нас быть разведенной — позор. Это значит, что каждый второй мужчина будет приставать, домогаться, считая, что разведенной терять нечего. К тому же с моей болезнью трудно найти хорошо оплачиваемую работу. Боюсь, что не смогу поднять дочку на ноги.

Согласна развестись с мужем, если встречу хорошего человека, умеющего по-настоящему ценить, уважать и понимать женщину.

Не возражаю, если мужчина будет не совсем здоровым и у него будет ребенок, которому постараюсь заменить мать.

Сама я общительная, доброжелательная, но, прожив с мужем 5 лет, сама стала замкнутой, нерешительной. Хочу вернуться к прежней жизни. У меня только один комплекс — моя болезнь. Вытащите меня из этого омута!

М. Ш., Кизилюрт, Дагестан

***

Дочери 26 лет, рост 177 см, 3 года вдова, сыну 3,5 года. Не могу больше смотреть, как она мучается. На вид эффектная, видная, красивая, высокая, стройная, но вот уже три года никуда не выходит, только работа и ребе-

Не прощаю измены, лжи. Работы не боюсь, сама веду хозяйство, есть корова.

Может, найдется мужчина 35-45 лет, который понял в этой жизни, что такое любящая, верная женщина, которому можно доверять, чтобы не боялся работы, любил детей? Пьющим и судимым просьба не беспокоиться.

Адрес в редакции.

Светлана, Тамбовская обл.

***

Меня зовут Наталья. Мне 28 лет. Почему именно в «Айболит» пишу? Эту газету читают люди с открытым сердцем, с пониманием и состраданием друг к другу. С болью не только телесной, но и душевной. Одиночество — это тоже болезнь. Оно угнетает и вызывает безразличие к жизни и к самому себе. Каждому человеку предназначена его вторая половина, и он ее ищет. Вот и я ищу.

... Проснулась сегодня утром, все залито солнечным светом, в голове звучит музыка, стихи:

«Хочу любить и быть любимой,
Хочу, чтоб ты был только мой,
И яркий свет любви мгновенья,
И я твоя, навек с тобой!»

Н. Фролова, ул. Первомайская, 2, ст. Расшеватская, Новоалександровский р-н, Ставропольский край, 356012

***

Дочери 29 лет, но она до сих пор одинока. Дело в том, что у нее сколиоз, вегетососудистая дистония и она не переносит летнего солнца, поэтому боится быть кому-то в тягость. К тому же она очень стеснительная, хотя и симпатичная. У нее своя квартира. Может, найдется добрый, сострадательный, без вредных привычек, работящий парень? Пишите по адресу: **Т. С. Ильяшенко (для Елены), а/я 118, п/о 11, Новочеркасск, Ростовская обл., 346411.**

Брак наш был обречен на неудачу

Мне 41 год, русская, инвалид II группы. Веду здоровый образ жизни, но мне противопоказана тяжелая физическая работа. С мужем разошлась после 16 лет совместной жизни. Брак наш с самого начала был обречен на неудачу. Жили вместе, но в душе каждый был одинок. Не было семейного тепла, радости в душе, нежных объятий. Я прощала его измены, оставаясь верной женой, но любому терпению приходит конец. Мы расстались, но есть ребенок, который очень мне дорог, ради него надо жить.

Наверное, есть на свете человек, которому смогу подарить свою заботу, внимание, верное сердце? Буду ждать писем от порядочного, любящего детей мужчины, не злоупотребляющего спиртными напитками.

Адрес в редакции.

Лина, Удмуртия

...Была у меня в жизни любовь, даже две. Первый раз, когда мне было 20 лет. Мы до сих пор дружим. А второй раз влюбилась в 26 лет. Много любви, тепла, веры и денег отдала за эту любовь. А отдачи не получила... Замуж он мне так и не предложил выйти, хотя и прожили 3,5 года. Но зато от этой любви осталась прекрасная, очень смышленая дочурка Дианочка. Она очень хочет, чтобы у нее, как и у всех детей, был хороший, любящий и добрый папа. Дианочка говорит: «Мамочка, не переживай, будет у меня папа, а у тебя муж!»

... А настоящий папа так ни разу и не пришел к нам. Ездила к бабкам, даже в Кабарду, по селам, но все бесполезно.

Неужели никто не сможет мне помочь снять венец безбрачия и «расколдовать» нашего папу?

Иной раз смотрю на знакомых женщин — вроде бы ничего особенного, стервозная и не хозяйка, а муж и деньги ей приносит, и детей безумно любит, и по дому все делает.

Может, прочтет мое письмо вдовец или холостой мужчина и откликнется, но только с серьезными намерениями, без длительной переписки. Можно обменяться телефонами и встретиться.

Э. А. Борисова, д/в, г/п, Кисловодск, Ставропольский край, 357700

***

Дочери 34 года, рост 168 см, воспитывает дочь 12 лет. Симпатичная, добрая, спокойная, без вредных привычек, работает, может вести хозяйство. С тех пор как она разошлась с мужем, который спился, не может создать

пьющие, или женатые. С кем знакомиться? Если бы жила в городе, было бы намного проще.

... Я всегда хотела встретить красивую любовь, искала много лет. Нашла... Мне достался жестокий человек, который, ко всему прочему, еще и сидел в тюрьме. Но я наивно думала, что он — *исключение и не такой, как все. Потому что любила его всем сердцем. Но... глубоко заблуждалась. В итоге, после нескольких лет скитаний и мытарств с ним осталась одна с ребенком. Сейчас живу в поселке с родителями.*

Может, найдется для меня непьющий, добрый, внимательный мужчина, который никогда не поднимет на женщину руку?

Адрес в редакции.

Н. А. Павлова, Ставропольский край

***

Мне 40 лет, не замужем. Хочу познакомиться с самостоятельным мужчиной, не судимым, мечтающим создать семью.

М. Малиновская, пер. Майский, 9, кв. 1, Киров, 610044

***

Мне 40 лет, в разводе. Все умею делать: печь пироги, работать на огороде, доить корову, поэтому жить в сельской местности не боюсь. Хотела бы познакомиться с порядочным, самостоятельным, свободным, обеспеченным жильем мужчиной, хорошо бы жителем Саратова. Своего жилья у меня нет, снимаю квартиру. Согласна на переезд. Пишите по адресу: **Н. Б. Столбиковой (для Елены), пр-т Энтузиастов, 31а, кв. 143, Саратов, 410049.**

ПЕРЕПИСКА

Для А. Б. из г. Шахты, знакомство («Айболит» №11).

Жду вашего письма по адресу: **Виктору Васильевичу Андрюшкевич, ул. Заречная, 17, с. Гофицкое, Петровский р-н, Ставропольский край, 356524.**

***

Для О. Д. Корниенко из Сочи, знакомство («Айболит» №13).

Приглашаю приехать и все увидеть своими глазами. Мой адрес: **Борису Александровичу Лебедеву, ул. Курганная, 324, кв. 28, Майкоп, Республика Адыгея, 385000.**

К читателям

ЕСЛИ ВЫ РАССЧИТЫВАЕТЕ ПОЛУЧИТЬ АДРЕС ЗАИНТЕРЕСОВАВШЕГО ВАС ЧЕЛОВЕКА ИЛИ ЧТОБЫ РЕДАКЦИЯ ПЕРЕСЛАЛА ЕМУ ВАШЕ ПИСЬМО, ВЛОЖИТЕ ЧИСТЫЙ КОНВЕРТ

Медицинский гороскоп с 21.08 по 3.09

НЕ СИДИТЕ СИДНЕМ...

ОВЕН

Девиз этих дней — воздержание в пище. Исключите жареные, острые и жирные продукты. Если вы страдаете холециститом, добавляйте в чай мяту или душицу. При возникновении болей в правом боку после поднятия тяжестей или пробежки смешайте сок 1/2 лимона с 1/2 чайн. ложки соды и выпейте. А еще лучше как можно чаще ешьте арбузы.

ТЕЛЕЦ

Возможна проблема со сном. То подушка покажется душной, то одеяло кусачее, то еще что-то неприятное. Постилайте на пол матрас и спите на нем. Вы не поверите, но даже 4-5 часов сна на кровати без матраца или на полу дают прилив бодрости. Вообще умение расслабляться великая вещь. Проделайте такой опыт. Лягте на пол. Что чувствуете? Жестко, неприятно? Это признак того, что вы никогда не лежите расслабленным. Научитесь полностью расслаблять мышцы.

БЛИЗНЕЦЫ

Не исключено, что в ближайшие две недели вам изрядно помотают нервы. На такой «раскаленной» почве может разыграться что угодно: невроз, ревматизм, головные боли. Старинное средство гласит: если голова раскалывается, нужно поесть селедки. Если боль не проходит, выключите свет, изолируйте себя от посторонних раздражающих звуков. Хорошо, если удастся задремать. Если нет, представьте сосуд с прозрачной холодной водой. Будто вода льется вам на голову и струйка за струйкой смывает боль.

РАК

Двигайтесь, не сидите сиднем! Самое лучшее — выбраться на природу, к воде. В давление, активизируют мозговую деятельность, снимают нервное напряжение и головную боль.

ВЕСЫ

Про человека, который никогда не болеет, говорят: «Это потому, что у него отличный иммунитет!». Хотите, чтобы ваша иммунная система работала без перебоев? Попробуйте укрепить ее при помощи такого рецепта. Выжмите сок из 2 яблок, 2 морковок, 1 свеклы, добавьте 1 ст. ложку лимонного сока, перемешайте, разделите на 3-4 порции и принимайте в течение дня за 20 минут до еды.

СКОРПИОН

Начинайте день с улыбки. Подойдите к зеркалу, вспомните что-нибудь хорошее и приободритесь. Чтобы повысить тонус, периодически устраивайте легкие разминки, например махи руками. Помните, что гиподинамия — причина плохого настроения.

СТРЕЛЕЦ

Не теряя времени, «черпайте росу». Как? Возьмите чистую скатерть или простынь и посудину для росы. На чистой поляне или лугу покатайте скатерть, а затем отожмите. Целебной росой омывайте лицо и руки, и кожа будет здоровой, без угрей и прыщиков. Полезно росой обрызгать мебель и стены — пыльца многих растений успешно борется с болезнетворными микробами и вирусами, которые могут быть в вашем доме. Да и здоровая природная энергетика, которую несет в себе роса, пригодится в ваших четырех стенах.

КОЗЕРОГ

Рекомендуем один простой, но эффективный рецепт для очищения крови. Использовать его неплохо с сегодняшнего дня. Положите в стеклянную посуду 1 чайн. ложку сухой измельченной крапивы, залейте 1 стаканом кипятка, накройте крышкой, настаивайте 45 минут, затем процедите и принимайте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды утром и вечером в течение месяца. Этот настой не только очищает кровь, но и способствует восстановлению нарушенного обмена веществ.

На каждый день

● Появились тонкие морщины? Причина — недостаток влаги. Протирайте кожу минеральной водой. Она разглаживает морщинки и как бы обволакивает кожу пленкой, поддерживающей ее свежесть.

● Можно сделать витаминную маску из обычной капусты. Возьмите свежие листья, пропустите через мясорубку, смешайте с одним взбитым яйцом. Нанесите на лицо на 15 минут, после чего смойте.

● При пигментных пятнах протирайте проблемные места смесью лимонного сока с растительным маслом.

● Чтобы пятки стали гладкими, перед сном, вымыв ноги и удалив пемзой загрубевшую кожу, натрите пятки хозяйственным мылом и не смывайте до утра. Через 3 дня пятки становятся гладкими и розовыми.

● Сухие потрескавшиеся губы наши бабушки лечили обычным хлебным квасом. Нужно по 3-4 раза в день (а можно чаще — не повредит) протирать губы хлебным квасом. Уже после первых протираний вы почувствуете, что губы становятся мягче, сухость проходит, через какое-то время исчезнут и трещинки.

Советы косметолога

Молоко на лицо

* Купите батон белого хлеба, нарежьте ломтиками (корочку лучше срезать), сложите все это в бумажный пакет и держите его в холодильнике. Каждый день доставайте по два ломтика хлеба, пропитывайте их теплым молоком, накладывайте на глаза и держите так минут 20. Чудодейственное средство против морщин — годится как для их устранения, так и для профилактики! Проделывайте это в течение месяца.

* Насыпьте в чашечку 2 ст. ложки муки, залейте их теплым молоком так, чтобы получилась сметанообразная масса. Нанесите ее на лицо ровным слоем и держите до тех пор, пока она не начнет подсыхать (до полного высыхания дело лучше не доводить), затем умойтесь. Эта маска великолепно питает, подтягивает кожу и устраняет мелкие морщинки.

* Каждый день в течение двух недель сначала умывайтесь молоком и лишь через 15 минут — водой. Через две недели кожа будет как новенькая.

* Если у вас сухая кожа, то всегда умывайтесь кипяченой водой, наполовину разбавленной молоком.

* Каждый раз, когда вы принимаете ванну, добавляйте туда 1-2 л молока. Кожа будет нежной, а если к молоку добавить еще полчашки меда, то получится знаменитая молочная ванна Клеопатры.

Смягчаем пятки

ОТВАРИТЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЧИСТКИ И ПРИЛОЖИТЕ ИХ НА ПОЛЧАСА К ЧИСТЫМ СТУПНЯМ – КОЖА НА ПЯТКАХ СТАНЕТ МЯГКОЙ, ПОСТЕПЕННО ИСЧЕЗНУТ ТРЕЩИНЫ И НАТОПТЫШИ.

Пригодится

НА НОГАХ грибок? Парьте ноги в отваре молочая: на ведро крутого кипятка возьмите пучок молочая (100-150 г), настаивайте до тех пор, пока температура воды станет терпимой для ног. Напаривайте ноги перед сном. Через неделю грибок исчезнет. Но для профилактики можно парить ноги еще неделю.

ЖЕСТКУЮ кожу коленей можно смягчить растительным маслом с добавлением сока лимона или апельсина в пропорции 10:1. Нанесите смесь на 20 минут, смойте теплой водой, а колени смажьте питательным кремом.

ЕЖЕДНЕВНО до умывания протирайте лицо и оставляйте на нем на 5 минут молочную сыворотку, хлебный квас или огуречный сок.

ЕСЛИ КОЖА рук потемнела, попробуйте отбелить ее яблочной кожурой.

ПРИ ВЛАЖНЫХ ладонях полезно делать десятиминутные ванночки с яблочным уксусом — 2-3 чайн. ложки уксуса на 1 л воды.

Нет повода для паники

Целлюлит

МЕЛКИЕ БУГОРКИ ПРИ СДАВЛИВАНИИ КОЖИ ПРИСУЩИ ВСЕМ ЖЕНЩИНАМ.

ПРОБЛЕМА начинается, когда бугристость видна и без надавливания. Это означает, что либо это отек, либо клетки накопили слишком много жира из-за лишнего веса, плохого кровообращения и дряблости кожи, а также гормоны, стресс, неправильное питание... Какие роли играют

высоким каблукам, алкоголю и чение, а кожа быстро теряет

шо, если удастся задремать. Если нет, представьте сосуд с прозрачной холодной водой. Будто вода льется вам на голову и струйка за струйкой смывает боль.

РАК

Двигайтесь, не сидите сиднем! Самое лучшее — выбраться на природу, к воде. В выигрыше окажутся дачники, удачно совмещающие приятное с полезным. Попробуйте ранним утром походить по росе. Из лекарственных трав верный помощник зверобой — идеальное средство для укрепления нервной системы. В день полезно пить от 3 до 6 чашек чая из зверобоя.

ЛЕВ

Осторожнее с солнцем. Принимать это «лекарство» надо очень осторожно, в небольших дозах, а не поглощать в неумеренных количествах. А вот в чем себя не надо ограничивать, так это в мясе и рыбе, а еще зелени — петрушке и укропе. Благо, сейчас в них нет недостатка.

ДЕВА

Собираясь на прогулку в летний лес, не берите с собой радиоприемник, магнитофон или плейер. Слушайте шум листьев и пение птиц! Звуки живой природы благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему, снижают артериальное

Положите в стеклянную посуду 1 чайн. ложку сухой измельченной крапивы, залейте 1 стаканом кипятка, накройте крышкой, настаивайте 45 минут, затем процедите и принимайте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды утром и вечером в течение месяца. Этот настой не только очищает кровь, но и способствует восстановлению нарушенного обмена веществ.

ВОДОЛЕЙ

Найдите время для очистки квартиры с помощью зажженной свечи и молитвы. Обойдите все комнаты по часовой стрелке со свечой в руках, читая любую молитву, которую хорошо знаете наизусть. Уделите больше внимания углам комнат, темным закоулкам и закуткам. Перекрестите эти места с помощью горящей свечи на меньше трех раз. В ваш дом снова придут покой и умиротворение.

РЫБЫ

Не выбрасывайте луковую шелуху. На ближайшие 2-3 месяца это — ваше лекарство. Водный настой шелухи или чай из нее благотворно влияют на работу сердечной мышцы, выводят из организма избыток натрия и хлоридов, прекрасно действуют на почки. Не случайно некоторые хозяйки кладут в приготовляемые блюда репчатый лук неочищенным — вместе с шелухой, а после варки ее удаляют. Шелухой можно обеззараживать воду, превращая ее в целебную.

В следующем номере читайте:

Для беременных

✓ КАКИЕ ЛЕКАРСТВА ЯВЛЯЮТСЯ ПРИЧИНОЙ ВЫКИДЫШЕЙ, УРОДСТВ И БОЛЕЗНЕЙ БУДУЩЕГО РЕБЕНКА.

Знахарские рецепты

✓ КАК СНЯТЬ СЕМЕЙНУЮ ПОРЧУ.

Вы просили рассказать

✓ О МОРОЗНИКЕ.

МЯГКОЙ, ПОСТЕПЕННО ИСЧЕЗНУТ ТРЕЩИНЫ И НАТОПТЫШИ.

Нет повода для паники

Целлюлит

МЕЛКИЕ БУГОРКИ ПРИ СДАВЛИВАНИИ КОЖИ ПРИСУЩИ ВСЕМ ЖЕНЩИНАМ.

ПРОБЛЕМА начинается, когда бугристость видна и без надавливания. Это означает, что либо это отек, либо клетки накопили слишком много жира из-за лишнего веса, плохого кровообращения и дряблости кожи, а также гормоны, стресс, неправильное питание... Какие роли играют они в вашем случае?

Изучите свое отражение в зеркале при нормальном освещении. И не обманывайте сами себя.

Стадия 1. Ни стоя, ни лежа вы ничего не видите, но при пощипывании кожи появляется эффект «апельсиновой корки».

Стадия 2. Кожа кажется гладкой, когда вы лежите, но напоминает стеганое одеяло, когда стоите.

Стадия 3. Неровная кожа в любой позе.

Стадия 4. Неровности, вздутия, бугорки с синяками и расширенными сосудами. На ощупь кожа холодная.

Стадия 5. Прикасаясь, вы чувствуете горячие участки среди холодных тканей.

Стадия 6. Плотные и неподвижные скопления жира.

Тем, кто находится в первой стадии, можно не волноваться. Второй и третий этапы позволяют надеяться на сравнительно быстрое уменьшение объемов и возвращение гладкости кожи. От запущенного же целлюлита избавиться можно, но за гораздо более длительный срок.

Три типа целлюлита, каждый из которых имеет свои признаки, причины, сильные и слабые стороны.

ОТЕЧНЫЙ

На его совести три четверти случаев целлюлита. Рыхлая, мягкая кожа, отсутствие скоплений жира, отеки и варикозное расширение вен — основные приметы этого типа. Отечный целлюлит обостряется при гормональных сдвигах: в конце менструального цикла, в период полового созревания, беременности или менопаузы.

Виновники. Проблемы кровообращения, слабость и истончение сосудов, регулярный застой крови и лимфы.

Провокаторы. Сидячий образ жизни, любовь к соленой пище, высоким каблукам, алкоголю и сигаретам.

Что делать? Плавать, заниматься аэробикой, больше ходить, делать массаж.

ЖИРОВОЙ

Виновник пресловутых аппетитных «округлостей». Часто сопровождается избыточным весом. Целлюлитные участки мягки на ощупь, безболезненны и обычно встречаются на животе, бедрах и внутренней стороне коленей.

Виновники. Женские половые гормоны, стимулирующие накопление жира в клетках. Часто отправной точкой такого целлюлита является беременность.

Провокаторы. Высококалорийное питание и малоподвижный образ жизни.

Что делать? Посещать фитнесклуб, сесть на диету. В запущенных случаях требуется липосакция.

ФИБРОЗНЫЙ

Это «матерый» целлюлит (его срок минимум 5 лет), характеризуется болезненностью при пощипывании, прожилками на коже и плотными малоподвижными бугорками.

Виновники. Недостаточно или совсем непролеченный жировой или отечный целлюлит.

Провоцирует его безразличное отношение к телу на протяжении многих лет.

Что делать? Заниматься спортом, делать массаж, использовать антицеллюлитные кремы.

Нужно быть начеку в период полового созревания, а также во время беременности и при выборе противозачаточных средств. Некоторые препараты на основе прогестерона способствуют удержанию воды в организме. Кстати, вопреки сложившемуся мнению после менопаузы целлюлит больше не образуется: что мы уже приобрели, то приобрели. Но из-за того, что активный образ жизни в этом возрасте скорее исключение, а кожа быстро теряет тонус, эффект «апельсиновой корки» часто усиливается.

Не надейтесь вернуть упругость мышцам и эластичность коже без соблюдения режима питания, но избегайте слишком строгих и сумасбродных диет. Если не страдаете избытком веса, о диетах надо забыть. Они дадут лишь ввалившиеся щеки и обвисшую грудь, а целлюлит как был, так и останется. Ограничьте лишь потребление жиров.

Вы относитесь к числу умниц, которые никогда не ездят на лифте? Это не значит, что вы правильно ходите по лестнице. Чтобы работали все мышцы, поднимайтесь медленно, держитесь прямо, вытягивайте ногу на каждой ступеньке и ставьте ровно ступни.

Садитесь как можно ближе к спинке, не скрещивайте ноги, а ступни по возможности ставьте на маленький табурет.

К читателям!

Продолжается подписка на газету «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь».

Подписаться можно во всех отделениях связи России по каталогу агентства «Роспечать» (красного цвета, стр. 2).

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС:

53995

Здоровье - не все, но все без здоровья - ничто.

(Сократ)

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ ООО «АГЕНТСТВО «КАВКАЗИНТЕРПРЕСС»

Российская газета «АЙБОЛИТ. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Компьютерная верстка и дизайн О. В. Понтанько

НОВЫЙ АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ:
355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43,
т. (865-2) 24-89-47.

E-mail kipred@anolstv.ru.
Служба маркетинга: т. 24-36-41.
Рекламная служба: тт. 24-38-02, 24-89-47.

Газета набрана и сверстана в агентстве «Кавказинтерпресс».
Отпечатана в Федеральном государственном унитарном предприятии «Издательско-полиграфическая фирма «Ставрополье» (Адрес: 355012, г. Ставрополь, ул. Спартака, 8)
Газета «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.02.2000 г. Свидетельство о регистрации ПИ №77-1485.
Материалы, помеченные знаком ®, публикуются на правах рекламы
Редакция газеты не несет ответственности за содержание рекламных материалов

Дата выхода в свет 21.08.2003
Подписано в печать 20.08.2003 в 12.00

Тираж 445000 экз.
Заказ 1028
Объем 4 п. л.

Российская научно-популярная газета

Медицина / Здоровье / Жизнь

Айболит

№18(182) 2003
СЕНТЯБРЬ

Газета выходит раз в две недели с 5 07 96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

К читателям!

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА НА ГАЗЕТУ «АЙБОЛИТ. МЕДИЦИНА. ЗДОРОВЬЕ. ЖИЗНЬ»:

Подписаться можно во всех отделениях связи России по каталогу агентства «Роспечать» (красного цвета, стр. 2).

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС.

53995

Здоровье - не все
но все без
здоровья -
ничто.

(Сократ)

Проверено на себе

ПОСЛЕ РОДОВ СТАЛА ПОТЕТЬ...

Раньше я не страдала потливостью, но после двух родов стала сильно потеть, запах был очень резкий. Благодаря совету моей тети я избавилась от этой неприятности. Тетя сама всю жизнь пользовалась этим средством и мне помогла справиться с моей бедой. Средство это — паста Теймурова (ее можно купить в любой аптеке). Не дорогое, но очень эффективное средство.

Надо обязательно сбрить под мышками волосы. Мойте с мылом все сильно потеющие места и раз в неделю на влажную кожу наносите пасту, которой надо совсем немного, с горошину. Совсем от пота можете и не избавиться, но он станет без цвета и запаха.

А. Полянская,
Буденновск,
Ставропольский край

ПЕРЕЛОМ ЗАЛЕЧИТ ЖЕЛАТИН

Лежу с переломом шейки бедра, лечусь народными средствами. Слушаю весьма положительный результат от того, что раз в неделю завариваю (но не кипячу) пищевой желатин (согласно инструкции) на фруктозе с добавлением сахара

вот уже прошло 5 лет, как он забыл о своем заболевании.

ОТ ДИАБЕТА ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ

Много лет являюсь читателем «Айболита». Решила поделиться проверенным на себе и своих знакомых рецептом от диабета.

Возьмите 2 ст. ложки льняного семени, измельчите в муку, залейте 0,5 л кипятка, кипятите 5 минут в эмалированной посуде. Снимите с плиты и остудите, не снимая крышки. На поверхности не должно быть пленки, а если она образовалась, то не выбрасывайте ее, так как ее можно использовать для лечения склероза. Шелуха осядет, а отвар в теплом виде надо выпить в один прием за 20-30 минут до завтрака. Лекарство принимайте раз в сутки. Отвар полезен также больным, ослабленным детям. Через некоторое время появятся признаки усиленной работы поджелудочной железы — покраснение лица, по вечерам усиливается чувство голода. Параллельно надо вместо чая пить экстракт цикория (его продают в аптеках). На время лечения откажитесь от кофе, копченостей, курения и алкоголя.

О. И. Широкова,
Волжский,
Волгоградская обл.

НОГИ ЧЕШУТСЯ...

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ:
9 сентября (с 7 до 9 час.)
11 сентября (с 9 до 11 час.)
15 сентября (с 21 до 23 часа)

ЗАЛЕЧИТ ЖЕЛАТИН

Лежу с переломом шейки бедра, лечусь народными средствами. Ощущаю весьма положительный результат от того, что 2-3 раза в неделю завариваю (но не кипячу) пищевой желатин (согласно инструкции) на фруктовом соке с добавлением сахара по вкусу. Делаю густой, как кисель, или готовлю из него желе. Употребляю в остывшем виде за час-полтора до еды. Коллаген желатина способствует скорейшему срастанию костей. Одного пакетика желатина хватает на 2 раза.

В. Горбачева, Йошкар-Ола

СЫН ВЫЛЕЧИЛСЯ ОТ ОСТЕОМИЕЛИТА

При помощи этого рецепта мой сын вылечился от остеомиелита, которым заболел во время службы в армии. Болел он почти 10 лет, пять раз его оперировали в разных клиниках.

Каждый год я заготавливаю сок чистотела. В мае во время цветения выкапываю весь куст, вместе с корнем пропускаю через мясорубку, отжимаю сок, наливаю в бутылки. Храню весь год в холодильнике.

И вот решили мы в свищ залить этот сок (в чистом виде). Результат превзошел все ожидания. Сейчас сыну 33 года, и покраснение лица, по вечерам усиливается чувство голода. Параллельно надо вместо чая пить экстракт цикория (его продают в аптеках). На время лечения откажитесь от кофе, копченостей, курения и алкоголя.

О. И. Широкова, Волжский, Волгоградская обл.

НОГИ ЧЕШУТСЯ...

Я делаю такой состав. Беру бутылочку с широким горлышком, примерно 50 г. Наполняю наполовину 40%-ной водкой и добавляю туда столько же растительного или оливкового масла. Закрываю баночку, взбалтываю и сразу смазываю ноги. В баночку опускаю палец руки, смочив его наполовину. Этой порции хватает на одну ногу. Затем снова взбалтываю смесь и повторяю все, смазывая вторую ногу. Ноги перестают чесаться. Баночку храню в комнате, а не в холодильнике.

Л. Баранова, Самара

СОРВАЛИ ГОЛОС?

Отварите в 0,5 л молока до готовности 100 г натертой моркови. Снимите с огня, процедите и пейте теплый отвар в течение дня небольшими глотками и полощите им горло, пока голос не окрепнет.

И. Борисенко, Невинномысск, Ставропольский край

Так лечились наши предки

● **Растянули сухожилие?** Марлю, сложенную в 4-6 слоев, опустите в горячее молоко, слегка отожмите и приложите к больному месту. Ткань закройте компрессной бумагой, а сверху завяжите чем-нибудь теплым, к примеру, шерстяным платком. Если компресс остыл, а облегчения вы не почувствовали, подогрейте молоко и повторите процедуру.

● **От бронхита.** В пол-литровую бутылку любого вина поместите четыре больших листа алоэ и дайте бальзаму настояться в течение 4 дней. Принимайте снадобье по 1 десертной ложке 3 раза в день.

В старину бронхит лечили взваром из сушеных груш — просто, вкусно и полезно. Взвар варят примерно час, а потом пьют как чай, добавив сахар, а еще лучше — мед. Взвар можно чередовать с овсяным киселем. Эти средства издавна считаются чрезвычайно сильными при лечении бронхита.

● **Камни в желчном пузыре.** Народные целители рекомендуют бороться с этой напастью с помощью мумие. Лекарство готовится просто. В 2 л воды растворяют 1 г мумие и принимают по 200 г 2 раза в день за полчаса до еды в течение 10 дней. Затем 5 дней делают перерыв и опять в течение 10 дней повторяют лечение. На полный курс лечения потребуется 12 г мумие.

Стоп, депрессия!

Развеем тучи

Опасные симптомы:

* Подавленное настроение.
* Утрата интереса к обычным занятиям.
* Потеря аппетита.
* Бессонница.
* Замедленность мыслительных процессов и двигательных реакций.
* Спад энергии.
* Непроходящее чувство вины.
* Затруднения, возникающие при необходимости сосредоточиться и напряженно работать.
* Мысли о самоубийстве.

5 из 9 симптомов выявляет у человека депрессию, расстройства.

Депрессия — ваш враг и разрушитель организма. Она заставляет сознание тускнеть и не видеть перспективы. Она парализует волю и ослабляет жизненный тонус.

Склонность к депрессии во многом вызывается тем, как люди воспринимают размеры неприятностей, переживаемых в данный момент.

Депрессия заразна. Стоит кому-то впасть в глубокую депрессию, как немедленно за ним начинают тянуться и другие. Как не подпустить ее к себе?

1 **Задайте себе вопрос: есть ли повод впадать в отчаяние?** Даже если причина имеет место, помните, что все зависит от вашего взгляда на вещи.

Будьте внимательны к перепадам настроения. Старайтесь замечать любую темную тучу — отрицательную эмоцию, или воспоминание, или навязчивую мысль, которая может издалека приближаться к вам. Не подпускайте ее к себе на пушечный выстрел.

2 **Очень полезен такой метод борьбы с депрессией.** Вспомните самые яркие свои переживания. Попробуйте пережить их заново. Как правило, депрессия в таких случаях либо полностью проходит, либо ослабляет свою хватку.

Наконец, учитесь думать о будущем с радостью, даже если настоящее не располагает к восторгам.

3 **Помните о скоропроходящем характере всех депрессий.** Как бы остро вы не переживали, какими бы сильными для вас ни были сегодняшние неприятности, они пройдут сами собой, без ваших усилий.

4 **Представьте депрессию в виде стены темного тумана,** через который вам надо пройти как бы насквозь, сохранив в себе состояние внутреннего света и не позволив тьме омрачить ваше светлое настроение. Сделайте так несколько раз, пока вам не удастся почувствовать в себе силу.

ДЕПРЕССИЯ ЗАРАЗНА. СТОИТ КОМУ-ТО ВПАСТЬ В ГЛУБОКУЮ ДЕПРЕССИЮ, КАК НЕМЕДЛЕННО ЗА НИМ НАЧИНАЮТ ТЯНУТЬСЯ И ДРУГИЕ.

ПАРАПСИХОЛОГ В. Н. МАЛЬЦЕВ ИСЦЕЛИТ ПЬЮЩИХ И НЕВЕРНЫХ МУЖЕЙ!
стр. 13

Намотай на ус

О ПОЛЬЗЕ РЫБЬЕГО ЖИРА

Ежедневное принятие 1 ст. ложки рыбьего жира в течение 3 недель приводит к полному исчезновению суставного ревматизма.

Если в корм курам добавлять немного рыбьего жира, то они будут нести яйца, обладающие удивительно целебными свойствами. Эти яйца снижают кровяное давление у гипертоников, останавливают воспалительные процессы, предохраняют от рака и инфаркта.

Н. Жуков, Гуково-10, Ростовская обл.

Кошмарики

«НАКИДКА» ДЛЯ НАСИЛЬНИКА

Анна Т. из Калуги возвращалась с работы. Женщину остановил в темном переулке насильник. Не растерявшись, Анна сняла с себя трусы и ловко натянула их на голову сексуальному маньяку. Пока насильник снимал с себя «накидку», Анна успела добежать до освещенной улицы и позвать на помощь. Задержать нападавшего не удалось. На месте происшествия милиция обнаружила лишь женские трусы.

НАВЕЛО НА МЫСЛЬ...

Алексей Смирнов из Набережных Челнов сильно увлекался спиртным. Возвращаясь с очередной попойки, часто ночевал на скамейках и в подъездах, не найдя дороги домой.

Это навело его на мысль создания системы электронной навигации для людей, находящихся в нетрезвом состоянии. Что он и сделал. Внешне устройство напоминает миниатюрный телевизор. Человеку достаточно нажать кнопку, чтобы устройство показало схему кратчайшего пути домой и номера маршрутов транспорта, на котором можно добраться до родных стен.

... АРБУЗ ГОРЧИТ

Астраханец Сергей Липатов ненавидел лето, потому что каждый год в конце июля в Астрахань в гости к дочке и зятю приезжала теща. Она допекала Сергея по поводу его пристрастия к пиву, поэтому он вынашивал план мести.

Теща обожала арбузы. Это безобидное тещино пристрастие Сергей и решил использовать для «дела». В первый же день ее приезда Сергей шприцем вколол 100 г водки в полосатый плод. «Что-то арбуз горчит», — заметила теща, но съела, заметно захмелев.

Это повторялось каждый день. «Как-то я странно себя чувствую», — сказала однажды теща за ужином. «Да вы же, Таисия Петровна, не просыхаете, — буркнул Сергей. — И где только успеваете набраться?» — «Что ты мелешь?» — возмутилась жена. «А ты понюхай, как перегаром несет».

От тещи и в самом деле попахивало. С тех пор она стала позволять Сергею выпить 2-3 бутылки пива за вечер. А в нынешнем году вообще не приехала в гости...

ПОТЯНУЛО НА СОЛЕНЕНЬКОЕ

«Отравился солеными огурцами» — такой диагноз поставили жителю Новосибирской области врачи. По словам пострадавшего, он за два часа умудрился съесть полтора ведра огурчиков! После чего в полубессознательном состоянии его доставили в больницу.

Рис. Владимира Морозова

ЧТОБЫ СВЕСТИ С ТЕЛА ЛИШНИЕ ВОЛОСЫ, НУЖНО РЕГУЛЯРНО СМАЗЫВАТЬ ПРОБЛЕМНЫЕ МЕСТА СОКОМ МОЛОЧАЯ. ВОЛОСЫ ОЧЕНЬ БЫСТРО СТАНУТ ТОНКИМИ И ЛОМКИМИ, А ЗАТЕМ ИСЧЕЗНУТ СОВСЕМ.

Намотай на ус

● Британские специалисты обследовали закрытые бассейны с хлорированной водой и установили, что при взаимодействии хлора с мочой и потом образуются вещества, вредные для легких, а хлорированный воздух сравним по степени тяжести с дымом сигарет. Поэтому среди пловцов каждый второй — астматик.

● Ученые утверждают, что зеленый цвет благоприятно действует на людей, страдающих хроническими заболеваниями, снимает усталость, снижает кровяное давление и даже омолаживает, делает их добродушными и спокойными.

● По свидетельству ученых и медиков новые технологии упаковки пищевых продуктов — это и повсеместно используемая сейчас вакуумная упаковка для хранения мяса, рыбы, сыра — способствуют возникновению новых инфекций, не известных ранее заболеваний с тяжелой клинической картиной. Самое неприятное, что даже при очень тщательном бактериологическом анализе невозможно выявить, отчего человек внезапно заболел, а причина — инфекция из вакуумной упаковки или сама вакуумная упаковка. Кстати, информацию о ее качестве вы не найдете ни на одном запакованном продукте.

Новости

ЛЮДИ, живущие или работающие рядом с оживленными автомагистралями, чаще страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы, в том числе артериальной гипертонией и ишемической болезнью сердца. К таким выводам пришли немецкие ученые. Особенно вреден ночной шум, если человек спит у открытого окна.

В ГЕРМАНИИ изобретено пиво, способное бороться с онкологическими заболеваниями и даже побеждать их. Об этом заявила группа ученых из Мюнхена. Испытания пива на людях, больных раком, еще продолжаются. Продукт поступит в продажу уже в ближайшие месяцы. «Суперпиво» отличается от обычного тем, что содержит в 10 раз больше ксантохумола, который замедляет рост раковых клеток. При этом вкус пива, его крепость и калорийность остаются прежними.

ЯПОНСКИЕ генетики создали сорт риса, который позволит больным сахарным диабетом обходиться без лекарств. Рис стимулирует производство собственного инсулина в поджелудочной железе, что снижает уровень сахара в крови.

ВЫВЕДЕНА порода мышей с иммунитетом против рака. Открытию помог случай. Американские ученые вводили мышам клетки особо агрессивной разновидности рака. Обычно опухоль быстро поражала печень, поджелудочную железу, легкие, желудок и кишечник. Но в этот раз к своему удивлению исследователи обнаружили животное, у которого, несмотря на неоднократные пересадки раковых клеток, сохранялся иммунитет к болезни. Этот экземпляр стал родоначальником колонии из 700 животных. Все они обладают невосприимчивостью к раковым опухолям. Теперь ученые собираются изучить особенности супергрызунов и использовать эти данные для дальнейших исследований.

ЯПОНЦЫ готовят экспедицию в город Кыштым Челябинской области. Семь лет назад в его окрестностях нашли бездыханное тело человекоподобного существа длиной не более полуметра, с маленькими ручками и ножками. Зве-

Для сердечников, и не только — *Жарко!*

Рис. Евгения Крана

Всплеск инсультов

Редкая по температурным показателям жара вызвала всплеск инфарктов и инсультов. Как защитить себя от опасных неожиданностей, связанных с перегревом организма?

Стремительное повышение температуры, влажности и атмосферного давления — всегда сильнейший стресс для организма. В первую очередь страдают нервная и сердечно-сосудистая система, большую роль в

тренированного резкими перепадами температуры сердца. Ведь оно должно трудиться интенсивнее, прогоняя кровь в расширенные в условиях жары периферические кровеносные сосуды и питая мышцы. Нарушается жидко-

что вчера ему работалось хорошо, потому что стрелка барометра показывала невысокое атмосферное давление, значит, он самый настоящий метеопат. Хотя на перемену погоды реагируют все люди, только абсолютно здоровый организм может саморегулироваться таким образом, что эти изменения проходят для него незаметно. Если организм ослаблен явлениями старения, хроническими болезнями или раздражительной вегетативной нервной системой, реакция на перемену погоды становится ощутимой. С другой стороны, реагируя на непогоду, организм как бы указывает на свои слабые места, на то, откуда, можно ждать неприятностей. Перед дождем болит голова? Не отмахивайтесь, а исследуйте свои

Цифры и факты

- РОССИЯНЕ В ДВА РАЗА ЧАЩЕ, ЧЕМ АМЕРИКАНЦЫ, УБИВАЮТ ДРУГ ДРУГА В СОСТОЯНИИ АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ.
- В ПОЛТОРА РАЗА ЧАЩЕ УМИРАЮТ ОТ ОТРАВЛЕНИЙ.
- В ПОЛТОРА РАЗА ЧАЩЕ ПОГИБАЮТ ПЬЯНЫМИ В АВТОКАТАСТРОФАХ.
- НА 50% ПРЕВОСХОДЯТ ПО ЧИСЛУ САМОУБИЙСТВ.
- ПОЧТИ В ДВА РАЗА ЧАЩЕ ПАДАЮТ С БОЛЬШОЙ ВЫСОТЫ И РАЗБИВАЮТСЯ НАСМЕРТЬ

инсультов

Редкая по температурным показателям жара вызвала всплеск инфарктов и инсультов. Как защитить себя от опасных неожиданностей, связанных с перегревом организма?

Стремительное повышение температуры, влажности и атмосферного давления — всегда сильнейший стресс для организма. В первую очередь страдают нервная и сердечно-сосудистая система, которые играют большую роль в поддержании нормальной температуры тела и баланса жидкости. В жаркую погоду, когда усиливается потоотделение, две самые большие опасности — обезвоживание и тепловой удар. Перегревающийся организм теряет большое количество жидкости, сгущается кровь, а баланс солей нарушается.

Риск возрастает, когда существенно повышается влажность воздуха — до 70% и более. Все это может привести к опасному для здоровья выходу из строя естественного «телесного кондиционера». Поэтому так важно не перегреваться в жару и по мере возможности охлаждать организм принудительно. Физическая работа в условиях жары и высокой влажности представляет серьезную угрозу даже для здорового, но не тренированного резкими перепадами температуры сердца. Ведь оно должно трудиться интенсивнее, прогоняя кровь в расширенные в условиях жары периферические кровеносные сосуды и питая мышцы. Нарушается жидкостный баланс — распадается мышечная ткань, высвобождается калий, а это может привести к сердечному приступу. Опасность возникновения тромбов также возрастает, отсюда инсульты, инфаркты.

Между тем есть множество простых способов оценить риск возникновения у вас инсульта или инфаркта. Это касается прежде всего так называемых метеопатов — зависимых от метеорологических условий людей. Человек говорит, ...ровалься таким образом, что эти изменения проходят для него незаметно. Если организм ослаблен явлениями старения, хроническими болезнями или раздражительной вегетативной нервной системой, реакция на перемену погоды становится ощутимой. С другой стороны, реагируя на непогоду, организм как бы указывает на свои слабые места, на то, откуда можно ждать неприятностей. Перед дождем болит голова? Не отмахивайтесь, а исследуйте свои сосуды — это и есть ваш «первый звонок».

Конечно, «звонить» может всю жизнь, а человек умрет от цирроза печени. Но все-таки большая степень вероятности, что эти сигналы приведут к нарушению мозгового кровообращения. Беда может случиться в любой момент.

Природа наградила нас точным датчиком, только мы, больше полагаясь на врачей, не обращаем на него внимания. Зависимость от погоды — это не блажь организма.

ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТА В УСЛОВИЯХ ЖАРЫ И ВЫСОКОЙ ВЛАЖНОСТИ – СЕРЬЕЗНАЯ УГРОЗА ДАЖЕ ДЛЯ ЗДОРОВОГО, НО НЕ ТРЕНИРОВАННОГО РЕЗКИМИ ПЕРЕПАДАМИ ТЕМПЕРАТУРЫ СЕРДЦА. ОНА МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРДЕЧНОМУ ПРИСТУПУ И ВОЗНИКНОВЕНИЮ ТРОМБОВ. ОТСЮДА ИНСУЛЬТЫ, ИНФАРКТЫ.

...тью к раковым опухолям. Теперь ученые собираются изучить особенности супергрызунов и использовать эти данные для дальнейших исследований.

ЯПОНЦЫ *готовят экспедицию в город Кыштым Челябинской области. Семь лет* назад в его окрестностях нашли бездыханное тело человекоподобного существа длиной не более полуметра, с маленькими ручками и ножками. Зверушку прозвали Алешенькой. Беспрестанно меняя хозяев, Алешенька незаметно исчез из поля зрения уфологов и, похоже, навсегда. Последним обладателем мумии был новый русский из Екатеринбурга, которому впарили Алешеньку как целебные мощи.

Теперь останки пришельца ищут японцы.

ТЫКВЕННЫЕ семечки помогают легче переносить жару. К такому выводу пришли исследователи из молдавской сельхозакадемии. Если с утра принять 2-3 десятка несильно обжаренных семечек, организм начинает работать подобно мини-кондиционеру. В течение дня остается «подкармливать» его небольшим количеством семян. В результате уменьшается потливость.

КИТАЙСКИЕ челноки завезли в Россию новую продукцию — аэрозоль-ароматизатор Be Saturated. Действие аэрозоля основано на рефлексе человеческого организма реагировать на запах. Входящие в состав смеси масла возбуждают аппетит, вызывая интенсивное выделение желудочного сока, чем не замедлили воспользоваться владельцы китайских ресторанов и многочисленных восточных кафешек. Как только на пороге таких заведений появляется посетитель, швейцар выстреливает в воздух струю с синтетическим запахом пищи. Мало кто усомнится в том, что сверхаппетитные ароматы доносятся не из кухни.

Пшик с порога

Обман

Не навреди

ОТРЕЗВЛЕНИЕ наступило, когда Американское управление по пищевым продуктам и лекарствам опубликовало мрачный итог потребления биодобавок за год. Более 2,5 тыс. случаев побочных действий и 79 смертей, вызванных БАД. Самое большое число жертв собрали добавки, содержащие растение эфедру, которое у нас можно распознать по китайскому названию «ма-хуанг», — 900 осложнений и 44 смерти. Среди них «Гербал Экстази», «Энерт-рим», «Слендер Пауэр» и др.

Это только официальные данные! Истинного числа осложнений от биодобавок не знает никто, потому что продаются и принимаются они так, что увязать какой-либо инцидент с той или иной добавкой очень сложно.

У нас распространением биодобавок не занимаются только ленивые. Навязчивая реклама везде. В аптеках на полках безрецептурных отделов красуются листовки, утверждающие, что бромелайн сжигает жир, а некая мазь, если ее намазать на грудь, превратит ее в бюст Памелы Андерсон. И как апофеоз рекламного беспредела «акулий хрящ» с этикеткой «Средство для лечения и профилактики онкологических заболеваний».

О пищевых добавках

Не еда и не лекарство...

Не так давно торговцы пищевыми добавками взахлеб обещали человечеству замедлить старение, снизить вес, очиститься от шлаков, избавиться от импотенции и облысения, защитить сердце и даже победить рак.

Между прочим, «акулий хрящ» существует в нескольких десятках вариантов. Один из них с приставкой «экстра» в 1997 году был похоронен Государственным антимонопольным комитетом за обман в рекламе. Но «хрящ» не тонет, он меняет названия. В американском «Журнале клинической онкологии» были опубликованы результаты испытаний «акульего хряща» на 60 больных различными формами рака тяжелой стадии. За три месяца ни у кого из добровольцев опухоль даже не уменьшилась. Несколько человек умерли, не дождавшись окончания исследования.

Да, в хряще акулы есть протеин, тормозящий рост сосудов в опухоли у животных, но наш кишечник, скорее всего, переваривает его, как любой другой белок, не пуская в кровоток.

Поклонникам сжигателей жиров с бромелайном («Суперсжигатель №1», «Всемирный сжигатель жира» и прочие «сжигатели»)тоже есть о чем задуматься. Дело в том, что бромелайн жир не сжигает! Он справляется лишь с белками. А входящие в состав «сжигателей» компоненты сжигают жиры в печени, но опять-таки не под кожей. Институт питания РАМН испытал строгую диету (1500 ккал в сутки) вкупе с «Суперсжигателем №1». За 25 дней больные потеряли всего 7-9% веса.

В составе БАД для снижения веса часто встречается пиколинат хрома («Суперсистема 6», «Спрей Икс», «Суперсжигатель №1»). Увы, недавно исследователи из штата Алабама заподозрили его в канцерогенных свойствах.

Осторожнее надо обращаться и с «диетическими чаями», такими, как «Летящая ласточка», «Слим микс», «Регулавит», «Идеальный вес» и т. д., в состав которых обычно входят сенна, алоэ, ревень, крушина, жостер и касторовое масло. Чаек, конечно, выведет «шлаки», но если им злоупотреблять, то он также выведет из крови и калий, что поставит под угрозу сердце.

Ситуация усугубляется тем, что в России же слишком много добавок «халтурных», эффективность которых на практике никем никогда не подтверждалась.

Будь начеку

НАШЕСТВИЕ ОС

РОССИЯН ЖДЕТ НЕВИДАННОЕ НАШЕСТВИЕ ОС. УЖЕ СЕЙЧАС КОЛИЧЕСТВО ОСИНЫХ ЖЕРТВ ИСЧИСЛЯЕТСЯ СОТНЯМИ.

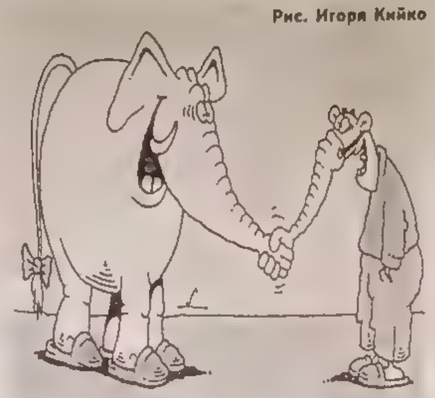
60-летнего пенсионера, который попытался ликвидировать их гнездо под крышей веранды, осы искусали до смерти.

В Каменске-Уральском от ос погиб новорожденный ребенок. В Волгоградской области оса влетела прямо в рот водителю КамАЗа. Ему не помогли даже противошоковые средства в четыре внутривенных катетера. Мужчина скончался от анафилактического шока. 50-летний житель из Краснодарского края оставил на прикроватной тумбочке стакан простокваши. В этом стакане оказалась живая оса. История закончилась трагически.

Особенно опасны укусы ос для людей с ослабленным иммунитетом и подверженным аллергии. Если оса жалит в шею или лицо, тем более в язык или гортань, то в таких случаях у пострадавшего развивается тяжелый аллергический отек, начинается острое кислородное голодание головного мозга, сердца и почек.

Пострадавшим от осиных укусов медики советуют как можно быстрее обработать ранку 50%-ным раствором спирта, водкой или крепким одеколоном, натереть луком, чесноком или петрушкой, а к отечному месту приложить свежий капустный лист и выпить димедрол, диазолин или супрастин.

Рис. Игоря Кийко



БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ, КОГДА ПЬЕТЕ СОКИ, ГАЗИРОВКУ ИЛИ ПИВО. УКУСЫ ОС В РОТОВОЙ ПОЛОСТИ – САМЫЕ ОПАСНЫЕ

На все случаи жизни

Яблоко

* При острых колитах назначают протертые сладкие яблоки по 1,5-2,5 кг в день в 5-6 приемов.

* В семенах яблок содержится очень много йода. Говорят, что если съедать в день 5-6 яблочных зернышек, то суточная потребность в йоде будет полностью удовлетворена.

* При ожирении проводятся разгрузочные «яблочные дни», т. е. один раз в неделю суточный рацион состоит только из 1-1,5 кг яблок. Такие же «яблочные дни» полезны при отеках и гипертонической болезни.

* Яблочная диета эффективна при хронических энтероколитах легкой и средней тяжести и хроническом колите в стадии обострения заболевания. Ежедневно в течение двух дней больному дают 1,5 кг спелых мягких яблок, которые распределяются на 5-6 приемов. С этим количеством фруктов организм получает в среднем 4,5 г белков, 175,5 г углеводов, 1,47 г калия, 0,24 г натрия, 0,28 г кальция, 0,19 г фосфора, 1-1,2 л воды при калорийности 725 кал.

* Кашица из тертых зеленых яблок. Истерев два зеленых яблока, надо натертую кашицу тот[illegible] съесть, ибо она быстро кис[illegible]. Делать это следует [illegible] и ничего больше не [illegible] в течение 4-5 ча[illegible] продолжать лечение яблока[illegible] месяца ежедневно: [illegible] средство от катара

* Мочегонное средство можно приготовить и из высушенной кожуры яблок (например, антоновки). 1 ст. ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 5-10 минут. Принимают с добавлением сахара или меда по 1/2 стакана 5-6 раз в день до еды.

* При мочекаменной болезни, подагре, ревматизме, гастрите и энтероколите, атеросклерозе, кашле надо нарезать 3 неочищенных яблока среднего размера, залить 1 л кипятка, варить в течение 10 минут на слабом огне, добавить по вкусу сахар и принимать внутрь всю дозу в течение дня как чай.

* Как легкое слабительное, особенно для пожилых людей, действуют яблоки, проваренные с молоком: 2 яблока проварите в 1 стакане молока 5-7 минут, употребляйте до завтрака.

* Камни и песок в почках и желчном пузыре растворяются при помощи яблочной диеты: в 8 часов утра выпивают 240 мл яблочного сока и по 480 мл сока в 10, в 12, в 14, в 16, в 18 и 20 часов. Два дня этой диеты, больше ничего в пищу не употреблять. В конце дня можно принять слабительное из

те и отдохните. Обычно диета третьего дня дает результат через час или два. Из организма начнут выходить камешки.

* При гиповитаминозах (витаминная недостаточность) у детей очень полезны смеси соков свежих овощей и фруктов, которые готовятся перед употреблением: морковь, яблоко, свекла (поровну); яблоко — 6 частей, морковь — 4 части; яблоко, морковь, брусника (поровну, добавляйте сахар по вкусу); яблоко, морковь, черноплодная рябина (поровну, добавляйте сахар по вкусу); яблоко, красная смородина, черника (поровну, сахар добавляйте по вкусу).

* При гепатохолециститах, почечно-каменной болезни, желудочно-кишечных заболеваниях, атеросклерозе, нарушениях обмена веществ (ожирение, артриты, подагра) пьют свежеприготовленный яблочный сок, обладающий выраженным сокогонным, желчегонным и мочегонным действием.

* Яблочный сок хорошо укрепляет сердечно-сосудистую систему, полезен людям умственного труда. При ожирении делают смеси соков: яблочный сок — 100 мл,

До или после?

Как принимать лекарства

Лекарства в желатиновых капсулах нужно запивать водой, иначе капсула может как бы приклеиться к стенке пищевода и в итоге вызвать образование эрозии или язвы.

Избегайте запивать лекарства чаем. Танин, содержащийся в чае, образует нерастворимые танаты с азотсодержащими лекарствами, например папаверином, эуфиллином, амидопирином, препаратами белладонны, сердечными гликозидами. Эффективность лекарств при этом уменьшается.

Иногда врач изменяет правила приема лекарства, указанные в приложенной к препарату инструкции, чтобы откорректировать эффект действия препарата, исключить его побочные проявления. В первую очередь больной должен следовать предписаниям врача. Если врач специально не оговаривает правила приема лекарства, то нужно исполнять указания приложенной к препарату инструкции.

Натощак (через 4 часа после еды и за час до еды) принимают дибазол, курантил, линкомицин, олететрин, оксациллин, папаверин, папазол, теобромин, эритромицин, тетрациклин.

До еды:

— принимают (за 1 час — 40 мин.) альмагель, бисакодил, фепранон;

— за 20-30 мин. — алоэ таблетки и сок, анаприлин, препараты бессмертника, буфенгин, вентер, желчегонный сбор, карловарскую соль, обсидан, плантаглоцид, сульфаниламидные препараты, тразикор, фламин;

— за 5-15 мин. — аминалон, атропин, валокордин, ганглерон, корвалол, кордиамин, нитронг, ноотропил, пирацетам, реглан, рибоксин, сустак, теофедрин, церукал, эскузан, эфедрин.

Перед едой (за 0-5 мин.) — барберин, кальция глюконат, кафиол, препараты крушины, кукурузные рыльца, левомицетин, мезим, панкреатин, препараты ревеня, препараты сенны, трифермент.

Во время еды: абомин, адебит, гемостимулин, глибутид, дезопимон, финлепсин, 5-НОК.

Во время еды или сразу после еды (0-5 мин.): ацидинпепсин (разводить водой), бутадион, вольтарен, гипотиазид, гливенол, дигестал, дексаметазон, лазикс, мексазе, метилурацил, никошпан, ораза, преднизолон, реопирин, стугерон, супрастин, тавегил, триамцинолон, троксевазин, фестал, фуросемид, холагол, циннаризин.

После еды:

— через 10-20 мин.: адельфан, аллохол, аминазин, амитриптилин, анавенол, апрессин, бактрим, барбиталнатрий, бармамил, бекарбон, белластезин, беллатаминал, бисептол, бромкамфора, бруфен, викаир, викалин, диазолин, соли железа; ибупрофен, индометацин, интеркордин, кордарон, панангин, панзинорм, пипольфен, раувазан, раунатин, резерпин, теофедрин, теофиллин, триампур, трирезид, фенкарол, фенобарбитал (запивать горячей водой), финоптин, фурадонин, холензим, циметидин, эуфиллин;

— через 20-30 мин. — энцефабол.

НЕЗАВИСИМЫ ОТ ПРИЕМА ПИЩИ: АМПИЦИЛЛИН, МЕЗАПАМ, НОЗЕПАМ, РИТМИЛЕН, РУДОТЕЛЬ, СЕДУКСЕН, ТАЗЕПАМ, ТУСУПРЕКС, ФЕНАЗЕПАМ, ЭЛЕНИУМ

Полезно знать

● **Лечите пролежни пшеном.** Купите побольше пш[illegible]

калорийности 725 кал.

* Кашица из тертых зеленых яблок. Истерев два зеленых яблока, надо натертую кашицу тотчас съесть, ибо она быстро киснет и чернеет. Делать это следует рано утром и ничего больше не есть и не пить в течение 4-5 часов. Продолжать лечение яблоками в течение месяца ежедневно: это верное средство от катара желудка. Второй месяц яблоки можно принимать 3 раза в неделю, а третий — только один раз. В результате лечения яблоками у больного появляется аппетит и очищается язык. Это же лечение возвращает желудку кислоту.

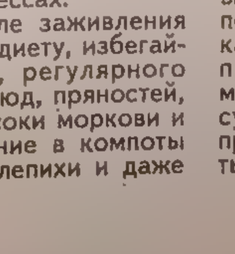
Однако если после принятия яблок что-либо съесть или выпить, то получится не яблочное лечение, а яблочное мучение. В желудке больного в изобилии образуются газы, которые только усилят болезнь и причинят больший вред.

* Содержание в яблоках большого количества железа делает их незаменимыми при лечении малокровия. Для этого рекомендуется в течение дня съедать 400-600 г плодов.

молоком: 2 яблока проварите в 1 стакане молока 5-7 минут, употребляйте до завтрака.

* Камни и песок в почках и желчном пузыре растворяются при помощи яблочной диеты: в 8 часов утра выпивают 240 мл яблочного сока и по 480 мл сока в 10, в 12, в 14, в 16, в 18 и 20 часов. Два дня этой диеты, больше ничего в пищу не употреблять. В конце дня можно принять слабительное из трав. В исключительных случаях сделайте клизму из теплой воды. Потом примите горячую ванну (без мыла). На третий день в 8 часов утра выпейте 480 мл яблочного сока. Через полчаса выпейте 120 г чистого прованского масла и 1 стакан разбавленного яблочного сока. Если появится слабость, ляг-

ЕСЛИ ПОСЛЕ ПРИНЯТИЯ ЯБЛОК ЧТО-ЛИБО СЪЕСТЬ ИЛИ ВЫПИТЬ, ТО ПОЛУЧИТСЯ НЕ ЯБЛОЧНОЕ ЛЕЧЕНИЕ, А ЯБЛОЧНОЕ МУЧЕНИЕ. В ЖЕЛУДКЕ БОЛЬНОГО В ИЗОБИЛИИ ОБРАЗУЮТСЯ ГАЗЫ, КОТОРЫЕ ТОЛЬКО УСИЛЯТ БОЛЕЗНЬ И ПРИЧИНЯТ БОЛЬШИЙ ВРЕД



чечно-каменной болезни, желудочно-кишечных заболеваниях, атеросклерозе, нарушениях обмена веществ (ожирение, артриты, подагра) пьют свежеприготовленный яблочный сок, обладающий выраженным сокогонным, желчегонным и мочегонным действием.

* Яблочный сок хорошо укрепляет сердечно-сосудистую систему, полезен людям умственного труда. При ожирении делают смеси соков: яблочный сок — 100 мл, дынный — 50 мл, томатный — 5 мл, лимонный — 25 мл. Принимают также при авитаминозе и малокровии.

При атеросклерозе, гипертонической болезни, ожирении, заболеваниях желчного пузыря яблочный сок пьют по 1/2 стакана за 15-30 минут до еды.

— за 5-15 мин. — аминалон, атролин, валокордин, ганглерон, корвалол, кордиамин, нитронг, ноотропил, пирацетам, реглан, рибоксин, сустак, теофедрин, церукал, эскузан, эфедрин.

НОЗЕПАМ, РИТМИЛЕН, РУДОТЕЛЬ, СЕДУКСЕН, ТАЗЕПАМ, ТУСУПРЕКС, ФЕНАЗЕПАМ, ЭЛЕНИУМ.

Полезно знать

● **Лечите пролежни пшеном.** Купите побольше пшена. Распарьте несколько горстей, насыпьте в хлопчатобумажные мешочки и теплыми приложите к пролежням. Делайте так каждый день.

● **Боли в пояснице, крестце, спине, лопатках** нередко являются результатом простуды и натруженности. Это те болячки, которые долгое время могут «спать», а иногда напоминают о себе. Попробуйте в такой момент наложить на больное место слой свежих березовых листьев, прибинтуйте их и ложитесь спать, не снимая повязки. Вскоре почувствуете облегчение.

● **После удаления миндалин болит горло?** Приготовьте отвар из сухих цветков ромашки (1 ст. ложка), шалфея (1 ст. ложка), липы (1 ст. ложка). Смесь этих трав залейте 1 л воды, подержите на водяной бане 20-30 минут и подышите над паром 10-15 минут. Процедуру делайте 3-4 раза в день.

● **При варикозе.** Горсть толченой свежей полыни смешайте с простоквашей. Смесь нанесите на марлю и прикладывайте на больные вены. Сверху прикройте целлофаном и полежите около получаса.

● **При воспалительных заболеваниях печени** 1 кг измельченного репчатого лука смешайте с 2 стаканами сахара и выдержите в духовке до появления желтой окраски сиропа. Принимайте по 1 ст. ложке натощак в течение нескольких месяцев.

Ошибки сезона

Время ехать на курорт

1 **Не собирайте гербарии из незнакомых растений.** Даже в Крыму, нарвав розовых или фиолетовых цветов ясенца, иначе — неопалимая купина, можно покрыться страшными волдырями.

2 *** Следите за тем, что вы едите и пьете.** Как бы ни были соблазнительны базары, старайтесь избегать тамошних забегаловок. Ничего не покупайте с рук или в ларьках. Подхватить дизентерию проще простого.

3 **Насекомыми и другой живностью любуйтесь издали.** Так, в привычном Крыму водятся каракурт (черная вдова) и сколопендра (большая сороконожка). В больницы полуострова госпитализированы десятки людей, которым поставили диагноз укус ядовитого насекомого. Яд каракурта, которого называют также черная вдова, смертельно опасен для человека. К счастью, всех пострадавших удалось спасти. Медики призывают отдыхающих не ходить по земле босиком.

4 **В погоне за всевозможными развлечениями не теряйте голову, не забывайте, что:**

— всякие тарзанки, супергорки и другие аттракционы могут закончиться печально, если есть хоть какие-нибудь проблемы с сердцем;

— нельзя поддаваться на уговоры горе-инструкторов, агитирующих окунуться в море с аквалангом, ну разве что, если вы уверены в своих сосудах и безупречной работе органов дыхания (нет насморка, хронических заболеваний);

— длительные пешие экскурсии, особенно по горам, должны заставить призадуматься тех, у кого быстро устают ноги, есть одышка, проблемы с сердцем и сосудами;

— любителям курортных романов стоит позаботиться о контрацептивах.

Прикинь на себя — *Вы просили рассказать*

Долечим язву

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки даже при ее успешном лечении завершается рубцово-спаечными образованиями в самом желудке и в примыкающих к нему тканях и органах.

Эти образования ведут не только к деформации стенок желудка и двенадцатиперстной кишки, но и к дальнейшему нарушению деятельности пищеварительного тракта. Эта так называемая четвертая стадия развития болезни пока еще мало привлекает внимание медицинской науки. А в этой стадии возможны и стеноз (сужение) привратника, и развитие кистоза желудка. Поэтому с ликвидацией воспалительного процесса (гастрита) и язвенного процесса в желудке не успокаивайтесь. Тем более, что нередки обострения язвенной болезни, обычно происходящие осенью и весной при нарушениях диеты, утомлениях и стрессах.

Поэтому и после заживления язвы соблюдайте диету, избегайте острых блюд, регулярного приема кислых блюд, пряностей, жареного. А вот соки моркови и капусты, добавление в компоты и кисели ягод облепихи и даже ее листьев и веток, а в чаи — зверобоя, ромашки мяты полезно. В первые блюда не забывайте положить укроп и тмин. В отварах хороши семена льна, пастушьей сумки, корни цикория, цветы календулы, цветы и листья кипрея (иван-чай). Полезно добавлять в чай цветы ромашки аптечной и безлепестковой мяты (любой, кроме собачьей). Очень полезен сок и отвар картошки в мундире. А в салаты — молодые листья подорожника, а для предупреждения возможных новообразований незаменим чистотел. Правда, он «не любит» кипячения. Поэтому его лучше использовать или в салатах (два листочка), или в виде сока его корней (по 20-30 капель) или же в виде настоя на кагоре (лучшее лечебное вино при язвенной болезни). Еще можно приготовить настой его сушеных листьев на коньяке в пропорции 1:5. Скажем, 50 г листьев на 0,5 л коньяка. Пьют кагорную настойку по 2 чайн. ложки, а коньячную — по 1 чайн. ложке.

Постарайтесь избегать стрессовых ситуаций, старайтесь подавить их смехом, шуткой, юмором, улыбкой, а не депрессией.

Из средств рассасывания спаечно-рубцовых образований в желудке первое место надо отдать мумие. Если 5 г мумие растворить в 150 мл сока алоэ и пить по 1 чайн. ложке до завтрака и на ночь хотя бы в течение 2 недель, то рубцов в желудке не будет. Если же они успели образоваться до начала этого курса, но еще не застарели и не огрубели, то рубцы тоже поддаются рассасыванию. Курс мумие повторяют через 2 недели. В перерывах между курсами мумие принимают настойку прополиса (пчелиного клея) по 20-30 капель 3 раза в день, запивая ее мятным чаем.

Предупредив и рассосав спаечно-рубцовые постязвенные образования, вы предупредите многие осложнения и последствия.

В. Сергеев, гастроэнтеролог

Тест-диагностика

ПРОВЕРИМ СЛУХ

Предлагаемый нами простой тест поможет определить, страдаете ли вы потерей слуха или шумом в ушах и должны ли проконсультироваться со специалистом по уху, горлу, носу (отоларингологом).

Поставьте около каждого нижеследующего утверждения один из предлагаемых вариантов ответа, а затем посчитайте очки: «почти всегда» — 3 очка, «часто» — 2 очка, «иногда» — 1 очко, «никогда» — 0 очков.

1. Я с трудом слышу своего собеседника по телефону.
2. Мне трудно следить за разговором, когда двое или больше человек разговаривают одновременно.
3. Окружающие жалуются, что я слушаю телевизор на большой громкости.
4. Чтобы понять, о чем идет речь, мне нужно напрячься.
5. Я не понимаю некоторые произносимые слова и вынужден просить людей повторять их.
6. Иногда я не слышу такие обыкновенные звуки, как звонок телефона или в дверь.
7. Мне трудно вслушиваться в беседу, идущую на фоне шума, например на вечеринке.
8. Я не могу точно определить, откуда исходят звуки, которые я слышу.
9. Мне особенно трудно понимать речь женщин и детей.
10. Я работал в шумной обстановке (например, на конвейере, с отбойным молотком, с реактивными двигателями).
11. Мне кажется, что многие люди, с которыми разговариваю, бормочут и говорят невнятно.
12. Я неправильно понимаю то, что говорят другие люди, и отвечаю невпопад, чем раздражаю окружающих.
13. Я избегаю появляться в обществе, потому что плохо слышу и боюсь неправильно ответить на обращенные ко мне реплики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

0-5 баллов. С вашим слухом, скорее всего, все в порядке. Дополнительные исследования не нужны.

6-9 баллов. Вы можете обратиться к отоларингологу.

10 баллов и выше. Обязательно обратитесь к отоларингологу.

МАССАЖ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПИНЫ И ШЕИ ОСОБЕННО ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ЗРЕНИЯ. ЧАСТО ТОЛЬКО С ИХ ПОМОЩЬЮ МОЖНО ДОБИТЬСЯ ЕГО УЛУЧШЕНИЯ

Рис. Игоря Кийко

Полезно знать

● Если после уколов остались шишки, прикладывайте к месту укола и приклеивайте пластырем ломтик сырой картошки. Если шишки от уколов старые, то процедуру эту надо проделывать несколько раз.

● При запоре необходимо в промежутке между завтраком и обедом пить воду через каждые 30 минут по 1 ст. ложке. После обеда можно продолжать пить воду по такой же схеме. Кроме того, воду можно пить всегда при появлении жажды.

● Рецепт лечения трахомы, особенно в начальной стадии. Как только возникнет ощущение жжения и пощипывания глаз, 3 раза в день умывайтесь теплым крепким настоем из листьев и молодых побегов черной смородины. Такой настой также пейте как чай — чем чаще, тем лучше. Трахома проходит без следа.

● Боль от комариных укусов можно снять, сразу же потерев укушенное место растертым перышком зеленого лука.

А чтобы не было припухлости, место укуса потрите соком петрушки.

Рис. Олега Панькова

Опухоль мочевого пузыря

ОПУХОЛИ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ ЧАЩЕ ВОЗНИКАЮТ У МУЖЧИН.

Одни опухоли возникают из самого поверхностного слоя стенки мочевого пузыря — эпителия, а другие из других тканей, например из соединительной, тогда говорят о наличии лейомиомы. Одни являются доброкачественными, другие злокачественными. К первым относятся аденомы, эндометриозные опухоли, феохромоцитомы. А вот папилломы нередко ведут себя как начальные стадии рака.

Как проявляется рак мочевого пузыря?

Частым признаком опухоли мочевого пузыря является выделение крови с мочой. Обычно она появляется без видимых причин. Длить-

Опухоль может закупоривать вход мочеточника в мочевой пузырь. В результате нарушается отток мочи. Может развиваться пиелонефрит, гидронефроз, страдают почки. Рак мочевого пузыря распространяется по лимфатическим и кровеносным сосудам в другие органы, поражая их.

Опухоль мочевого пузыря выявляется методом цистоскопии

циального цистоскопа — берут кусочек ткани.

Важную роль в диагностике играют рентгенологические исследования. Контрастные вещества вводятся внутривенно, после чего делают снимки мочевого пузыря, на которых можно определить опухоль. Контрастные вещества вводят и через мочеиспускательный канал. Основными методами

Рекомендуем

ОТ ЗАСТАРЕЛОГО АРТРИТА

Возьмите 0,5 л любой минеральной воды, добавьте 2 ст. ложки (без верха) морской или йодированной соли и 1 ст. ложку уксусной эссенции.

Немного полученной жидкости отлейте, нагрейте до такого состояния, чтобы не обжечь кожу, смочите в ней две полоски льняной ткани и оберните ими больные суставы. Сверху оберните их полиэтиленом и утеплите шерстяными платками или шарфами. Компресс держите не более 45 минут, иначе можно получить ожог. Курс лечения — 20 процедур, но при необходимости его можно продлить.

ГРИБ НА НОГОТЬ

Если после лечения ногтевого грибка ноготь остался утолщенным и некрасивым, вам поможет настой чайного гриба. Дождитесь, чтобы настой стал очень концентрированным и появился уксусно-кислый запах. Вечером перед сном оторвите небольшой кусок гриба, приложите его к пораженному ногтю, сверху покройте полиэтиленом и прибинтуйте. Наденьте носок и ложитесь спать. Ноготь должен размягчиться. Если с первой попытки этого не произойдет, процедуру повторите. Затем ноготь аккуратно срежьте, чтобы не повредить кожу и не занести инфекцию, промойте палец в растворе марганцовки и перевяжите. Через несколько дней начнет отрастать новый ноготь. Повязки меняйте ежедневно и следите, чтобы не попала инфекция.

ОТВАР МАКА ПРИ ОТИТЕ

Как только отит заявит о себе болью в ухе, промойте его маковым снадобьем. Возьмите семь неспелых (зеленых) головок мака и варите их в половине стакана молока в течение 35-40 минут. Теплым отваром можно обработать ухо и с помощью пульверизатора. Процедуру проводите 2 раза в день 2-3 дня подряд — до полного исчезновения болей.

ПРИ ТРОМБОФЛЕБИТЕ И ВАРИКОЗЕ

* Зеленые грецкие ...

Рис. Олега

о наличии лейомиомы. Одни являются доброкачественными, другие злокачественными. К первым относятся аденомы, эндометриозные опухоли, феохромоцитомы. А вот папилломы нередко ведут себя как начальные стадии рака.

Как проявляется рак мочевого пузыря?

Частым признаком опухоли мочевого пузыря является выделение крови с мочой. Обычно она появляется без видимых причин. Длиться это может несколько часов, после чего прекращается, а затем возникает снова. К сожалению, появление крови в моче может быть уже признаком запущенной опухоли. Прорастая в стенку мочевого пузыря, рак нарушает функции этого органа. Это сопровождается болями во время мочеиспускания. Они усиливаются в конце мочеиспускания.

При запущенном же раке боли постоянны, мучительны, отдают в промежность, в область лобка, задний проход, у мужчин — в мошонку. При распаде опухоли к этому присоединяется инфекция, появляются симптомы цистита.

ОПУХОЛИ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ ЧАЩЕ ВОЗНИ

Опухоль может закупоривать вход мочеточника в мочевой пузырь. В результате нарушается отток мочи. Может развиваться пиелонефрит, гидронефроз, страдают почки. Рак мочевого пузыря распространяется по лимфатическим и кровеносным сосудам в другие органы, поражая их.

Опухоль мочевого пузыря выявляется методом цистоскопии. Через мочеиспускательный канал вводится тонкая металлическая трубка, через которую осматривают мочевой пузырь. Исследуется также осадок мочи, в нем можно обнаружить раковые клетки.

Исследование опухоли до операции проводят с помощью специального цистоскопа — берут кусочек ткани.

Важную роль в диагностике играют рентгенологические исследования. Контрастные вещества вводятся внутривенно, после чего делают снимки мочевого пузыря, на которых можно определить опухоль. Контрастные вещества вводят и через мочеиспускательный канал. Основными методами лечения опухолей мочевого пузыря являются операция, химиотерапия, лучевая терапия. Небольшие доброкачественные опухоли удаляют с помощью эндоскопической техники. При полном удалении мочевого пузыря мочеточники выводят в переднюю брюшную стенку.

Тревожный сигнал

ЧАСТЫМ ПРИЗНАКОМ ОПУХОЛИ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ ЯВЛЯЕТСЯ ВЫДЕЛЕНИЕ КРОВИ С МОЧОЙ. ОБЫЧНО ОНА ПОЯВЛЯЕТСЯ БЕЗ ВИДИМЫХ ПРИЧИН

Это может быть у кого угодно

Судьба

Что и как сказать мужу, если болезнь угрожает жизни его жены? Диагноз: «рак груди»...

Женщине, которая только что услышала, что тяжело больна раком груди, труднее всего смириться с неадекватной, по ее мнению, реакцией любимого человека. Ей может показаться, что мужчина отдаляется от нее. А ему, наоборот, кажется, что надо проявить деликатность и дать любимой побыть одной. Из чего она может сделать вывод, что он ее разлюбил, потому что она больна.

Если женщина поймет, что муж эмоционально ушел в себя не потому, что изменились его чувства, а просто он так реагирует на тяжелый стресс, это поможет снять напряженность в период нелегких испытаний. И прав будет тот мужчина, который при первой же возможности постарается убедить жену в том, что она может рассчитывать на его любовь и поддержку.

Очень многие мужчины при известии о том, что их жена заболела раком груди, не знают, что сказать. Поэтому мы решили составить список того, что в этой ситуации можно говорить или делать. Надо же с чего-то начинать.

1 Не поддавайтесь соблазну свести разговор к убеждениям вроде: «Ты же такая сильная, ты справишься!» Этим вы воздвигаете барьер, мешающий общению. Конечно, подбодрить жену нужно, но сначала дайте ей высказаться самой. Иногда лучше сказать так: «Мы с тобой сделаем все, что можно и как можно лучше».

2 Желая проявить чуткость, вы, возможно, начнете объяснять жене, что любите ее саму, а вовсе не ее грудь. Однако женщина может уловить в ваших словах совсем иной смыслы: «Твоя грудь не играет для меня, а значит, и для тебя, большой роли». Но ведь грудь — это часть «образа тела», без которой женщину трудно представить. Признайте, что ее потеря велика, но объясните, что ваша любовь выдержит любые перемены во внешности.

3 Делайте записи во время медицинских консультаций в больнице. Часто бывает трудно точно вспомнить, что именно сказал врач. Если она что-то забудет, вы покажете ей свои записи. Не перегружайте ее информацией — но пусть у вас будет готов ответ на возможные вопросы.

4 Если вашей жене предстоит удаление или хирургическое восстановление молочной железы и вы беспокоитесь, потому что не можете предвидеть свою реакцию, по секрету попросите врача, чтобы он заранее показал вам на фотографиях, как это будет выглядеть.

5 Некоторые мужчины, желая утешить жену, покупают ей подарки. Подарок может поднять настроение, но дорогая сумочка не компенсирует потерю груди. Жена обрадуется дорогим духам или платью, только если получит его в придачу к вашей любви и поддержке, а не вместо них.

6 Когда лечение заканчивается и у женщины отрастают волосы, выпавшие во время химиотерапии, мужчины зачастую забывают обо всем, что пришлось перенести. Но женщине волей-неволей придется жить с этим всю оставшуюся жизнь. Если ей захочется поговорить с вами об этом, выслушайте ее. В годовщину операции подарите ей открытку. Скажите, что вы гордитесь и восхищаетесь ею. За год она не перестанет думать обо всем, что ей пришлось пережить. Как бы вам этого не хотелось, она не в состоянии забыть. Если вы проявите к ней внимание, будьте уверены — она это оценит.

Намотай на ус

ПЛАМЯ ДОЛЖНО БЫТЬ ГОЛУБЫМ

Через полтора часа горения двух конфорок на газовой плите концентрация в воздухе кухни диоксида углерода, сернистого газа и прочей гадости в пять раз превышает предельно допустимую. Поэтому при долгом, более 4 часов, стоянии над булькающими кастрюльками и шипящими сковородками начинается головная боль, появляются шум в ушах, сонливость, понижается кровяное давление.

Отрегулируйте пламя горелок. Оно должно быть в виде голубого конуса с фиолетовым язычком. Только в этом случае газ сгорает полностью.

Посуду с широким дном устанавливайте на специальные конфорочные кольца с высокими ребрами. Не включайте сразу все конфорки. Зажигая газ, пользуйтесь вытяжной вентиляцией или открывайте форточку. Не используйте плиту для обогрева помещения. Следите за ее чистотой и исправностью.

ЧТОБЫ ПРОДЛИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

Достаточно раз в день находить время для 1,5-километровой прогулки на свежем воздухе. Особенно это касается пожилых людей. Таковы результаты исследования американских ученых. Эта привычка снижает на 36% — риск сердечно-сосудистых заболеваний и на 51% — возможность развития рака. Не говоря уже об улучшении общего состояния организма, снятии усталости, свойственной пожилым людям.

35-40 минут. Теплым отваром можно обработать ухо и с помощью пульверизатора. Процедуру проводите 2 раза в день, 2-3 дня подряд — до полного исчезновения болей.

ПРИ ТРОМБОФЛЕБИТЕ И ВАРИКОЗЕ

* Зеленые грецкие орехи залейте оливковым маслом. Сосуд, в который они помещены, на 40 дней поставьте в солнечное место. Потом этим маслом смазывайте больные места.

* Возьмите одно или несколько гусиных перьев, обмакните их в молоко, смажьте больные вены, при этом нашептывая такие слова: «Река бежит, на месте не стоит. В узлы не вяжись, не мучай рабы Божией (имя больной), чтобы она не страдала, болезни жильной не знала. Аминь».

ЧИСТОТЕЛ ОТ АДЕНОИДОВ

Измельчите в пудру сухую траву зверобоя. Смешайте на кипящей водяной бане с несоленым сливочным маслом в соотношении 1:4. Затем на каждую чайную ложку смеси добавьте 5 капель сока чистотела. Поместите смесь в маленькую бутылочку и встряхивайте до тех пор, пока не образуется эмульсия. Закапывайте по 2 капли средства в каждую ноздрю 3-4 раза в день. Курс лечения 7-10 дней. При необходимости курс можно повторить после двухнедельного перерыва.

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ГЕМОРРОЯ

Это средство помогает даже при запущенной болезни с кровотечениями. Вам понадобятся косточки от 1 кг кизила (варить кизил не надо). Очистите кизил от косточек, подсушите их немного и растолките в ступке (это очень трудоемкий процесс, толкутся косточки плохо), затем просейте. Полученный порошок надо принимать на кончике ножа или горчичную ложечку 3 раза в день до еды. В первую неделю приема порошка на ночь делайте клизмы. Для этого возьмите детскую грушу. На количество воды в этой груше (50 граммов) заварите 1 ст. ложку зверобоя и добавьте 1 ст. ложку очищенного (рафинированного) масла.

Вы просили рассказать

О морознике

Выписал по почте морозник кавказский для себя и жены. Жена попила и бросила, ей сказали, что он ядовитый. У нас в селе две пожилые женщины тоже выписали морозник. Одна умерла, говорят, от морозника, другая говорит, что ей стало намного хуже. Ответьте, пожалуйста, может ли морозник навредить здоровью? Может, есть какие-нибудь противопоказания?

Н. В. Груздов, Ставропольский край

Что же такое морозник кавказский? Он рекламируется как сильное противоопухолевое средство; средство, обладающее желчегонным, мочегонным и спазмолитическим действием; средство для похудения. На самом деле это вовсе не лекарственное средство. Он не включен в государственный реестр лекарственных средств, разрешенных к медицинскому применению и промышленному выпуску.

Что же на самом деле лечит это растение? Морозник кавказский и морозник красноватый обычно применяют, а точнее — применяли, в микроскопических дозах при сердечной недостаточности второй и третьей степени. Растение содержит сильнейшие ядовитые гликозиды, действующие на сердце. Вещества начинают работать практически сразу после приема. Усиливается сокращение сердечной мышцы, удлиняется время ее расслабления, благодаря чему «пламенный мотор» начинает биться реже. Сердечные гликозиды подолгу не выводятся из организма. В результате маленькая доза, принимаемая в течение года, превращается в большую. И когда масса достигает критической отметки, следует сильнейший, а порой и смертельный, удар по сердцу. Такими убийственными свойствами обладают все растения, содержащие сердечные яды, — ландыш, наперстянка, желтушник. Но морозник в этом ряду впереди всех. Известны случаи, когда им травились люди, которые занимались его заготовкой.

Опасность этой травы в том, что ее стали употреблять для похудения вместе со слабительными сборами. В результате образуется просто гремучая смесь, из-за чего нарушается ритм сердца. Иногда это бывает похоже на внезапную смерть. Так что прежде чем «отрезать» один килограмм жира, 77 раз хорошенько подумайте.

Морозник считают крайне ядовитым не только в России, но и во всем мире. Причем из всех видов этого растения токсичнее других именно морозник кавказский. Кроме гликозидов, в нем находят еще массу плохо изученных токсичных веществ, которые не разрушаются при высушивании и хранении морозника.

Рис. Вячеслава Потапова

Рецепты из конвертов

● **Хорошее средство для восстановления сил** после болезни и вообще когда чувствуешь слабость. А главное, недорогое. Натрите сырую свеклу и положите ее в бутылку почти доверху, а потом залейте водкой. И пусть настоится в тепле 12 дней. Можно принимать по рюмочке перед едой.

В. Лобанов, Краснодарский край

● **От храпа.** Пропустите через мясорубку несколько листьев капусты. Полученную кашицу отожмите через марлю. На полстакана капустного сока добавьте 1 ст. ложку меда и пейте перед сном.

С. Орлова, Свердловская обл.

● **От порезов, ушибов, трещин, ожогов** помогает настой прополиса на спирту или водке. Ожоги надо сразу смазать этим настоем несколько раз, и боль проходит.

Н. К. Жукова, Ставропольский край

● **При желчнокаменной и почечнокаменной болезни,** заболеваниях печени берут 30 г свежих листьев рябины, настаивают их в 0,5 л кипятка 30 минут и принимают по 200 мл 2-3 раза в день.

О. Бязрова, Салехард

Проверено на себе

Винилин в домашней аптечке

Винилином (бальзамом Шостаковского) я пользуюсь уже более 30 лет. Он постоянно находится в моей домашней аптечке. И все, о чем я пишу, проверено на себе в течение долгого времени.

Работая на кухне у плиты, часто можно получить ожог. Применение различных народных средств для снятия боли (сырой картофель, масло, различные мази и т. д.) результатов сразу не дает. Винилин же решает эту проблему просто и быстро. На ожог надо сразу же нанести обильно (именно обильно), т. е. толстым слоем, винилин. И уже через 5-10 минут боль исчезает. После исчезновения боли, если это необходимо, на пораженный участок кожи можно наложить бинтовую повязку с винилином. При лечении ожога этим средством пузырей на коже практически никогда не бывает.

Винилин может пригодиться и ранней весной, когда после долгой зимы мы подставляем лицо под первые лучи солнца и нередко получаем солнечный ожог. В этом случае флакон винилина необходимо на 10 минут поставить в теплую воду (водяная баня), чтобы сделать его более жидким. Затем налить жидкий винилин на ладонь и осторожно втереть его в «подгорелое» место. Можно такую процедуру повторить на ночь.

Винилин хорошо заживляет царапины, ссадины, порезы. Если рана загрязнена, ее необходимо промыть, а затем наложить повязку, т. е. смазать обильно винилином, а далее поступать, как при ожоге. На открытом воздухе рана затягивается быстрее.

Бальзам Шостаковского лечит также трещины кожи на руках. Они обычно возникают у тех, кто постоянно работает на земле или с водой. Так вот, нужно хорошо попарить руки, высушить их и в пораженные места осторожно втереть винилин и наложить повязку, как сказано выше.

Точно так же можно лечить трещины на пятках, в заднем проходе, смазывая их по несколько раз в день.

Винилин также применяют для лечения некоторых кожных заболеваний, гастритов с повышенной кислотностью, колитов. Все это описано в инструкции по применению винилина. Им можно запасаться впрок, т. к. он длительное время не теряет своих лечебных свойств.

В. Букреев, Йошкар-Ола

Ранка плохо заживает

Эти рецепты проверены моей мамой. Она страдает сахарным диабетом, поэтому всякая ранка на ногах плохо заживает. А эти способы лечения ей очень помогают.

Для примочек нужно взять в равных частях листья подорожника, траву сушеницы, хвоща полевого. 2 ст. ложки смеси залейте 1 стаканом кипятка и после закипания подержите на огне минуту. Затем настаивайте 2 часа.

А для промывания язв подойдет такое средство. 1 ст. ложку ивовой коры залейте 1 стаканом кипятка, подержите над огнем минуту и настаивайте один час. Можно воспользоваться также и настойкой календулы: разведите 1 чайн. ложку настойки в стакане кипяченой воды. Для приема приготовьте отвар из тополиных почек: 20 г сырья залейте 1 стаканом крутого кипятка и пейте 3 раза в день по 1-2 ст. ложки.

В. М. Волкова, Новосибирск

Не навреди

Когда делать клизму

На приеме у гастроэнтеролога

ваться в брюшную полость, образуется перитонит (воспаление). Нельзя делать клизму при «остром» животе: он может быть признаком аппендицита. Даже если

Рис. Николая Кинчарова

стьев рябины, настаивают их в 0,5 л кипятка 30 минут и принимают по 200 мл 2-3 раза в день.

О. Бязрова, Салехард

Бальзам Шостаковского лечит также трещины кожи на руках.

В. Новосибирск

Не навреди

Когда делать клизму

На приеме у гастроэнтеролога

У тех, кто крепко «дружит» с клистиром, функция толстой кишки нередко угасает настолько, что восстановить ее очень трудно или просто невозможно и дело заканчивается операцией по удалению толстой кишки.

В день человек съедает более килограмма различной пищи, а вес стула всего 100-200 г. Где остальное? Остальное усваивается, а ненужные вещества выделяются почками, потовыми железами и так далее. Так что нам тут особенно беспокоиться не о чем.

Выходящий кал в основном состоит из воды и микробов. В толстой кишке микробы действительно содержатся, но это нужные микробы, которые вырабатывают биологически активные вещества, участвуют в окончательном расщеплении и даже синтезируют некоторые витамины. Поэтому если микрофлору толстого кишечника постоянно вымывать клизмами, то тем самым мы мешаем организму нормально работать, поскольку грубо вмешиваемся в механизмы регуляции кишечника.

Клизма очищает только толстую кишку — в тонкую вода не попадает. Поэтому бесполезно «чистить» желудочно-кишечный тракт с помощью клизм.

Считается нормальным, если вы ходите по большому от трех раз в день до трех раз в неделю. Чаще трех раз в день — понос, реже трех раз в неделю — запор.

Ни один врач не будет лечить запор с помощью клизмы. С запорами нужно бороться с помощью всестороннего обследования для выяснения главной причины заболевания.

Ведь систематические «водные очищения» вредны не только тем, что вымывают микробную флору. Они нарушают условные рефлексы. Природой предусмотрено, что прямая кишка, наполнившись определенной порцией кала, стремится вынести его наружу. Когда в дело вступает посторонняя вода, она распирает стенки кишечника, благодаря чему и возникает желание бежать в туалет. Поэтому если вы «подсели» на клизмы, то в скором времени о регулярном стуле можно забыть.

У тех, кто крепко «дружит» с клистиром, функция толстой кишки нередко угасает настолько, что восстановить ее очень трудно или просто невозможно и дело заканчивается операцией по удалению толстой кишки.

Сбои в работе кишечника могут возникнуть по различным причинам. Так, переезжая на новое место, человек может несколько дней не ходить в туалет — это реакция на перемену обстоятельств. Известно, что практически все пациенты психиатрических клиник страдают запорами.

Несмотря на то что кружка Эсмарха существует в каждом доме и знакома каждому с детства, нелишне было бы знать, что в некоторых случаях ею пользоваться просто запрещено. Во избежание страшных последствий.

Все предупреждения относятся к тем клизмам, когда количество воды больше 200 г.

Клизма может принести вред и при других обстоятельствах. Допустим, у человека заболел живот, и, чтобы освободиться от боли, он решил прибегнуть к помощи клизмы. В отдельных случаях это может вызвать перфорацию кишки, вода будет выливаться в брюшную полость, образуется перитонит (воспаление). Нельзя делать клизму при «остром» животе: он может быть признаком аппендицита. Даже если вы чувствуете вздутие живота, ради перестраховки лучше потерпеть и дождаться врача: в больнице, учитывая все симптомы, при необходимости вам сделают и клизму, и укол, и другие процедуры.

Разумеется, в случае единичного запора не будет большого греха, если вы воспользуетесь клизмой. Только делать все надо правильно. Наберите из-под крана 1,5-2 л воды чуть ниже температуры тела. Ложитесь на левый бок (прямая кишка первый поворот делает налево). Вода должна проходить медленно, не вызывая боли. При первом появлении боли поток остановите, переждите и снова откройте шланг. После того как вода окажется внутри, надо походить минут десять. Две такие клизмы способны полностью очистить толстую кишку.

При появлении привычных запоров нужно во что бы то ни стало добиться, чтобы восстановился утраченный рефлекс.

В. Шишкин

Рис. Николая Кинчарова

ПРОВЕРЬТЕ СВОЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ

Если вам кажется, что у вас есть одно из этих заболеваний кровообращения, ответьте на вопросы «да» или «нет».

* Вы испытываете частые и длительные судороги в голенях и бедрах после того, как пройдете небольшое расстояние. Боль настолько сильная, что вам требуется сесть и подождать, пока она пройдет.

Это классический симптом перемежающейся хромоты — следствия плохого кровообращения.

* Пальцы ваших рук и ног постоянно холодны, причем это ощущение продолжается от нескольких минут до нескольких часов (иногда это бывает вызвано стрессом или холодным воздухом).

Это может быть признаком болезни Рейно.

* Находясь в состоянии покоя, вы испытываете чувство неудобства и боли в одной или обеих ногах.

Это может быть симптомом заболевания вен, развившегося в результате травмы ноги, варикоза, инфекции или просто сидячего образа жизни. При этом состоянии существует опасность перемещения тромба из ноги в легкие, что может вызвать легочную эмболию.

Возникновение любого из этих симптомов требует визита к врачу. Нарушения системы кровообращения хорошо поддаются лечению. Только оно может спасти вас от преждевременной смерти.

При кисте почки

- Избегайте острых блюд, поваренной соли, щавелевой кислоты, ешьте как можно больше моркови, капусты, свеклы, яблок. Особенно ценны для оздоровления почек петрушка, сельдерей (листья, корни).
- Из лекарственных же растений полезны корни репейника (лопуха большого). Ежедневно в отварах, в первых блюдах употребляют хотя бы по 10 г этих корней.
- Для стимуляции сниженной эндокринной деятельности помогает корень солодки — по 5 г в день в отваре.
- Можно в салатах использовать траву омелу (по 2-3 листочка в день).
- Листья одуванчика можно использовать в салатах. Корни же одуванчика можно использовать в отварах круглый год. Норма суточного потребления сушеных корней одуванчика — 1 чайн. ложка.

УМЕНЬШЕНИЮ РАЗМЕРОВ КИСТ СПОСОБСТВУЕТ БЕРЕЗОВЫЙ ГРИБ (ЧАГА), КОТОРЫЙ ПРОДАЕТСЯ В АПТЕКАХ ПОД НАЗВАНИЕМ БЕФУНГИН, ПО 0,5 ЧАЙН. ЛОЖКИ 2 РАЗА В ДЕНЬ И ЗАПИВАЮТ РОМАШКОВЫМ ИЛИ МЯТНЫМ ЧАЕМ.

Лечебное средство при полиартрите

Возьмите по 5 г корня девясила высокого, травы зверобоя, корня большого лопуха, травы чистотела большого и листьев эвкалипта. Пропустите все компоненты 2-3 раза (с просевом) через мясорубку. 150 г кукурузного масла в эмалированной посуде на слабом огне нагрейте до 120°С. Чистую сухую стеклянную баночку прокалите на газе, быстро положите в нее сбор и залейте горячим маслом. Накройте крышкой, обмотайте темной тканью и поставьте на 40 дней в теплое место (не выше 50°С). Через плотную капроновую ткань отожмите настой, профильтруйте в бутылку и всыпьте по 5 г цветочной перги (пчелиный корм) и прополиса, 20 г дикой мяты. Закройте герметично и поставьте в теплое место еще на 20 дней. После повторного настаивания получится маслянистая вытяжка.

В другую посуду налейте 100 г живичного скипидара и всыпьте 10 г живичной канифоли (можно заменить 20 г сосновой живицы), закройте герметично и поставьте в теплое место до тех пор, пока смесь не превратится в однородную массу. Соедините с масляной вытяжкой. Больное место смажьте мазью, накройте полиэтиленовой пленкой. Компресс оставьте на 12-24 часа. Процедуру можно повторить через 2-3 дня. Лекарство хранится в керамической посуде в темном месте более года.

И. Борисенко, Невинномысск, Ставропольский край

Вопрос - ответ

НАМ СКАЗАЛИ, ЧТО ЭТО ПОРЧА

Мой внук родился здоровым, развитым ребенком. Но когда ему исполнилось полгода, у него стало падать зрение, появились приступы эпилепсии. Нам сказали, что это порча. Мы подозреваем одного человека, который занимается черными делами. Что нам делать?

А. Попова, Тула

Если у вашего внука падает зрение и случаются эпилептические припадки, то такая «порча» называется синдромом органического поражения головного мозга и «порчу» эту выводят специалисты — невропатологи и нейрохирурги, а не бабки и экстрасенсы. Срочно обратитесь к врачам!

МОЖНО ЛИ ИСПРАВИТЬ ПРИКУС?

Мне 23 года. Если можно это сделать, то где? Сколько это стоит? Как много времени займет исправление?

В. А. Найко, с. Бурукшун, Ставропольский край

Исправление прикуса возможно и в 23 года, и в 40 лет. Стоимость зависит от вида нарушения прикуса, который определяется при обследовании у специалиста — стоматолога-ортопеда. В Ставрополе вы можете обратиться в стоматологическую клинику при медицинской академии, **тел. 35-48-22 или в Краевую стоматологическую поликлинику по ул. Мира, 332, тел. 32-39-94.**

МНЕ ПРЕДЛАГАЛИ КОЛЯСКУ...

Хотелось бы узнать, положена ли мне инвалидная машина? Если да, то как ее получить? Живу я на краю села. От моего дома до аптеки и больницы — 4 км. Для меня проблема всякий раз, когда надо туда ехать, потому что я не могу ходить. А платить частникам — дорого. Мне предлагали инвалидную коляску, но она удобна для передвижения по городским улицам, где везде асфальт. А в селе у нас грязь и бездорожье.

М. Х. Бестаев, Ставропольский край

По положению Министерства труда и социальной защиты РФ на получение автомобиля «Ока» ВАЗ-1111 могут претендовать только инвалиды — участники ВОв. Если на комиссии МСЭ определили, что в качестве транспортного средства вам положена мотоколяска, а вы не желаете ее получить, есть другой вариант. Вы можете оплатить разницу в цене между мотоколяской и автомобилем и получить автомобиль по очереди.

САМА КИСТА НЕ РАССОСЕТСЯ

У меня справа над челюстью опухоль размером с куриное яйцо. Врачи сказали, что это киста слюнной железы. Операцию делать не могу, нет денег. Кто знает, что делать, чтобы киста рассосалась? К тому же у меня больное сердце, высокое давление. Может, это от кисты?

Л. Т. Арсенова, Новорождественка, Кемеровская обл.

Единственным способом избавиться от кисты слюнной железы является операция. Сама киста не рассосется.

Может ли киста слюнной железы быть причиной гипертонии? Прямой — нет, но способствовать гипертонии может, если она располагается вблизи крупных сосу-

Неужели все так безнадежно? Хотелось бы узнать мнение читателей «Айболита». Может, кто-то сталкивался с такой ситуацией? Что делать, ума не приложу! И еще: что мне могут посоветовать врачи: влажные Сочи или более сухую Анапу?

Без подписи, Новокузнецк

Нам неизвестны медицинские противопоказания, по которым нельзя было бы проживать на Черноморском побережье. Наоборот, больные люди, приезжающие на отдых на море, отмечают значительное улучшение здоровья.

Так что, если есть возможность и желание поменять место жительства на южный регион, решайтесь! Вам ведь даже не 50 лет!

Что выбрать — Анапу или Сочи? Если у членов ваше семьи есть склонность к бронхо-легочным заболеваниям, предпочтительнее район с более сухим климатом — Анапа.

НЕ ЖДИТЕ УХУДШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

У меня редкое заболевание — аспергиллез легких (грибковое заболевание). Врачи предлагают операцию, но у меня больное сердце, на руках грудной ребенок. Еще у меня бронхоэктазы. Может, кто-то сталкивался с таким заболеванием и сможет подсказать, как его лечить? Очень надеюсь на людскую доброту!

Е. И. Джоева, Кисловодск, Ставропольский край

Аспергиллез легких — серьезное заболевание с прогрессирующим течением. Состояние больных осложняется еще тем, что им противопоказаны многие антибиотики, а те препараты, которыми лечат аспергиллез, — высокотоксичны (амфотерицин, амфоглюкамин, микогептин) и не всегда дают желаемый результат. Вы пишете, что у вас бронхоэктатическая болезнь. Можно предположить, что аспергиллез развился на фоне этого заболевания. Единственным надежным способом лечения бронхоэктатической болезни является хирургическое лечение. Оно показано

Во-первых, в «травмбольницах» группу не дают. Во-вторых, наличие того или иного заболевания — еще не повод для определения группы инвалидности. Поводом же может послужить тяжелая степень нарушения жизнедеятельности и трудоспособности, к которым ведет заболевание. Так что в обязательном порядке при этой болезни группу не дают.

Если вас не устраивает решение вашего районного бюро МСЭ, можете обжаловать это решение в вышестоящих органах.

ОТКОРРЕКТИРУЙТЕ ОСАНКУ

Как избавиться от сутулости, не прибегая к помощи корсета?

Р. Кашапова, Башкирия

Борьбу с сутулостью надо начинать с визита к ортопеду — он скажет, нет ли у вас сколиоза (искривления позвоночника). Если есть, то ортопед же и назначит лечение по одной из имеющихся методик. Если же с позвоночником все в порядке...

В первую очередь спортивные нагрузки. Лучше всего корректируют осанку верховая езда и танцы (не важно, спортивные или бальные), в меньшей степени — аэробика, шейпинг. Есть и специальные упражнения, помогающие сформировать мышечный корсет спины. Например, лечь на живот, сцепить пальцы на затылке и стараться как можно выше приподнять, прогибаясь, верхнюю часть туловища. Или делать упражнения «мостик», «березка». Крепкие упругие мышцы в верхней части спины как бы оттягивают плечи назад. А вместо корсета полезно использовать высокие жесткие воротнички, которые не позволят вам ходить, опустив голову, прижав подбородок к груди, заставляя тем самым выпрямиться.

Есть и еще одно старое-престарое средство, которое практиковали еще в прошлом-позапрошлом веках в кадетских корпусах и юнкерских училищах. Возьмите монетку достоинством 5 рублей, зажмите ее между ягодицами и ходите так, сколько сможете. Поначалу будет трудновато. Зато потом появится настоящая гвардейская выправка.

ПОХОДИ ПО РОСИСТОМУ ЛУГУ

Слышала, что

Массаж разобьет такой «горб»

По сравнению с серьезными проблемами сотен и тысяч людей мой недуг, конечно же, ерунда. Он был и в 25 лет и остался со мной сейчас, в 50 лет. Может, потому муж, который прожил со мной 27 лет, ушел к другой, стройной, длинноногой... Ведь у нее нет на спине этого проклятого хребта, как у меня.

Уже год читаю «Айболит», но ни разу не встречала, чтобы кто-либо обратился в газету с такой проблемой. Хотя я у многих женщин вижу на спине (или на шее) эти самые сальные наросты, похожие на верблюжьи горбы. Неужели они им совсем не мешают? В течение 4 месяцев делала массаж, но он не помог. Что мне делать?

Н. С. Королева, Кемеровская обл.

Такой горб в области седьмого шейного позвонка образуется у женщин, как правило, после 45-50 лет. В народе это явление называют вдовий горб, а медики — климактерическим горбом. Хотя такая напасть может приключиться и с молодыми женщинами, с нормальной менструальной функцией, но склонных к ожирению по женскому типу (когда жир откладывается преимущественно в области бедер и ягодиц). Сам горб — не что иное, как жировые отложения, которые надо «разбивать» с помощью массажа.

Разумеется, чтобы избавиться от него, четырех месяцев может не хватить, ведь вы его накапливали 40 лет.

P.S. Видимость горба может придать и неправильная осанка, за которой вы никогда, возможно, не следите: ходите, опустив голову и плечи.

НА ШЕЕ РОДИНКА

Сыну 7 лет. У него на шее родинка размером около 5 мм, слегка возвышается над кожей. Незаметно, но она растет. Врачи называют это невусом и предлагают удалить хирургическим путем или при помощи воздействия холодом. Посоветуйте, что лучше сделать? А может, ее

ПОСТОЯННО ТЕКУТ СЛЮНИ

У моего 2-летнего сына дизартрия и алалия. Он не разговаривает, у него постоянно текут слюни. Мы стоим

НА ШЕЕ РОДИНКА

Сыну 7 лет. У него на шее родинка размером около 5 мм, слегка возвышается над кожей. Незаметно, но она растет. Врачи называют это невусом и предлагают удалить хирургическим путем или при помощи воздействия холодом. Посоветуйте, что лучше сделать? А может, ее вообще лучше не трогать? Может она после удаления снова вырасти?

А у меня на кончике носа красное пятнышко — ангиофиброма. Как ее можно удалить? А может, с ней ничего не надо делать?

И еще вопрос. В течение примерно трех лет у меня держится температура 37-37,2°С, очень редко бывает нормальной. СОЭ в крови больше нормы. Была у гинеколога, эндокринолога, терапевта, инфекциониста, сдавала анализы, но причину этого явления никто не нашел. С чем это может быть связано? У меня гастрит, колит, холецистит, мастопатия, хронический эндометрит, увеличение щитовидки I-II степени. Могут ли эти заболевания быть причиной повышения температуры тела и СОЭ?

Надежда И., Тамбов

Все невусы, имеющие тенденцию к росту, подлежат хирургическому лечению, во всяком случае, наблюдение у онколога обязательно. Именно он определяет тактику лечения после исследования невуса. Такой же подход в отношении и ангиофибром.

Теперь относительно постоянно высокой температуры и повышенного СОЭ. Так вот, все перечисленные вами заболевания могут давать такую температуру, но вероятной причины постоянно высокой температуры (37-37,2°) в течение нескольких лет может являться и заболевание щитовидной железы — тиреотоксикоз. По этой же причине может быть высоким и СОЭ.

при медицинской академии, тел. 35-48-22 или в Краевую стоматологическую поликлинику по ул. Мира, 332, тел. 32-39-94.

ПОСТОЯННО ТЕКУТ СЛЮНИ

У моего 2-летнего сына дизартрия и алалия. Он не разговаривает, у него постоянно текут слюни. Мы стоим на учете у невропатолога, лечимся кортексином, пантогамом, семаксом. Во время беременности я переболела краснухой, и мне сказали, что заболевания у ребенка — последствия этой инфекционной болезни.

Расскажите, пожалуйста, о дизартрии и алалии. Лечатся ли они? Что в дальнейшем ждет моего ребенка? Будет ли он разговаривать? Пройдет ли у него слюнотечение? У кого лучше лечиться?

Л. Краснополянская, Волгоград

Дизартрия, алалия — расстройство речи — сами по себе не являются заболеванием. Это симптомы органического поражения головного мозга. Одно из серьезных последствий этого заболевания — отставание в физическом и психическом развитии ребенка. Необходимо постоянное наблюдение ребенка у невропатолога, психолога и занятия у логопеда.

ГЛАЗ, КАК ВСТАВНОЙ...

У сестры один глаз стал похож на вставной, как бы выпученный. Можно ли поправить это состояние с помощью народных средств?

С. В. Тамазова, КБР

Подобное состояние может наблюдаться при заболевании костных стенок глазницы (периостит, остеопериостит), заболеваниях окологлазной клетчатки (отек, воспаление), при повышенном тонусе симпатической нервной системы (например, при тиреотоксикозе). Без помощи окулиста не обойтись. Не надейтесь, что народные средства вам помогут.

Уточняем

В №2 «Айболита» за 2003 год на стр. 5 был напечатан рецепт средства от глухоты с березовым дегтем. Там сказано, что лекарство надо принимать 3 раза в день между приемами пищи. Но непонятно: нужно выпивать по стакану молока с 1 чайн. ложкой или нужно принимать этот стакан молока за три раза?

Б. Лепшокова, Зеленчукский р-н, КЧР

Правильная дозировка: на 1 стакан молока — 1 чайн. ложка березового дегтя 3 раза в день.

Единственным способом избавиться от кисты слюнной железы является операция. Сама киста не рассосется.

Может ли киста слюнной железы быть причиной гипертонии? Прямой — нет, но способствовать гипертонии может, если она располагается вблизи крупных сосудов, около разветвления сонной артерии.

ЧТО ДЕЛАТЬ, УМА НЕ ПРИЛОЖУ!

Мне 32 года. Живем в Кузбассе. У меня и младшей дочери зоб. А у меня к тому же еще и бронхит. Легкие слабые, часто простужаюсь, кашляю. Как-то врач сказал, что хорошо бы поменять место жительства. Ведь наш Новокузнецк по загрязненности воздуха — один из первых городов.

Сейчас у меня есть возможность приобрести жилплощадь в Анапе, Геленджике или пригороде Сочи. Я стала строить планы на будущее, радовалась и за себя, и за детей, и за мужа, что мы будем жить в экологически чистом крае. Мужу тоже не помешает чистый воздух. Ведь это он в шахте зарабатывал деньги, и, поверьте, дались они ему не просто. В 36 лет у него язва желудка. Но знакомые быстро остудили мою радость. Все говорят, что здоровья я приобрету на грош, а потеряю на рубль. Что надо жить там, где родился, что мы не сможем адаптироваться к новому климату, дети начнут болеть.

Я расстроилась, запаниковала. Проконсультировалась у врачей. Один доктор посоветовал не менять место жительства, другой же был не так категоричен, но, в общем-то, тоже не одобрил мои намерения. Что же это получается? Мы зря работали, во всем себе отказывали?

Два года подряд мы отдыхали в Сочи. Были там в самые жаркие месяцы и прекрасно чувствовали себя. Единственное неудобство — невозможно было спать ночью, так как было душно и жарко. Я там ни разу даже не закашляла, а аптечку, которую брали с собой, даже не открывали ни разу.

Л. Т. Арсенова, Новорождественка, Кемеровская обл.

В «ТРАВМБОЛЬНИЦАХ» ГРУППУ НЕ ДАЮТ

В детстве переболела полиомиелитом. Правая нога у меня короче и тоньше. Тяжело ходить, часто падаю на больную ногу. Обращалась в травмбольницу, чтобы дали группу, но мне отказали.

Знаю, что с такими болезнями, как полиомиелит, менингит обязательно дают группу инвалидности. Что мне делать?

Р. С. Садакова, Прокопьевск, Кемеровская обл.

Типопоказаны многие антибиотики, а те препараты, которыми лечат аспергиллез, — высокотоксичны (амфотерицин, амфоглюкамин, микогептин) и не всегда дают желаемый результат. Вы пишете, что у вас бронхоэктатическая болезнь. Можно предположить, что аспергиллез развился на фоне этого заболевания. Единственным надежным способом лечения бронхоэктатической болезни является хирургическое лечение. Оно показано также при формировании аспергиллом и абесцедирующих аспергиллезных пневмониях.

Настоятельно рекомендуем согласиться на операцию. Не ждите дальнейшего ухудшения состояния здоровья, когда сами врачи откажутся от операции.

лом веках в кадетских корпусах и юнкерских училищах. Возьмите монетку достоинством 5 рублей, зажмите ее между ягодицами и ходите так, сколько сможете. Поначалу будет трудновато. Зато потом появится настоящая гвардейская выправка.

ПОХОДИ ПО РОСИСТОМУ ЛУГУ

Слышала, что у целительницы Ванги была своя методика лечения расширения вен. Не могли бы вы о ней рассказать?

П. Криворучко, Республика Алтай

Известная целительница советовала больным ходить на рассвете по росистому лугу в чистых хлопчатобумажных носках, чтобы они хорошо пропитались росой. Снимать после этого носки нельзя — они должны высохнуть на ногах больного.

В течение 10 дней надо накладывать на пораженное место повязку со свиным легким, порезанным на ломтики.

Можно поступить и так. Зеленые грецкие орехи залейте оливковым маслом. Поставьте сосуд на солнце на 40 дней. Смазывайте больные места ореховым маслом до тех пор, пока лекарство не кончится.

Все началось с воспаления легких

В марте мне поставили диагноз туберкулез. А начиналось все с воспаления легких, потом я подцепила грипп. Сделали флюорографию, которая показала, что в легких затемнение, а значит, туберкулез. Три месяца подряд через каждые 10 дней у меня брали мокроту, но ни разу в ней не обнаружили туберкулезную палочку. Что же это за туберкулез, если нет микроба? Лечат меня таблетками, которые мне не помогают. От них болит печень, а к вечеру такое состояние, будто целый день работала.

Если у меня нет туберкулезной палочки, почему меня лечат от туберкулеза? В мае сделали снимок, и доктор сказал, что у меня все хорошо. А недавно сообщил, что мне надо дать инвалидность. Как это понять? Если анализы хорошие, почему мне должны дать инвалидность?

М. А. Фоменко, Иркутская обл.

Судя по письму, туберкулез есть. И поскольку выявлен он на ранней стадии (до периода распада легочной ткани), поэтому он не заразен и особо о себе не заявляет. Туберкулезная палочка в этом случае не обнаруживается у каждого второго больного. Поэтому-то медики и настаивают на регулярном проведении флюорографии, хотя бы раз в год, для всех без исключения взрослых людей, особенно переболевших гриппом с осложнением на легкие. Чтобы победить болезнь, надо лечиться как минимум 6-8 месяцев. Судя по письму, ваше здоровье поправляется. Разумеется, лекарства дают побочные эффекты, но без них туберкулез не одолеть. Так что верьте врачу и продолжайте лечиться.

Что же касается инвалидности, то мы предлагаем ее, как правило, всем малообеспеченным больным — инвалидность дает право на бесплатное лечение, и тем, кто работает в общепите или с детьми.

Т. А. Шалайко, фтизиатр, врач первой категории

ЖИЗНЬ ПОД ДАВЛЕНИЕМ

Рег. уд. № 29/23010198/1428-00 от 25.12.2000 Лиц. № 42 20001-05.25-0352 от 28.08.2001

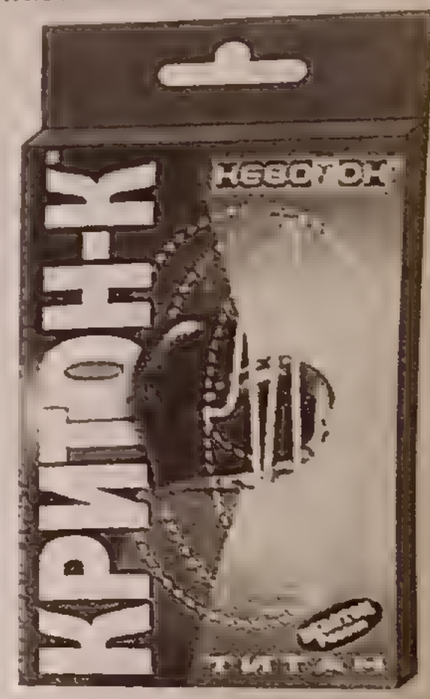
В начале 21-го века основная причина смерти мужчин и женщин в России - это болезни сердечно-сосудистой системы. На долю артериальной гипертонии приходится около 55% всех случаев смерти, 48% инвалидности, 12% временной нетрудоспособности. По мнению специалистов, в нашей стране от этой ужасной болезни страдают более 40 млн человек, или 25-30% всего населения. За годы реформ количество людей с диагнозом гипертония постоянно увеличивается, что воспринимается специалистами как бедствие национального масштаба. При этом болеют как люди, постоянно находящиеся в стрессовой ситуации или за чертой бедности, так и новые русские, вынужденные думать о сохранении и приумножении своего капитала, о предстоящих «наездах» и разборках. Особую тревогу вызывает увеличение смертности среди трудоспособного населения, а также значительный рост заболевания сердечно-сосудистой системы у детей и подростков. Большинство людей считают, что от артериальной гипертонии можно вылечиться, пройдя определенный курс лечения. Иногда бывает достаточно просто изменить режим, сбросить вес, заняться физкультурой, то есть вести здоровый образ жизни. Если это не помогает и давление не нормализуется, то по назначению врача нужно начать применять лекарственные средства. Ведь многим больным известно, что артериальная гипертония - это такое состояние, при котором необходимо принимать лекарственные средства каждый день. Однако со временем они чувствуют, что препараты, которые они принимали ранее, уже не помогают им так же эффективно. К сожалению, приходится констатировать, что произошло привыкание организма. Есть ли выход в этом случае?

НАПОМНИМ: идеальные для взрослого показатели артериального давления - 120/80 мм рт. ст. Нормальным считается его подъем до 140/90. Перед тем как начать измерение, спокойно посидите 10-15 минут. Положите руку на стол так, чтобы предплечье (оголить его надо обязательно!) оказалось на уровне сердца, и наденьте манжету. Проследите, чтобы выходящая из нее трубка располагалась вдоль руки. Сделайте несколько замеров. Сколько? До тех пор пока показатели двух последних не будут примерно одинаковы. На них и ориентируйтесь.

В последнее время в адрес нашей редакции приходят письма о новом лечебном терапевтическом приборе «КРИТОН-К». Прибор разработан специально для гипертоников научно-производственной фирмой НЕВОТОН, хорошо известной нашим читателям как один из ведущих разработчиков и производителей медицинской техники. «КРИТОН-К» – аппликатор кристаллический, электромагнитный - новинка среди медицинских средств для лечения сердечно-сосудистой системы. Мягкое воздействие прибора на организм позволяет использовать его самостоятельно, в домашних условиях.

Аппликатор «КРИТОН-К» для людей всех возрастов. Рекомендуется применять на всех стадиях лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы с применением и без применения лекарственных препаратов. Вот первые отзывы наших читателей.

Галина Андреева (учитель географии, г. Воскресенск): «Мой знакомый Николай Харитонов (водитель дальнобойщик) многие годы страдает гипертонией. Что он только не делал, но помогали ему всегда только старые добрые лекарства, но их количество все время приходилось увеличивать. В результате начались проблемы с желудком, печенью, одним словом, одно лечил, а другое калечил. От знакомого доктора узнал, что в НИИ Традиционных методов лечения Минздрава РФ, МСЧ №169 Медико-биологических и экспериментальных проблем при Минздраве РФ, Медицинской академии последипломного образования и многих других государственных и частных медицинских учреждениях идут испытания аппликатора «КРИТОН-К». Из первых отзывов больных большинству прибор «КРИТОН-К» принес значительное улучшение самочувствия, и как только он появился в продаже, решил попробовать и, как все, надеялся на чудо, что сразу станет здоров. Однако как гласит русская пословица: «без труда не выловишь и рыбки из пруда». Прибор мало было купить, его нужно еще и правильно применять. К слову сказать, это оказалось не сложно. Его мягкое лечебное воздействие сродни гомеопатическому лечению, т. е. чудо совершается, но не сразу. Прочитав инструкции и вооружившись прибором, он стал его использовать. Причем при этом лекарства принимать не бросил - давление снизилось с «нормального» для него 180-170 до 150. Хуже от прибора не стало, и он решил попробовать уменьшить количество применяемого лекарства вполовину, и в этом случае давление не повышалось. Через 3 месяца он перестал применять лекарства совсем, а давление нормализовалось до 130-140.



Я тоже частенько страдаю от повышения давления и попросила его дать мне этот прибор на пробу. Прибор оказался небольшим, легким, с эластичным шнуром для закрепления на теле, нет ни проводов, ни лампочек, ни ручек. Непривычно? Но очень удобно! Закрепила его на руке и ношу, даже красиво, выглядит, как украшение. На ночь снимаю, а утром надеваю снова. Спустя несколько недель я почувствовала себя гораздо лучше и решила приобрести себе такой прибор, но прежде поискать о нем какую-нибудь информацию. Оказалось, что аппликатор «КРИТОН-К» хорошо знают не только люди, страдающие гипертонией, но и врачи-кардиологи. Я прочла подробную информацию об аппликаторе «КРИТОН-К» в брошюре «Гипертония» из серии «Семейный доктор», автор доктор медицинских наук Воробейчиков В.М. В этой брошюре вы можете прочитать много полезной информации о причинах этого заболевания, мерах профилактики и современных методах лечения».

А вот выдержки из других писем.

Любовь Карповна, 41 год, учитель начальных классов, г. Екатеринбург

Гипертония 1-й степени, головные боли, раздражительность, вялость. На 3-й день применения аппликатора почувствовала облегчение, головные боли исчезли на 5-й день, давление окончательно нормализовалось на 14-й день использования «КРИТОН-К». Почувствовала прилив сил, стала менее возбудимой.

Володя Э., ученик средней школы, 13 лет, г. Ковров

Частые приступы головных болей неизвестного происхождения. Быстрая утомляемость, раздражительность, низкая успеваемость. Летом вынужден заниматься с репетиторами (для подготовки школьного материала). С сентября с. г. стал носить «КРИТОН-К» на лбу. В октябре появились заметные успехи в занятиях с репетитором, лучше стал усваивать материал. Головные боли бесследно исчезли.

Иван Андреевич В., 27 лет, брокер, г. Тюмень

Нервная работа, вследствие чего постоянное состояние депрессии, раздражительности. Стал применять аппликатор «КРИТОН-К» в соответствии с инструкцией. Раздражительность, депрессия ушли. Продолжаю использовать аппликатор и очень доволен.

Инна Оскаровна Г., 59 лет, пенсионер-инвалид, г. Рига, Латвия

Я в течение последних 15-ти лет – гипертоник с давлением 240/120, постоянные головные боли, доходящие до рвоты и мозговых нарушений. На 3-й день ношения аппаратта «КРИТОН-К» почувствовала, что головная боль стихает, затем она усилилась, но рвоты не было. На 4-й день головная боль исчезла. На 6-й день нормализовалось артериальное давление до 150/80 и находится вот уже 3-й месяц на этом уровне Продолжаю использовать аппликатор.

Рекомендовано Минздравом. «КРИТОН-К» входит в перечень важнейшей и жизненно необходимой медицинской техники.

А как же приобрести аппликатор «КРИТОН-К»?

(водитель дальнобойщик) многие годы страдает гипертонией. Что он только не

ния, мерах профилактики и современных методах лечения».

А вот выдержки из других писем.

Любовь Карповна, 41 год, учитель начальных классов, г. Екатеринбург
Гипертония 1-й степени, головные боли, раздражительность, вялость. На 3-й день применения аппликатора почувствовала облегчение, головные боли исчезли на 5-й день, давление окончательно нормализовалось на 14-й день использования «КРИТОН-К». Почувствовала прилив сил, стала менее возбудимой.

Володя Э., ученик средней школы, 13 лет, г. Ковров
Частые приступы головных болей неизвестного происхождения. Быстрая утомляемость, раздражительность, низкая успеваемость. Летом вынужден заниматься с репетиторами (для подготовки школьного материала). С сентября с. г. стал носить «КРИТОН-К» на лбу. В октябре появились заметные успехи в занятиях с репетиторами, лучше стал усваивать материал. Головные боли бесследно исчезли.

Иван Андреевич В., 27 лет, брокер, г. Тюмень
Нервная работа, вследствие чего постоянное состояние депрессии, раздражительности. Стал применять аппликатор «КРИТОН-К» в соответствии с инструкцией. Раздражительность, депрессия ушли. Продолжаю использовать аппликатор и очень доволен.

Инна Оскаровна Г., 59 лет, пенсионер-инвалид, г. Рига, Латвия
Я в течение последних 15-ти лет – гипертоник с давлением 240/120, постоянные головные боли, доходящие до рвоты и мозговых нарушений. На 3-й день ношения аппаратта «КРИТОН-К» почувствовала, что головная боль стихает, затем она усилилась, но рвоты не было. На 4-й день головная боль исчезла. На 6-й день нормализовалось артериальное давление до 150/80 и находится вот уже 3-й месяц на этом уровне. Продолжаю использовать аппликатор.

Рекомендовано Минздравом. «КРИТОН-К» входит в перечень важнейшей и жизненно необходимой медицинской техники.

А как же приобрести аппликатор «КРИТОН-К»?

® СИБ

Самый доступный способ - покупка по почте наложенным платежом. Вы пишете заявку и отправляете ее по адресу: *302043, г. Орел, а/я 23 «Критон-К»*. В заявке обязательно укажите почтовый индекс и свой адрес, разборчиво (желательно печатными буквами) фамилию, имя, отчество, *а также количество приборов.*
Оплата производится при получении на почте. В заключение отметим, что стоит аппликатор «КРИТОН-К» 429 руб. + 8 % почтовые расходы.
В цену прибора входит очень полезная брошюра из серии «Семейный доктор», часть 2 «Гипертония», автор Воробейчиков В.М.
Подробную информацию о приборе можно получить по телефону:
Тел./ факс (0862) 46-90-35, с 9 до 17, электронная почта kriton-k@mail.ru

Желаем вам благополучия, крепкого здоровья и долгих лет жизни!!!

Срок службы аппарата 5 лет, гарантийный срок обслуживания 2 года.

СТОИМОСТЬ ОДНОГО КВАДРАТНОГО САНТИМЕТРА РЕКЛАМЫ ВСЕГО 75 РУБЛЕЙ.

АТЕРОКЛЕФИТ®

генеральная чистка сосудов от «ржавчины жизни»!

Атеросклероз не зря называют «ржавчиной жизни». Изуродованные холестериновыми бляшками сосуды тормозят кровоток, как заржавевшие водопроводные трубы Чтобы предотвратить сосудистую катастрофу, надо постоянно держать холестерин «в узде» – соблюдать диету и регулярно чистить сосуды, лучше используя безопасное и эффективное растительное средство

АТЕРОКЛЕФИТ – растительные капли для профилактики атеросклероза – справятся с этой задачей. Лучшего «чистильщика сосудов» при нарушении жирового обмена природа не придумала. Капли **АТЕРОКЛЕФИТА** почистят сосудистые стенки от атеросклеротических отложений и мелких тромбов, да еще и укрепят коронарные артерии, подкормят сердечную мышцу. Что даст первый профилактический курс? К сердцу и мозгу, испытывающим ишемию (попросту голодание), кровь начнет поступать уже по чистым сосудам. Снизится уровень холестерина в крови, а значит, уйдут, и надолго, сердечные боли, одышка, головокружения и шум в ушах. Капля за каплей **АТЕРОКЛЕФИТ** восстановит бесперебойную работу сердечно-сосудистой системы.

Генеральные чистки сосудов **АТЕРОКЛЕФИТОМ** необходимо проводить регулярно всем, имеющим склонность к сердечно-сосудистым заболеваниям. Народная мудрость не гонится за быстрым результатом. Зато он гораздо надежней, чем обман сердца немедленным и быстропроходящим действием «таблетки под язык»

«ЭВАЛАР» – ЗДОРОВЬЯ ДАРЪ

Спрашивайте АТЕРОКЛЕФИТ и другие препараты фирмы «ЭВАЛАР» в аптеках!

Москва: 105-07-25, 267-96-00, 786-34-00, 105-51-40, **Санкт-Петербург:** 277-43-42, 310-13-46; **Ангарск:** 547-159; **Архангельск:** 212-452; **Барнаул:** 354-444, **Волгоград:** 361-409, **Екатеринбург:** 755-089, 578-582, **Иркутск:** 422-386, 427-530, **Йошкар-Ола:** 120-907, **Кемерово:** 537-466, **Краснодар:** 557-804, 522-163; **Красноярск:** 277-709, 645-667; **Липецк:** 435-832; **Н. Новгород:** 776-887, **Новокузнецк:** 787-424; **Новосибирск:** 666-393, **Омск:** 268-996; **Прокопьевск:** 3-20-40, **Ростов-на-Дону:** 619-168, 405-266; **Самара:** 705-404; **Саратов:** 240-825, **Тольятти:** 508-850, 376-422; **Томск:** 430-044, **Тюмень:** 363-753, 456-268; **Улан-Удэ:** 264-505; **Ульяновск:** 442-995; **Уфа:** 240-566, 242-210, 600-393; **Челябинск:** 341-817, 372-841; **Череповец:** 552-370; **Ярославль:** 328-349

Рег.Уд. №004874.Р.843.12.2002

Почтовая рассылка завода-изготовителя по России: цена 1 флакона (50 мл) – 81 руб., при заказе 3 флаконов – 58 руб. за 1 фл.; цена 1 флакона (100 мл) – 132 руб., при заказе 3 флаконов – 109 руб. за 1 фл. **Заявки по адресу:** 659322, Алтайский край, г. Бийск, а/я 605, ЗАО «Эвалар». Тел./факс: (3854) 304-405. www.evalar.ru

«Линия Здоровья «Эвалар»: консультации врача по тел. (095) 101-40-74.
Доставка препарата по Москве: 234-22-11. ® СИБ

Кожные проблемы

Если Вы подцепили грибок...

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО ГРИБОК НЕ ЛЮБИТ КИСЛОЙ СРЕДЫ.

Чтобы излечиться от грибка на стопах за 3-5 дней, на 1 л воды возьмите по 8 г листьев окопника, золотого корня и мяты перечной. Вскипятите воду, добавьте в нее растения и, укутав, настаивайте час. Процедите через марлю, охладите. Но так, чтобы настой оставался теплым. Оберните стопы или пораженные части ноги марлей или бинтом и поливайте повязку раствором до тех пор, пока она хорошо не пропитается. Дождитесь, пока высохнет, и снова повторите процедуру. Держать стопы в тазу с настоем нельзя: лечебный эффект именно в наружной повязке. Если заметили раздражение кожи, процедуру немедленно прекратите. Снимите повязку и смажьте ноги лечебным бальзамом. Готовят его так. На 1 л подсолнечного масла возьмите по 16 г листьев окопника, мяты перечной, золотого корня и, тщательно перемешав, поставьте на небольшой огонь. Температура раствора не должна превышать 65°С, иначе целебные вещества разрушатся. Снимите кастрюлю с огня, укутайте и оставьте до следующего утра. Если полученный раствор не зеленый, то снова поставьте на маленький огонь и доведите до 65°С. Одновременно прокипятите или прогладьте с двух сторон марлю, процедите смесь дважды. Вскройте капсулы с витаминами Е, А, D — из расчета 2500-50000 международных единиц каждого и перемешайте со смесью. Бальзам готов. Три раза в день втирайте его в кожу, массируя ноги, пока он не впитается.

Ежедневно протирая стопы обычным уксусом, от грибка тоже можно быстро избавиться. В слабом растворе уксуса надо полоскать и носки. А перед стиркой намылить их хозяйственным мылом (порошок разъедает кожу) и оставить на пару часов.

Намотай на ус

ПОКА ЛЕЧИТЕСЬ, БЕРИТЕ НА РАБОТУ НЕСКОЛЬКО ПАР НОСКОВ И МЕНЯЙТЕ, КАК ТОЛЬКО ПОЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО НОГА ПОТЕЕТ. ПРИНИМАЙТЕ ВНУТРЬ ВИТАМИНЫ А, Е, К С ЖЕЛАТИНИРОВАННЫМ ЦИНКОМ И МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ.

Да или нет?

ДЕВОЧКА И КОСМЕТИКА

Когда дочке начинать краситься? Для большинства мам это проблема.

Главное — прислушиваться к голосу рассудка. Если 10-летняя красотка хочет идти в школу с ярким макияжем, это чересчур. А вот красить губы гигиенической помадой или прозрачным блеском даже полезно: губы будут защищены от обветривания, а девочка отучится облизываться.

Лет в 13-14 многие девчонки начинают потихоньку таскать у мамы из косметички все, что «плохо лежит». Ругаться бесполезно. Во-первых, если ваша дочь захочет накраситься, она все равно это сделает. Во-вторых, умение краситься пригодится в жизни обязательно.

Вместо того чтобы ссориться с дочкой, купите ей свою косметику. Например, цветной блеск для губ, неяркие тени для век — бледно-сиреневые или светло-коричневые, и тушь для ресниц. Преподавать уроки визажа удобнее всего вечерком перед сном. Во-первых, девица не сможет никуда улететь с «боевой раскраской». Во-вторых, вы научите ее тщательно и правильно смывать косметику. Ведь в тинейджерском возрасте для них обычно главное — накрасить лицо, а о том, как очистить, они даже не задумываются. А потом слезы и истерики: «Мама, у меня прыщи!»

Втолкуйте ей, что бороться с последствиями неправильного макияжа (прыщами, раздражениями, шелушением кожи и т. д.) куда тяжелее, чем их предотвращать. И приобретите девочке ухаживающие косметические продукты (молочко или гель, тоник). Они ориентированы на очищение кожи от излишнего жира и грязи, нормализацию деятельности сальных желез, увлажнение кожи.

И последнее. Подростковую косметику покупайте только в хороших магазинах.

ГОВОРЯТ, ЧТО, ЕСЛИ ЖЕНЩИНА, НЕ ЖЕЛАЯ РОЖАТЬ ПЕРВОГО РЕБЕНКА, ДЕЛАЕТ АБОРТ, В ЕЕ РОДУ БУДУТ РОЖДАТЬСЯ ТОЛЬКО МАЛЬЧИКИ.

Живи и помни

Ребенок хочет быть хорошим

ЗА ЧТО ЧАЩЕ ВСЕГО БЬЮТ РЕБЕНКА?

За поступки, которые могут грозно сказаться в будущем, запятнают, исковеркают его душу? Нет — дают тычки, бьют и порют чаще всего в плохом настроении или когда ребенок нанес материальный ущерб.

Сравните свою большую твердую руку с маленькой ручонкой ребенка, свою огрубевшую кожу с его гладкой и тонкой. Присмотритесь к нему, маленькому и беззащитному. Даже несильный удар — для него жестокое наказание: мы бьем беззащитного. Но от этого он не будет послушным, ведь мы требуем слишком многого.

Когда вы кипите от злости на непослушного малыша, помните: он хочет быть хорошим. Если он не умеет этого — научите, если не знает — объясните, если не может — помогите! Если он, стараясь изо всех сил, терпит поражение, будьте снисходительны к нему так, как вы снисходительны к своим недостаткам.

Дорого яичко

Все питательные вещества куриных яиц хорошо сбалансированы и легко усваиваются детским организмом.

Яйца богаты многими минеральными веществами, особенно фосфором, железом и цинком. Также в них много витаминов группы А, D и В. И еще в яйцах содержится ценное вещество — холин. Он участвует в обмене веществ, улучшает работу печени, усиливает сопротивляемость организма инфекциям.

Желток, сваренный вкрутую, можно давать уже полугодовалому карапузу. Только начните с маленькой порции, буквально с одной щепотки, положив ее в чайную ложку и добавив немного воды или грудного молока. Обязательно проследите, не возникнет ли у малыша нежелательной реакции — учащения стула, запора, покраснения или шелушения кожи. При хорошей переносимости желтка продолжайте давать ребенку такую же маленькую порцию 2-3 раза в неделю в течение полумесяца. Затем потихоньку увеличивайте порцию.

Белок малышам до года лучше не давать вообще из-за риска аллергии. Годовалый ребенок с удовольствием съест омлет с белком и желтком из половинки яйца. И лишь после трех лет рекомендуется давать ребенку по целому яйцу, но не чаще 2-3 раз в неделю. А до омлета или яичницы из пары яиц малыш созреет лишь к школе.

Сырые яйца нельзя давать крохе ни в коем случае: в них содержатся вещества, подавляющие действие пищеварительных ферментов. Также сырые яйца часто бывают заражены сальмонеллезом. С другой стороны, не надо варить их слишком долго — длительная тепловая обработка разрушает ценные аминокислоты.

ЛИШЬ ПОСЛЕ ТРЕХ ЛЕТ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДАВАТЬ РЕБЕНКУ ПО ЦЕЛОМУ ЯЙЦУ, НО НЕ ЧАЩЕ 2-3 РАЗ В НЕДЕЛЮ. А ДО ОМЛЕТА ИЛИ ЯИЧНИЦЫ ИЗ ПАРЫ ЯИЦ МАЛЫШ СОЗРЕЕТ ЛИШЬ К ШКОЛЕ.

На каждый день

● Летом малыш не должен находиться на пляже без одежды. Ведь его кожа практически не содержит меланина, поэтому получить ожог, заболеть малыш может очень быстро. На ребенке должна быть панама с широкими полями, хлопчатобумажная рубашка, светлые штанишки.

Учтите, что пасмурная погода — не повод успокоиться: облака пропускают до 80% ультрафиолета.

● Признаки солнечного удара — покраснение лица, тошнота, рвота, вялость, учащенное дыхание и сердцебиение. Не теряя времени, уложите кроху в прохладном помещении (18-20°), разденьте, на голову положите холодную влажную пеленку, протрите кожу водкой или 3%-ным уксусом, включите вентилятор и обильно поите соком.

● При диатезе у детей возьмите чуть больше 1 ст. ложки оливкового масла и в течение 40 минут нагревайте на водяной бане. Когда масло остынет, разотрите его с одним сырым желтком. Мазь нанесите на покрасневшие, расчесанные места и оставьте на 20 минут, а затем смойте кипяченой водой. Процедуру повторяйте дважды в день:утром и вечером.

ЖУЕМ ЖВАЧКУ?

ЭТО В КОНЦЕ КОНЦОВ ПРИВЕДЕТ К ГАСТРИТУ И ДАЖЕ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ.

Некоторые мамы пытаются заменить сладости жевательной резинкой. Она же «очищает» зубы! И напрасно. Дело в том, что когда человек жует, неважно — пищу или жвачку, в организме выделяется желудочный сок. Сколько времени ребенок жует, столько времени стимулируется выделение соляной кислоты, которая абсолютно не нужна: расщеплять-то нечего, пищи в желудке нет! Малыш жует, а в это время все пищеварительные ферменты, выделяемые желудком, не находя пищи, начинают отрицательно воздействовать на слизистую оболочку желудка. Разумеется, жевательная резинка хороша после еды для того, чтобы зубы очистились от остатков пищи и микроорганизмов. Но жевать ее надо не часами, а всего минут десять. А лучше все-таки приучить ребенка полоскать рот водой после еды, а не жевать резинку.

дотвращать. И приобретите девочке ухаживающие косметические продукты (молочко или гель, тоник). Они ориентированы на очищение кожи от излишнего жира и грязи, нормализацию деятельности сальных желез, увлажнение кожи.

И последнее. Подростковую косметику покупайте только в хороших магазинах.

шелушения кожи. При хорошей переносимости желтка продолжайте давать ребенку такую же маленькую порцию 2-3 раза в

роны, не надо варить вкрутую долго — длительная тепловая обработка разрушает ценные аминокислоты.

ЛИШЬ ПОСЛЕ ТРЕХ ЛЕТ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДАВАТЬ РЕБЕНКУ ПО ЦЕЛОМУ ЯЙЦУ, НО НЕ ЧАЩЕ 2-3 РАЗ В НЕДЕЛЮ. А ДО ОМЛЕТА ИЛИ ЯИЧНИЦЫ ИЗ ПАРЫ ЯИЦ МАЛЫШ СОЗРЕЕТ ЛИШЬ К ШКОЛЕ.

но — пищу или жвачку, в организме выделяется желудочный сок. Сколько времени ребенок жует, столько времени стимулируется выделение соляной кислоты, которая абсолютно не нужна: расщеплять-то нечего, пищи в желудке нет! Малыш жует, а в это время все пище-

после еды для того, чтобы зубы очистились от остатков пищи и микроорганизмов. Но жевать ее надо не часами, а всего минут десять. А лучше все-таки приучить ребенка полоскать рот водой после еды, а не жевать резинку.

Вопрос – ответ

На приеме у педиатра

ГОЛОДНОГО МАЛЫША ВИДНО СРАЗУ

Своего двухмесячного сына кормлю грудью шесть раз в сутки. Он хорошо ест, редко капризничает и выглядит вполне здоровым. Но я не уверена, что ему хватает молока. Как это можно проверить?

Е. Панова, Калининград

Не беспокойтесь: голодного малыша видно сразу. Он подолгу сосет грудь, периодически прерываясь и хныча. Если же он легко расстается с грудью и спокойно ведет себя до следующего кормления, то молока ему хватает.

Сытый грудничок должен мочиться до 10-15 раз и испражняться от 1 до 8 раз в сутки. Причем стул должен быть мягким и не иметь неприятного запаха. За первый месяц малыш прибавляет около 600 г, за второй и третий — по 800 г, за четвертый — 750 г, за пятый — 700 г. Если вы все же боитесь, что молока не хватает, проведите контрольное кормление. Взвесьте ребенка до и после кормления и по разнице в весе определите, сколько молока он высосал. За сутки грудничок должен получать количество молока, по весу равное пятой части его массы тела. Но в любом случае помните, что каждый ребенок индивидуален и малыш, даже получая молока меньше нормы, может быстро прибавлять в весе и замечательно себя чувствовать.

ИЗ СОСКА ВЫДЕЛЯЕТСЯ ЖИДКОСТЬ

Прошло уже больше года, как я прекратила кормить дочку грудью. Но до сих пор при надавливании на сосок выделяется жидкость (по капле в день из каждой груди). Болей нет. Что это может быть?

Нина, Саратов

Обычно после прекращения лактации молочные железы проходят некоторое время выделяют небольшое количество жидкости, называемой молозивом. Иногда процесс затягивается на год и по каким-то причинам вдруг усиливается, необходимо обратиться к маммологу, гинекологу или хирургу.

ДОЧЬ РОДИЛАСЬ С ПОРОКОМ КЛАПАНА СЕРДЦА

У меня дочь (сейчас ей 1 год 4 месяца) родилась недоношенной с диагнозом недостаточность митрального клапана. Хотелось бы узнать: это наследственность или результат недоношенности? Можно ли исправить такое явление? Каков прогноз заболевания? Какие вы можете дать рекомендации?

Валентина, Саратовская обл.

Врожденная недостаточность митрального клапана относится к порокам внутриутробного развития плода. Причинами формирования такого дефекта могут быть как наследственные факторы, так и вредное воздействие на плод, особенно на ранних сроках беременности, вирусных инфекций, вредных лекарств и т. д.

Каков прогноз при таком заболевании? Все зависит от степени недостаточности порока. При незначительном дефекте клапана, когда нет грубых нарушений кровообращения, особого лечения не требуется. Но если порок декомпенсирован, имеется значительный обратный ток крови в полость левого предсердия, ребенка постоянно мучает одышка, наблюдается синюшность кожных покровов губ, то лечение обязательно. Единственным методом исправления порока является операция. Ребенок должен наблюдаться у детского кардиолога. Вполне возможно, что по мере роста ребенка, после окончательного формирования тканей сердца, исчезнут явления митральной недостаточности.

НЕ ТОРОПИТЕСЬ ПОЛУЧИТЬ ИНВАЛИДНОСТЬ

У моего сына эписиндром и врожденный порок сердца. Имеет ли ребенок право получить группу инвалидности? И еще вопрос: как вылечить родовую пупочную грыжу?

Наташа, Белгородская обл.

1. Если имеется документальное подтверждение наличия упомянутых заболеваний у ребенка, то вполне возможно установление инвалидности. Но само по себе наличие заболевания еще не является основанием для определения инвалидности. Основополагающей причиной является степень нарушения процессов жизнедеятельности, которые могут вызвать эти заболевания.

2. Вылечить пупочную грыжу можно. Способ лечения зависит от возраста и степени выраженности грыжи. Если ребенок грудного возраста, он какое-то время находится под наблюдением. Вполне возможно, что при формировании мышц брюшного пресса грыжа закроется сама по себе. Если же грыжа не закрывается, то таких детей, как правило, оперируют в раннем дошкольном возрасте.

В особых случаях — при ущемленных грыжах — операции проводят в экстренном порядке.

Имейте в виду, что дети с пупочными грыжами требуют особого к себе отношения: грудных детей надо пеленать, а дети постарше должны носить специальный бандаж. Чтобы не допустить ущемления грыжи, ребенку нельзя натуживаться, плакать, поднимать тяжести и т. д.

На ножке прыщики

Пишет вам молодая мама. Моей дочке Кате 2,5 года. В 9 месяцев у нее на ножке появились 2 маленьких прыщика. Хирург сказал, что это моллюски, и выщипнул их. Через 3 месяца они опять появились, и хирург снова их выщипнул. Мало того, что эта процедура была болезненной для девочки, эти моллюски стали распространяться по всему телу, и даже на лице. Их стало так много, что не знаю, что нам делать. Посоветуйте, как мне быть?

И. Шихова, Киров

Лечение действительно заключается в выдавливании моллюсков и смазывании кожи спиртовым раствором йода, в выскабливании острыми инструментами, также проводят диатермокоагуляцию, воздействуют на моллюсков жидким азотом. А в общем-то прогноз благоприятный: возможно самоизлечение. Но помните, что есть вероятность заражения других членов семьи, особенно детей.

ГЕРПЕС СЪЕДАЕТ ТРОМБОЦИТЫ

Внучке 6 лет. У нее диагноз тромбоцитоническая пурпура, в организме нет тромбоцитов. Пролечились 2 месяца в больнице, количество тромбоцитов увеличилось с единиц до 110×10^9 при норме $250\text{-}400 \times 10^9$. Всю зиму кровь была 110×10^9, 98×10^9, а весной началось обострение. Препараты преднизалона эффекта не дали. Сделали анализ крови на наличие вируса и выяснилось, что у нее вирусный герпес, который съедает тромбоциты. Это заболевание перешло по наследству от отца.

Как справиться с таким заболеванием?

К. А. Колесникова, Шахты, Ростовская обл.

Ребенок с подобным заболеванием должен быть под постоянным наблюдением гематолога! Эксперименты с применением средств народной медицины недопустимы. По мере роста ребенка и формирования иммунной системы состояние может улучшиться. Только надо строго следовать рекомендациям врача-гематолога.

ТАКИХ ДЕТЕЙ ЛЕЧАТ БЕСПЛАТНО

Мне стыдно афишировать свою беду. Но у меня тяжело болен 15-летний внук. У него правосторонний гемопорез. Заболевание развивается по типу детского церебрального паралича. Очень трудный мальчик. Нужно срочно сдать дорогостоящие анализы из-за нарушения работы головного мозга и пройти полный курс реабилитации. Возможно, потребуется операция, но за нее нечем платить. Пенсия у меня 850 рублей. У дочки зарплата 1200 рублей, но у нее на иждивении 7 человек. Зять тоже нуждается в лечении.

И. Н. Попова, Кочубеевский р-н, Ставропольский край

Доводим до вашего сведения, что дети с тяжелыми заболеваниями центральной нервной системы получают бесплатное лечение по страховому полису. Если есть трудности в лечении по месту жительства, обратитесь в детскую консультативную поликлинику по адресу в Ставрополе: ул. Семашко, 3, тел. 35-71-42. Направление возьмите у вашего невропатолога.

Женские проблемы

ГОРМОНАЛЬНО-АКТИВНЫЕ ОПУХОЛИ ЯИЧНИКОВ

ВСЕ ЭТИ опухоли характеризуются увеличением яичников, появлением уплотнений и ограниченных образований, нередко спаянных с маткой. В крови увеличивается уровень половых гормонов, что приводит к изменению внешнего облика женщины.

Арренобластомой чаще всего страдают женщины детородного возраста (20-35 лет). Опухоль располагается обычно с одной стороны, она небольшая, при прощупывании — плотная. Рост опухоли сопровождается появлением мужских признаков. У женщины снижается тембр голоса, начинают усиленно расти волосы, причем даже там, где их не должно быть, например по средней линии живота и на спине. Интерес к половой жизни пропадает. Менструальное кровотечение становится незначительным, развивается бесплодие. По мере роста опухоли происходит все большее омужествление фигуры: начинают выделяться плечи, талия пропадает, бедра худеют.

Фолликулома чаще всего встречается у женщин климактерического и постклимактерического возраста. Это эстрогенпродуцирующая опухоль. Как и арренобластома, фолликулома возникает с одной стороны. Женщины внешне расцветают, выглядят моложе своих лет, хорошеют на глазах. Появляются кровотечения по типу менструальных, возможно незначительное выделение крови между кровотечениями. Увеличивается размер груди, она становится упругой, как у молодой. При обследовании у специалиста обнаруживается полипоз слизистой оболочки матки.

Текома — эта опухоль также является эстрогенпродуцирующей. Чаще возникает в период менопаузы. Клинические проявления болезни такие же, как и у фолликуломы. При обследовании определяется гиперплазия эндометрия, возможно образование фибромиом в матке.

Дисгерминома чаще развивается у девочек в период полового созревания. Характеризуется замедлением полового развития, поздним появлением менструаций и вторичных половых признаков. Даже в восемнадцать лет девушка с дисгерминомой выглядит совсем еще юной — плоская грудь, мальчишеская фигура. Опухоль злокачественная, очень быстро метастазирует в мозг и легкие.

Климакс у молодых девушек. Женщинам климактерического возраста хорошо известно, как неприятен этот период: отвратительные «приливы», раздражительность, нарушение сна, аппетита, распухание молочных желез, нарушения менструального цикла. Но иногда такие же точно проявления бывают и у молодых женщин. Это не означает ранний климакс, а скорее всего свидетельствует о гормональных нарушениях, связанных с понижением уровня эстрогена в крови. Если это подтверждается лабораторно (после сдачи анализа крови на гормоны), можно попытаться помочь себе самостоятельно, внеся некоторые изменения в питание.

Врачам хорошо известно, что для повышения уровня эстрогенов в организме нужен бор. Этот элемент содержат бобы, орехи, арахис, овес, изюм, соя, морковь, финики, белокочанная, брюссельская капуста. Включите эту еду в свой ежедневный рацион и облегчите свои страдания. Но причину заболевания все равно должен устанавливать врач, он же назначает и медикаментозное лечение.

Для дам

Проблемы с месячными

При болезненных и нерегулярных менструациях очень полезен отвар из измельченного корня девясила. Для приготовления отвара 1 чайн. ложку сырья залейте 1 стаканом кипятка и прокипятите 15 минут на слабом огне, настаивайте 4 часа.

Если проблемы с месячными, отвар нужно принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день, начиная с первого дня после окончания очередного менструального цикла и до наступления следующего. Затем сделайте недельный перерыв (он должен как раз прийтись на критические дни, во время месячных отвар пить нельзя). После этого перерыва можете продолжить курс лечения.

Я. В. Чурина,
Кемеровская обл.

Деликатные вопросы

Вопрос: Можно ли вылечить гомосексуализм и как это лечится?

Ответ: Можно, возродив интерес к противоположному полу. Помогут только врачи-специалисты при наличии у человека желания перейти из гомосексуала в гетеросексуала. Можно попытаться сделать это и самому, но опасность в том, что если постигнет неудача, то человек разуверится в собственных силах, поэтому и нужна поддержка врача.

Вопрос: Насколько велик у гомосексуалистов риск заразиться СПИДом?

Ответ: Такой же, как заразиться сифилисом, получить лобковую вошь, гонорею.

Вопрос: Может ли гомосексуализм привести к импотенции?

Ответ: Гомосексуализм без элементов садизма, который не грозит травмой, к импотенции не приводит.

Вопрос: Целесообразно ли мужчине-бисексуалу жениться?

Ответ: Появится шанс отойти от вредной привычки. Если жена умна и хочет помочь мужу отойти от гомосексуальных контактов, то она может стать для супруга лучшим врачом. Многим женам это удается.

КАК ИЗБЕЖАТЬ АДЕНОМЫ ПРОСТАТЫ

* Избегайте острых блюд, богатых перцем, всевозможных [illegible]ческих приправ, уксуса, [illegible] кетчупа, горчицы. Не сто-

разведите под углом 90°. Делайте наклоны вперед, касаясь то одного, то другого носка обеими руками. Или лягте на спину и обеими ногами имитируйте езду на велосипеде;

* и наконец, чтобы вас жизнь не наградила аденомой предстательной железы, не допускайте заболевания простатитом (т. е. воспаление предстательной железы). Патологические изменения в предстательной железе (в норме железа не превышает в

Заразная болезнь

Генитальный герпес

Не упусти время

ПРЕЗЕРВАТИВ В ПЕРИОД ОБОСТРЕНИЯ СПОСОБЕН ЗАЩИТИТЬ ВАШЕГО ПАРТНЕРА ОТ ЗАРАЖЕНИЯ ТОЛЬКО НА 80%.

Группы риска

Генитальный герпес является распространенным венерическим заболеванием и передается через сексуальные контакты. Группы риска при этом такие же, как и при ВИЧ-инфекции: люди, избалованные множеством и многообразием связей. Важно знать, что если мать во время беременности больна генитальным герпесом, то плод рискует получить эту инфекцию через плаценту или во время родов. Риск достаточно велик — от больной матери ребенок рождается с герпесом в половине случаев.

Генитальный герпес нередко протекает скрыто, и даже сам пострадавший не подозревает, что болен и распространяет инфекцию. При снижении иммунитета пузырьки высыпают в области промежности и половых органов. Недуг трудно поддается лечению и склонен к частым рецидивам — у некоторых больных до 20 приступов в год.

Как остановить развитие герпетической инфекции

и защитить от нее ...

дачи инфекции на другие части тела или присоединения бактериальной инфекции.

* Если вы почувствовали пощипывание в области носа и губ, действие вируса уже началось, а значит, уже пора приступать к использованию противовирусного крема. Например, «Зовиракса», за изобретение которого, кстати, была присуждена Нобелевская премия, «Ацикловира», «Ацикловира-Акри», «Ацикловира Ассоциации АЗТ» или специальной помады «Антигерпес».

* Крем должен быть использован минимум 4 раза в день в течение 5 дней, причем лечение можно продлевать до 10 дней.

Если в течение 10 дней «простуда» не прошла, обязательно обратитесь к врачу, поскольку герпес может быть симптомом других заболеваний, требующих специализированного лечения. Длительное лечение «простуды» на губах (более 30 дней) является признаком рез-

заражения только на 80%. Помните, ответственность за здоровье близких людей и за распространение болезни лежит именно на вас!

* Не загорайте! Солнечный свет, попадающий на область поражения, способствует активному размножению вируса и усилению зуда и болей.

* Чтобы избежать гнойного воспаления язвочек, промывайте высыпания и руки после контакта с ними теплой водой с мылом или растворами антисептиков.

* Носите хлопчатобумажные «боксерские» трусы. Узкое белье не пропускает внутрь воздух, натирает кожу и провоцирует повторное возникновение герпеса. Для женщин это правило распространяется на нейлоновые колготки, которые должны иметь х/б вставку.

* Для того чтобы уменьшить зуд, боль и другие неприятные ощущения, принимайте 3-4 раза в день теплую ванну или душ. В

КАК ИЗБЕЖАТЬ АДЕНОМЫ ПРОСТАТЫ

* Избегайте острых блюд, богатых перцем, всевозможных экзотических приправ, уксуса, хрена, кетчупа, горчицы. Не стоит усердствовать в употреблении горячительных напитков — слизистая мочевого пузыря чрезвычайно болезненно реагирует на алкоголь;

* старайтесь мочиться по первому требованию мочевого пузыря;

* откажитесь от тугих резинок на трусах и брючных ремней. Пользуйтесь подтяжками, так вам не будет грозить нарушение кровообращения в малом тазу;

* не сидите на холодных камнях и скамейках. Воспалительные заболевания предстательной железы — одна из причин возникновения гиперплазий простаты;

* полезны физические упражнения, укрепляющие мускулатуру тазового дна. Например: сядьте на пол, вытянутые ноги разведите под углом 90°. Делайте наклоны вперед, касаясь то одного, то другого носка обеими руками. Или лягте на спину и обеими ногами имитируйте езду на велосипеде;

* и наконец, чтобы вас жизнь не наградила аденомой предстательной железы, не допускайте заболевания простатитом (т. е. воспаление предстательной железы). Патологические изменения в предстательной железе (в норме железа не превышает в диаметре 3 см и весит всего 20 г) начинаются с воспаления выводных протоков отдельных её долек, которых в железе насчитывается до 50. В тоненьких каналах образуются пробки, затрудняющие отток секрета простаты. Если своевременно не обратиться к урологу, у мужчин начинает слабеть половая функция, нарушается мочеиспускание. Если и тогда не приступить к лечению простатита, ждите аденомы предстательной железы. Так что не откладывайте свой визит к урологу.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ТУГИХ РЕЗИНОК НА ТРУСАХ И БРЮЧНЫХ РЕМНЕЙ.

Генитальный герпес нередко протекает скрыто, и даже сам пострадавший не подозревает, что болен и распространяет инфекцию. При снижении иммунитета пузырьки высыпают в области промежности и половых органов. Недуг трудно поддается лечению и склонен к частым рецидивам — у некоторых больных до 20 приступов в год.

Как остановить развитие герпетической инфекции и защитить от нее своих близких?

* Помните, что «простуда» заразна! Всегда мойте руки с мылом до и после прикосновения к язвочкам, в том числе и при нанесении крема.

* Во время болезни пользуйтесь индивидуальной посудой и полотенцем.

* Не трогайте глаза! Герпес может «переселиться» на конъюнктиву глаз и вызвать тяжелое поражение. Особенно это касается женщин во время нанесения макияжа.

* Не используйте слюну для увлажнения контактных линз.

* Воздержитесь от поцелуев. Не целуйте детей, если у вас «простуда».

* Не пытайтесь удалить волдыри и корочки во избежание перемады «Антигерпес».

* Крем должен быть использован минимум 4 раза в день в течение 5 дней, причем лечение можно продлевать до 10 дней.

Если в течение 10 дней «простуда» не прошла, обязательно обратитесь к врачу, поскольку герпес может быть симптомом других заболеваний, требующих специализированного лечения. Длительное лечение «простуды» на губах (более 30 дней) является признаком резкого снижения иммунитета, что может быть следствием опухолей и даже ВИЧ-инфекции.

Несколько советов больным генитальным герпесом

* Воздержитесь от секса! Презерватив в фазу рецидива способен защитить вашего партнера от

* Носите хлопчатобумажные «боксерские» трусы. Узкое белье не пропускает внутрь воздух, натирает кожу и провоцирует повторное возникновение герпеса. Для женщин это правило распространяется на нейлоновые колготки, которые должны иметь х/б вставку.

* Для того чтобы уменьшить зуд, боль и другие неприятные ощущения, принимайте 3-4 раза в день теплую ванну или душ. В крайнем случае просто смачивайте гениталии холодной водой.

* Используйте фен! После «водных процедур» направьте струю холодного воздуха на места поражений. Это подсушит язвочки и уменьшит зуд. Или просто на 7-10 минут приложите к причинному месту пару кубиков льда.

Л. Деревянко

Советы психолога

Для вас, мусью

Рассердилась...

Когда женщина в плохом настроении, есть несколько способов смягчить женское сердце.

1 **Хотя бы на один вечер избавьте ее от домашних хлопот.** Ведь основная причина плохого настроения — необходимость держать в голове ряд противных мелочей: надо постирать белье, приготовить ужин, убрать квартиру...

2 **Совершите красивый поступок.** Это может быть, что угодно — от покупки букета цветов до ныряния в море. Любая женщина любит вспоминать о мужских безумствах в ее честь.

3 **Скажите ей, что она в сто раз лучше Люськи из третьего подъезда.**

4 **Общаясь с любимой, как можно чаще подчеркивайте ее исключительность, непохожесть.** Не оскорбляйте ее фразами: «ты, как все женщины...» или «вам, бабам, только одно нужно».

5 **Хорошее настроение современной женщины напрямую зависит от наличия в косметичке косметики.** Задача мужчины — не скупиться на это удовольствие.

6 **Чтобы отвлечь даму от повседневной рутины, устройте для нее приятный сюрприз** — поход в ресторан или просто прогулку. Главное, чтобы она не думала о проблемах.

7 **Вовсе не обязательно в одиночку расправляться с бандой негодяев.** Просто будьте всегда уверены в себе. Мужчина имеет право ошибаться, но не имеет права сомневаться. Лучше идти в неверном направлении, чем топтаться на месте. Не бойтесь заблудиться: умная женщина всегда найдет способ слегка подкорректировать ваш маршрут, и вы придете, куда нужно.

8 **Помните:** с мужчиной, проявляющим заботу о беззащитных существах — собаках, кошках и маленьких детях, женщина чувствует себя уверенной.

9 **Имейте в виду:** мужчина, который следит за собой, имеет больше шансов достучаться до женского сердца, чем небритый и нестриженый неряха.

Е. Н. Бойгоров, психолог

Пригодится

● **При мастопатии** рекомендуется прикладывать свежие листья ольхи серой к груди несколько раз в день. Предварительно листья распарьте и прикладывайте 3-4 раза в день на 1 час. В зимнее время для этой цели используйте сухие распаренные листья.

● **На место эрозии шейки матки** до и после менструального цикла надо накладывать салфетку, хорошо смоченную 4%-ным раствором мумие, которая затем фиксируется тампоном. Курс лечения 2-3 недели, после 10-дневного перерыва лечение можно повторить. Для сокращения срока лечения наряду с проводимым курсом 1 раз примите внутрь 0,3 г мумие. Лечение проводите на ночь. Во время лечения воздержитесь от половой жизни.

На приеме у гинеколога

У МЕНЯ НЕ БЫЛО ДЕВСТВЕННОЙ ПЛЕВЫ

Муж думает, что до него в моей жизни были мужчины. Но как ему доказать обратное, если у меня не было девственной плевы. Почему это так, ума не приложу. Может, вы объясните?

Ольга, Саратов

Девственная плева у вас была, но, похоже, очень редкой формы — кольцевидная. Ее особенность в том, что она не рвется, а растягивается при половом акте. При этом нет ни боли, ни крови. Чтобы убедить мужа в своей добрачной невинности, загляните с ним к гинекологу. Врач все объяснит вашей недоверчивой половине.

ЕСЛИ ПАРТНЕР БОЛЕН

Может ли у меня начаться воспаление в половых органах от того, что простуженный мужчина ласкал их ртом?

Ирина Н., Самара

Да, такая опасность существует, так что пока партнер болен, лучше с ласками повременить.

ГРЕШУ НА МУЖА

Никак не могу приучить мужа мыться перед половым актом. Недавно стала испытывать боли при мочеиспускании, грешу на него. Наверняка какую-нибудь грязь занес. Я не права?

Светлана, Ростовская обл.

Правы, и даже очень! Инфекция, которая гнездится на половом члене, могла попасть к вам в уретру и вызвать воспалительный процесс. Отсюда и боли при мочеиспускании. Объясните это мужу. Если он предпочтет оставаться грязнулей, подумайте, а действительно ли он вас любит?

МУЖЧИНА БОЛЕН ГЕПАТИТОМ

Встречаюсь с мужчиной, который болен гепатитом С. Я его люблю и хотела бы родить от него ребенка. Но я не знаю: вдруг я тоже больна, являюсь носителем вируса гепатита С. Если это так, то могу ли я иметь здорового ребенка?

Э., Астрахань

Вам нужно пройти полное обследование, в частности на маркеры гепатита и другую внутриутробную инфекцию, чтобы точно знать, больны ли вы гепатитом и не носит ли болезнь скрытый характер. Если это так, то ваш участковый врач совместно с инфекционистом должны подумать о том, как помочь вам родить здорового ребенка.

Е. П. Чумаков, канд. мед. наук

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ПРИДАТКОВ 1 СТОЛОВУЮ ЛОЖКУ ВЫСУШЕННЫХ И ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТЬЕВ ОРЕХА ГРЕЦКОГО ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 4 ЧАСА. ВЫПЕЙТЕ ЗА СУТКИ.

Прошу помощи

ВЫ – МОЯ ПОСЛЕДНЯЯ НАДЕЖДА

Я одна воспитываю четверых детей, живу на квартире у родственницы. Своего жилья нет, работать не могу, так как не с кем оставить младших детей, а в садик их отдать я не в состоянии. Да и старших скоро собирать в школу. Родственница гонит меня из дома. Я сильно волнуюсь, дети тоже переживают, от этого часто болеют. Терплю и стараюсь найти выход из этого положения. Дети – это все, что у меня есть.

У меня большие долги, а отдавать нечем, кредиторы грозят судом. Живем на детские пособия и на то, что дадут люди.

Может, у кого-то сохранились хорошие детские вещи и обувь на девочек: 13 лет (одежда 44 раз., обувь 38 раз.), 11 лет (одежда 42 раз., обувь 36 раз.) и на мальчиков 3 и 2 лет (одежда 14-16 раз., обувь 14-16 раз.).

Мне сейчас очень трудно. Я и мои дети будем рады этой помощи.

Люди добрые! Вы – моя последняя надежда. Мне больше не к кому обратиться. Адрес в редакции.

Ангелина, Липецкая обл.

ДОЧКЕ НУЖНА РАБОТА

Мне 51 год. Вот уже 34-й год работаю фельдшером в амбулатории. В 20 лет после гриппа я потеряла слух. У меня ДЦ неврит злым, грубым, видит во мне гуляющую женщину, не верит в то, что болен, не хочет лечиться, не хочет жить. Дети и я с ним измучились.

Может, кто-то попадал в такую же ситуацию и чем-то сможет помочь моей семье? Посоветуйте, как жить? Помогите хотя бы добрым словом! Буду рада любой информации, совету или простому участию.

З. Д. Максимова, Красноярский край

Все 10 лет один...

Мне 49 лет. Вот уже почти 20 лет нахожусь во власти своей фобии – боюсь замкнутого пространства. В туман, в снегопад у меня резко повышается давление (до 160/120), меня начинает трясти (это не эпилепсия), мышцы напрягаются, не могу расслабиться. Не могу избавиться от этого состояния.

Стоял на учете у психиатра, меня пичкали разными транквилизаторами (экспериментировали), но от этого я чувствовал себя еще хуже: были провалы в памяти. Сейчас, слава Богу, все восстановилось. Знаю, с кем общаюсь и с кем говорю.

Мой бывший лечащий врач сказал мне как-то: «Ты не ездил и не будешь ездить в транспорте». Но я ему простил эти слова. Все это осталось позади... Но все же я чувствую себя не совсем полноценным и физически здоровым мужчиной, не могу устроиться на работу. Группу инвалидности мне не дали, да она мне и не нужна.

Все это время я один. В течение 10 лет воспитываю двоих детей, а им нужна моя помощь не только моральная, но и материальная. Для этого нужно избавиться от фобии. Но как? Может, есть человек, который смог бы мне помочь в этом? Отзовитесь, пожалуйста! Но я не могу ездить ни на автобусе, ни на поезде, ни летать на самолете.

Валерий, Красноярск

ОПЯТЬ ДОПУСТИЛИ ОШИБКУ?..

В августе 1999 года мой муж неожиданно заболел: у него повысилась температура до 39°С, давление упало до 60/20, четыре дня не работали почки, анализы крови были ужасные: количество лейкоцитов снизилось до 1,2 единицы. С диагнозом лейкоз его отправили в Ставрополь. Состояние мужа было крайне тяжелым. После осмотра гематолог сказала, что муж на следующий день умрет. Но анализ костного мозга не подтвердил поставленный диагноз. У мужа появились подкожные кровоизлияния, а на животе – сплошной синяк, печень и селезенка увеличились до огромных размеров. Диагноз ему так и не поставили, хотя

кричит на детей, дома его трудно уговорить гвоздь забить. А какой был хозяин! Такие планы строил!

Пожалуйста, помогите! Подскажите, где и кто лечит этот недуг?

М. Х. Гусейнова, ул. Строителей, 12, Южно-Сухокумск, Республика Дагестан, 368890

С КАЖДЫМ ДНЕМ СТАНОВИТСЯ ВСЕ ХУЖЕ...

Мне 45 лет, инвалид II группы. Рано похоронила мужа. Он умер от рака крови в 22 года. Сама вырастила дочку. Она, к моему большому несчастью, бросила меня, живет далеко.

Я лежала в стационарах с остеохондрозом и артрозом. Боли не проходят ни днем, ни ночью. К тому же у меня дисбактериоз, кандидоз, нулевой гастрит, колит, гепатит, панкреатит. Причина этих заболеваний – отсутствие иммунитета. Но я не теряю надежды. Очищалась клизмами по Елисеевой, голодала 15 дней, пила сабельник, березовый деготь, водку с маслом, ела чеснок, лимоны, крапиву. Но с каждым днем становится все хуже и хуже. Даже когда спокойна, не нахожу себе места. Поддержки со стороны медиков нет. Хватаюсь за любую надежду, чтобы стоять на ногах.

Отзовитесь, милосердные читатели! Научите, как избавиться от болей в конечностях, мышцах и хруста.

В. В. Сафиханова, ул. Горького, 14-10, Волжский, Волгоградская обл., 404130, тел. (823) 42-24-95

***

50 лет для женщины – серьезный этап перестройки организма. Несколько лет испытываю зуд на вульве. Желатиновые пластинки оказывают только временную помощь. Пробовала мазь «Фторокорт», но она тоже приносит временное облегчение. Может, кто-то сталкивался с такой проблемой и сможет поделиться методами лечения?

Г. Г. Чикунова, д/в, пос. Боровский, Тюмень, 625504

***

Кто может поделиться настроем Г. Сытина?

Л. И. Лыкова, мкрн 8, д. 4, кв. 53, Буденновск, Ставропольский край

***

Три года для внучки ищем траву ломонос от головных болей. Может, кто-то сможет поделиться?

Е. П. Дьяконова, ул. Советской Армии, 287, кв. 21, Армавир, Краснодарский край, 352915

***

Я сделала спиртовую настойку свежих листьев каланхоэ (залила 80%-ным спиртом), но не знаю, как ею пользоваться. В каких случаях ее можно принимать внутрь и от чего?

И. А., Ставропольский край

***

Предлагаю для пересадки донорскую почку . Мне 53 года, здоровье отличное, почки в норме. Так спасу хоть одну человеческую жизнь, а заодно поправлю свое материальное положение. Мой адрес: **Любови Дмитриевне Исаевой, ул. В. Абаева, 89, кв. 103, Владикавказ, РСО-Алания, 362049.**

ИЩЕМ ПРИЮТА

Устала от города и хочу жить в красивой деревне, где есть речка, луга, леса. Может, кто-нибудь из добрых людей пригласит меня к себе? Мне 33 года, родителей и детей нет, только братья и сестры, но у них свои семьи.

Боюсь пьющих, судимых, жестоких, от них я писем не жду.

Без подписи, п/п 229740, д/в, Иошкар-Ола, Республика Марий-Эл, 424028

***

В 46 лет осталась без своего угла. Хозяйка, у которой снимаю квартиру, сильно пьет. Идти мне некуда. Может, кто-то смог бы меня приютить? Я порядочная,

ул. Красная, 263, с. Красногвардейское, Ставропольский край, 356030.

Мне пишите по адресу: **Людмиле Владимировне Томаилэ, ул. Новороссийская, 60а-2, Волгоград, 400050.**

с привлечением местных жителей.

Были бы благодарны за любую информацию по поводу жилья (желательно дом с участком). Может, кто-то сможет предложить какие-нибудь варианты? За полезную информацию гарантируем вознаграждение.

Г. А. Семенова, ул. Гастелло, 19, кв. 14, Чебоксары, Чувашия, 428028, тел. (8352) 57-09-37

***

Я одинокий человек пенсионного возраста. У меня высшее образование, есть ученая степень, но нет самого главного – жилья. Приехала из Средней Азии. Средств на покупку жилья нет.

Будьте милосердны! Я надеюсь на помощь!

Л. Е. Урсова, пр. Ленина, 22а, кв. 34, Волгоград, 400131

***

Может, с помощью вашей газеты смогут найти приют двое бескорыстных людей (мама и 20-летняя дочь), оставшихся без близких и крыши над головой? Так хочется, чтобы им в жизни повезло.

Адрес в редакции.

Н. С. Амелина, Изобильненский р-н, Ставропольский край

***

Мне 68 лет, инвалид II группы, давно болею гормонозависимой бронхиальной астмой. Когда уходила на пенсию , мечтала, что наконец-то будет время подлечиться солнцем, воздухом, водой в таких местах, как Феодосия, Анапа. Но, увы! Началась перестройка, и все мечты рухнули, а на будущее нет никаких надежд. А хотелось бы побывать на море, походить по горячему песочку, подышать свежим морским воздухом.

Может, кто-нибудь пригласит меня пожить в Анапе хотя бы месяц-полтора, в июле-августе за небольшую плату. Пенсия у меня небольшая, а на лекарства уходит много денег. Пишите по адресу: **Марии Сергеевне Пономаревой, ул. Юннатов, 12, кв. 108, Майкоп, Адыгея, 385018.**

***

Обращаюсь к жителям Алтайского края! Помогите купить дом в деревне. Говорят, у вас они дешевые. Может, есть дома, в которых никто не живет, но чтобы там можно было жить.

Живу на квартире, снимаю комнату, но к концу сентября я ее должна освободить – ее хозяйка выходит замуж. Сейчас живу без

дети будем рады этой помощи.

Люди добрые! Вы — моя последняя надежда. Мне больше не к кому обратиться. Адрес в редакции.

Ангелина, Липецкая обл.

ДОЧКЕ НУЖНА РАБОТА

Мне 51 год. Вот уже 34-й год работаю фельдшером в амбулатории. В 20 лет после гриппа я потеряла слух. У меня ДЦ неврит слуховых нервов. Аппарат не помогает. В ушах стоит страшный шум, не могу разобрать речь. В 24 года родила дочь. Она заболела пневмонией. После лечения антибиотиками дочка тоже перестала слышать. В 6 лет отвезла ее в Астрахань. Там она закончила школу для слабослышащих, затем политехнический техникум, получила специальность художник-дизайнер. Но вот уже третий год не работает. В Дагестане трудно найти работу, да и кто примет глухого человека?

Как нам быть? Ни слезы, ни мольбы к Богу не помогают. Жалко дочь. В 28 лет сидит дома, имея диплом. Она очень хорошо рисует, очень хочет продолжить учебу на закройщика или модельера.

Во имя всего святого, протяните руку помощи!

А. Г. Саидова, с. Тухчар, Новолакский р-н, Республика Дагестан, 368164

У РЕБЕНКА ВСЕ СУСТАВЫ НОЮТ...

Сыну 11 лет. Больно смотреть на его страдания. Вот уже 1,5 года он жалуется на боли в суставах. Ездили в Ставрополь к кардиотравматологу. Она осмотрела сына и сказала, что срочно надо удалять миндалины. Мы так и сделали, но боли не проходят. Днем еще ничего, а к ночи у ребенка все суставы ноют, а во время перемены погоды вообще не дают спать.

Одна женщина посоветовала поить сына настойкой любой сирени (по 5 капель 3 раза в день). Я так и сделала, но после этого сын начал жаловаться на печень. Я этой настойкой натирала суставы, но тоже никакого эффекта. Теперь вся моя надежда на вашу помощь. Дорогие травники, целители от Бога, читатели «Айболита»! Прошу вас, умоляю, помогите сыну! Все расходы я оплачу.

Е. Ю. Кокозова, ул. Ленина, 96/1, с. Серафимовское, Арзгирский р-н, Ставропольский край

МУЖ ЗАБОЛЕЛ ПАРАНОЙЕЙ

[illegible] прожили 34 года, воспитали [illegible] детей. Но год назад [illegible] заболел паранойей и стал со[illegible]но другим человеком: цитов снизилось до 1,2 единицы. С диагнозом лейкоз его отправили в Ставрополь. Состояние мужа было крайне тяжелым. После осмотра гематолог сказала, что муж на следующий день умрет. Но анализ костного мозга не подтвердил поставленный диагноз. У мужа появились подкожные кровоизлияния, а на животе — сплошной синяк, печень и селезенка увеличились до огромных размеров. Диагноз ему так и не поставили, хотя я уверена, что это была геморрагическая лихорадка. Пролежав месяц в больницах, муж отпросился домой. Через полтора месяца он вышел на работу. Все это время без перерывов он пил мочу. Обследоваться категорически отказывался. И вот в апреле этого года у мужа появились опоясывающие боли в области эпигастрия. Сделали УЗИ в Минеральных Водах, в Ставрополе и везде ставили разные диагнозы. В онкологическом центре в Ставрополе обследовали желудок, взяли ткань на биопсию и поставили диагноз рак желудка IV степени, метастазы в печень, патологическое увеличение забрюшинных лимфоузлов. После обследования нас отправили в Курсавку к онкологу. Но вот уже прошло 3 месяца, а ухудшений нет. Со стороны желудочно-кишечного тракта нет никаких отклонений, все в полном порядке. Видимо, опять допустили ошибку при установлении диагноза. Я скрыла от мужа этот страшный диагноз и считаю, что права.

А вот заболевание крови у него есть, т. к. анализы опять очень плохие. Теперь еще лимфоузлы на шее увеличились.

Мочу муж пить перестал, пьет спиртовую вытяжку золотого уса (30,0 + 40,0) с подсолнечным маслом, уже заканчивает первый цикл.

Прошу откликнуться всех, кто лечился подобным образом. Надежды на врачей нет, а мужу всего 50 лет.

А. С., Ставропольский край

МУЖ СТАЛ НЕРВНЫМ...

Мужу 45 лет. В течение 16 лет он страдает головными болями. Врачи поставили диагноз вегетососудистая дистония как последствие нейровирусной инфекции (осложнение после гриппа). Ездил в Москву, лежал в больнице в Ставрополе, в Махачкале, летом отдыхает в санаториях Пятигорка, Кисловодска. Но три года назад ему стало еще хуже. В диагностическом центре в Махачкале у мужа выявили повышенное внутричерепное давление. Жалуется на постоянный шум, свист в ушах, временами немеют рука, нога, понизился слух. Он стал нервным, Несколько лет испытываю зуд на вульве. Желатиновые пластинки оказывают только временную помощь. Пробовала мазь «Фторокорт», но она тоже приносит временное облегчение. Может, кто-то сталкивался с такой проблемой и сможет поделиться методами лечения?

Г. Г. Чикунова, д/в, пос. Боровский, Тюмень, 625504

***

Страдаю аллергией почти 20 лет. Но в течение последних трех лет начал мучить зуд в горле (круглый год). Может, кто-то знает, как облегчить мои страдания?

Е. М. Дрюпина, Волгоград

***

Срочно нужна трава любистока. У кого она есть, пришлите, пожалуйста! Все расходы оплачу.

Л. Т. Составкина, ул. Украинская, 36, корп. 2, кв. 4, Мичуринск, 393740

***

Для лечения сосудов нужны растения: шлемник байкальский (корень, 1-2 кг); вздутоплодник сибирский или мохнатый (корень, 1-2 кг); горечавка шероховатая или перекрестнолистная, или легочная трава (корни или трава); волчеягодник обыкновенный (волчье лыко, ягоды или кора стеблей — 100-500 г, можно больше, сырье должно быть сухое). Пишите по адресу: **Тимофею Борисовичу Зубкову, ул. 64-й Армии, д. 2, кв. 31, Волгоград, 400059, тел. 44-02-49.**

***

Для лечения нужен корень подсолнуха (2-3 стакана). В наших краях он растет очень маленьким.

Н. А. Пешкова, а/я 86, Екатеринбург-50, 620050

***

В №14 «Айболита» за 2003 год прочла письмо Л. П. Бондаревой из Новосибирской области «Женское зелье». Она пишет, что благодаря марьину корню у многих семейных пар родились долгожданные дети. Может, кто-то подскажет, где можно купить марьин корень?

Т. Андросова, ул. Уральская, 34, Усть-Лабинск, Краснодарский край, 352330

***

Может, найдется добрый человек, который напишет моей сестре доброе письмо или вышлет траву живокость? Она больна рассеянным склерозом, потеряла надежду на помощь от врачей.

А для внука нужна трава майского розового клевера лугового.

Все расходы по пересылке я оплачу. Адрес моей сестры: **Александре Владимировне Горелой,**

Боюсь пьющих, [illegible] токих, от них я писем не жду.

Без подписи, п/п 229740, д/в, Йошкар-Ола, Республика Марий-Эл, 424028

***

В 46 лет осталась без своего угла. Хозяйка, у которой снимаю квартиру, сильно пьет. Идти мне некуда. Может, кто-то смог бы меня приютить? Я порядочная, непьющая, некурящая женщина. Пишите по адресу: **Татьяне Николаевне Колесниковой, д/в, Волгоград, 400059.**

***

Мне 57 лет, пенсионерка. За 30 лет брака не видела ничего хорошего, устала от пьяного кошмара. Пока живу у знакомых, но хотела бы уехать подальше, чтобы дожить жизнь в тишине и покое.

Может, отзовется одинокий человек, который сможет меня приютить?

Н. Щ., Волгоград

***

Хотелось бы переехать жить недалеко от Саратова, где есть лесной массив, желательно на берегу Волги.

Наша семья занимается лекарственными травами. Также для дополнительного заработка мы можем организовать и заготовку трав

Обращаюсь к жителям Алтайского края! Помогите купить дом в деревне. Говорят, у вас они дешевые. Может, есть дома, в которых никто не живет, но чтобы там можно было жить.

Живу на квартире, снимаю комнату, но к концу сентября я ее должна освободить — ее хозяйка выходит замуж. Сейчас живу без прописки. В октябре мне исполнится 55 лет, некуда будет перечислять пенсию. Очень прошу вас, помогите!

Н. Н. Горшкова, д/в, г/п, Новокузнецк, Кемеровская обл., 654000

***

Мне 67 лет. Я астматик. Бедный больной человек со средней пенсией. Хотелось бы побывать на море в Анапе, подышать чистым морским воздухом, а также полечить больную душу.

Может, найдутся добрые люди, которые согласятся приютить меня за небольшую плату? Я согласна на жилье без удобств, лишь бы была тишина, покой и не очень далеко от моря. Надеюсь, что в сентябре появится такая возможность, так как многие отдыхающие уже уедут.

М. С. Пономарева, ул. Юннатов, 12, кв.108, Майкоп, 385018

Нет сил жить дальше...

У меня в 1995 году убили мужа из-за зависти. Мы с ним хорошо жили, построили ферму, чтобы жить еще лучше, но кому-то это сильно не понравилось, и мужа убили прямо возле дома. С тех пор я хожу по людям, ухаживаю за больными, престарелыми, присматриваю за чужими детьми, работаю за еду и крышу над головой. Живу без прописки. В моем доме остался жить сын мужа от первого брака (общих детей у нас не было). У меня никого на свете нет, поэтому нет никакой защиты.

Нет больше ни сил, ни желания дальше жить. Устала от людского обмана. Все обещают за уход прописать и заплатить, но потом не делают ни того, ни другого. Силы убывают, ведь мне уже 58 лет. Пенсию получить не могу, так как нет прописки. Чтобы обменять старый паспорт на новый тоже нужна прописка.

Что делать? Я не умею за себя постоять, не умею ругаться, вообще боюсь скандалов. У меня бабушка была скандальной, и теперь у меня выработалось отвращение к скандалам, спорам и проявлениям агрессии.

Пишу с последней надеждой. Может быть, кому-нибудь нужна терпеливая, спокойная, непьющая, одинокая женщина, чтобы охранять дачу или дом в деревне? Тогда у меня будет крыша над головой. Если будет прописка, я смогу получать пенсию. Могу ухаживать за свиньями, курами, кроликами, содержать в чистоте и порядке дом и огород. Не люблю компании и шумных людей. Сторожить не боюсь, одиночества тоже, даже люблю быть одна. Я устала от больных, а особенно от детей. Поэтому ухаживать за больными уже не хочу, потому что устала морально. Люблю шить, перешивать, могу из старой вещи сделать новую. Я многое могу, но некогда и негде.

Вы не пожалеете, что приютили одинокую женщину. Если нужна рекомендация, я могу дать телефон хозяев, у которых работала.

З. И. Жавнер, ул. Советская, 13, с. Чичерино, Сулинский р-н, Ростовская обл., 346382

Спешим помочь

КОГДА-ТО ПЕРЕШЛА ПОКОЙНИКУ ДОРОГУ

Для Н. Еловой из Перми, могильные косточки на запястьях («Айболит» №9).

У моей знакомой была такая же проблема. Она ходила к бабушке, которая сказала, что косточка появилось из-за того, что моя знакомая где-то перешла покойнику дорогу. Чтобы избавиться от косточек, нужно завязать на запястье веревочку, которой завязывают покойнику руки и ноги, и носить, не снимая. Или потереть запястье о руку покойника. Моя знакомая носила веревочку на запястье и не заметила, как шишка пропала.

Л. А. Мещерякова, Минеральные Воды, Ставропольский край

свадьбе и примерно за месяц до нее. Не было ли с кем конфликтов или просто дурной мысли о ком-то — все равно по какому поводу, даже не обязательно вслух. Если не получится вспомнить или ничего худого не происходило, вспомните всех (!) гостей и тех, с кем вы общались (свидетели, родители жениха, продавцы свадебного салона, друзей и т. д.), и от чистого сердца скажите всем спасибо, помолитесь и произнесите вслух: «Всем простила, все отпустила и сама покаялась». Единственное условие: говоря эти слова, нельзя ни на кого сердиться, быть чем-то или кем-то недовольной, но главное — нужно почувствовать эти слова.

Бог вам в помощь!

Я купила в аптеке подушечку

Для Т. П. Денисович из Ставрополя («Айболит» №13).

Прочитала в газете о проблемах вашей мамы в статье «Бессонница у пожилых» и решила написать. Я сама прошла через все это. Какие только препараты не пила: мепробомат, ноксирон, родедорм. А потом случайно купила в аптеке небольшую подушечку (5x10 см), на которой написано «Сонная». Она набита травами. Я ее кладу на нос, нюхаю и засыпаю. Буду рада, если мой совет поможет. Для меня эта подушечка — спасение. Работаю крановщицей на медном заводе, встаю очень рано. Подушечка избавила меня от хронического недосыпания. С ней просто благодать.

Ну а если не найдете в аптеке такой подушечки, сделайте ее сами по рецепту Николая Максимова из Кисловодска (я вычитала его в другой газете).

Из хлопчатобумажной или фланелевой ткани выкроите мешочек размером 25 x 25 см. Соберите и высушите травы в такой пропорции: душица — 3 части, чабрец — 2 части; мята — 2 части, хмель — 9 частей, полынь горькая — 2 части, валериана (осенний корень) — 1 часть.

Мешочек зашейте. Перед сном подышите над мешочком 4-5 минут. Каждый день утром после сна подушечку переворачивайте обратной стороной. Курс лечения — 9-10 дней.

Лечебная сила мешочка-думки — 3 месяца. Затем вскройте мешочек, травы смешайте с черным чаем в пропорции 1:1 и пейте для души по 1-2 чашки в день.

В. Б. Лексина, Норильск

СЫН БОИТСЯ КРОКОДИЛОВ

Для Т. Сомовой из Орла, автора письма «Дочка то стонет, то плачет» («Айболит» №11).

У меня похожая ситуация. Моему сыну 3,4 года. У нас этот кошмар начался, когда ему было 2,5 года. Сначала сын боялся резких [illegible]. А сейчас стало совсем [illegible] его настроение очень [illegible]. Вроде бы все

***

Для Т. А. Комаровой из Самары, автора письма «Нога — сплошная рана» («Айболит» №15).

Для лечения воспалений, кровотечений, наружных язв используется камень гематит (он же кро-

НЕ ПОДБИРАЙТЕ КРЕСТИК

Для автора письма «Веревочки с покойника... на счастье» («Айболит» №14).

Ни веревочки, ни кресты с покойника никогда никому не приносили счастья, а только несчастье и скорую смерть. Немедленно избавьтесь от всего этого. И чужой крестик, даже если он золотой, ни носить, ни брать в руки, ни подбирать нельзя. Срочно избавьтесь и от крестика.

***

Для Богдановой из Невинномысска Ставропольского края, автора письма «Порчу сделала свекровь» («Айболит» №14).

Такую порчу должен снимать специалист. Отчитывать нужно не только вас, но и, возможно, всех, кто с вами проживает, а также дом.

***

Для Ольги из Астраханской обл., автора письма «Я сильно потею...» («Айболит» №13).

Вы сами можете отчитать себя по методу Н. Степановой. Делается это на берегу реки, летом, в четный день, на убывающей луне. Встаньте на прибрежный камень левой босой ногой, но так, чтобы вода не доставала до этого камня. Читайте 3 раза такие слова: «Как ты, камень, не потеешь, так чтобы я, раба Ольга, не потела. Аминь». Затем обмойтесь и уйдите, не оглядываясь.

Есть еще один способ (также из книги Н. Степановой). В субботу на зорьке выйдите нагишом в росное поле и 3 раза перекувырнитесь в овсе, при каждом кувырке произнося слова: «Жизнь, сила, душа». Сорвите охапку примятых вами овсяных колосьев, оботритесь ими полностью и подвесьте эти колосья на любом дереве.

В. Н. Плахотник, экстрасенс, Тамбов

ЗАВИСТЬ — СТРАШНАЯ СИЛА

Для Л. Ковалевой из Пензенс-

ружиться со свекровью («Айболит» №9).

Напишите мне по адресу, вложив в письмо чистый конверт с обратным адресом: **В. Д. Стасевой, ул. Полющенко, 200, кв. 38, Буденновск, Ставропольский край.** Я постараюсь вам помочь.

ЗАРЕЖЬТЕ 9 ЧЕРНЫХ КУРИЦ

Для Наташи из Заринска, автора письма «Муж страдает недержанием мочи» («Айболит» №14).

Предлагаю вам такой рецепт. Зарежьте 9 черных куриц (обязательно черных!). Выпотрошите их, с 9 желудков снимите желтую пленку, хорошо ее помойте, высушите и измельчите до состояния пыли. Пусть муж пьет этот порошок по 1 чайн. ложке в сухом виде, запивая кипяченой водой. Если через месяц результата не будет, то можно продлить лечение на 2-3 месяца.

М. М. Келигова, Малгобек, Республика Ингушетия

***

Для Вероники из Пятигорска, автора письма «Я лечилась от бесплодия» («Айболит» №6).

Прочитав ваше письмо, я воспряла духом, у меня появилась надежда на выздоровление. Мне врачи поставили диагноз хронический сальпенгит, спайки в малом тазу, от этого — бесплодие. Я решила лечиться по вашим рецептам. Но у меня нет корня ревеня и корня барбариса, а в аптеках у нас их не продают. Может, кто-то сможет выслать их наложенным платежом?

И еще несколько вопросов к вам, Вероника. Сколько времени надо пить это лекарство: месяц или больше? У моей подруги эндометриоз. Ей лечится 10 дней, а потом сделать перерыв?

Е. Г. Терпан, ул. Оломоуцкая, 41, кв. 7, Волжский, Волгоградская обл., 404131

НАЗЫВАЮ АДРЕС

Для С. С. Чернец из Пятигор-

медсестра, но пока работаю в киоске. Муж занимается частной работой. На жизнь нам хватает. Переезжайте к нам. Вы для нас будете как мать. Пока мы будем на работе, вы будете отдыхать. Если захотите, приготовите еду. Я буду следить за вашим здоровьем.

Мы с мужем почти каждый день ходим на море, и вас с собой будем брать. Так что незачем вам жить в доме престарелых, ведь там нет ничего хорошего. Мы попробуем заменить вам ваших родственников.

Пожалуйста, приезжайте к нам, мы вам будем рады! Ведь у нас в Дагестане слово «мать» — святое. У всех должно быть так. Мы вас в обиду не дадим.

Если надумаете, сначала напишите нам письмо по адресу: **Динаре Магомедовой, ул. Н. Самурского, 8, Махачкала, 368110.**

ПЕРЕПИСКА

Для Л. Н. Перфильевой из Междуреченска Кемеровской обл.

У нас с вами одинаковая судьба. Мне 66 лет. Напишите мне письмо, может, мы с вами вдвоем что-то решим. Мой адрес: **Нине Владимировне Сакрытиной, ул. Олимпийская, 9, кв. 8, р. п. Дергачи, Саратовская обл., 413443.**

***

Для Л. Н. Перфильевой из Междуреченска Кемеровской обл. Может, вы приедете к нам на постоянное жительство? Наш адрес: **Эмме Алмасхановой, ул. Ирчи Казака, 24, с. Бабаюрт, Бабаюртовский р-н, Республика Дагестан, 368060.**

ОТЗОВИТЕСЬ

Ольга из Северодвинска, автор письма «Я нашла способ остановить болезнь» («Айболит» №22 за 2002 г.), откликнитесь! Вы вылечились от красной волчанки? Болен сын, ему 23 года.

Шаленова, ул. Дзержинского, 115, кв. 35, Уральск, Западно-Казахстанская обл., 417000

***

Наташа из Заринска, автор письма «Муж страдает недержанием мочи» («Айболит» №14): Ирина из Воронежа, киста яичника («Айболит» №14); Татьяна

КРОКОДИЛОВ

Для Т. Сомовой из Орла, автора письма «Дочка то стонет, то плачет» («Айболит» №11).

У меня похожая ситуация. Моему сыну 3,4 года. У нас этот кошмар начался, когда ему было 2,5 года. Сначала сын боялся резких звуков. А сейчас стало совсем плохо — его настроение очень резко меняется. Вроде бы все хорошо: он веселый, играет, смеется, а через секунду начинает капризничать, плакать, может громко ругаться. Его невозможно успокоить. Очень часто жалуется на головную боль, скрипит зубами. Боится крокодилов, кур, кошек. Если вам не трудно, напишите, пожалуйста, о ваших методах лечения дочери.

Мы ходили в больницу, обследовались, лежали в больнице. Врачи говорят, что это могут быть последствия родовой травмы, а может, осложнение после гриппа. А врач-невропатолог сказал, что это свойство головного мозга, что 20% людей — такие, как наши дети. Но мне от этого не легче. Выписали кучу лекарств, третий месяц живем на таблетках, но улучшений нет.

Напишите, когда у вас это началось и что вы предпринимаете?

А. Валиева,
ул. К. Маркса, 19-48,
Нефтекамск, Башкортостан,
452950

НИЧТО НЕ СМОЖЕТ ПОБЕДИТЬ ЛЮБОВЬ

Для Екатерины из Канаша, автора письма «Сделали порчу на скорый развод» («Айболит» №15).

Ничто не сможет победить любовь — ни зло, ни зависть. Когда два человека любят друг друга, сам Бог им помогает.

Чтобы избавиться от разногласий с мужем, вспомните хорошенько, что происходило на

ни на кого сердиться, быть чем-то или кем-то недовольной, но главное — нужно почувствовать эти слова.

Бог вам в помощь!

***

Для Т. А. Комаровой из Самары, автора письма «Нога — сплошная рана» («Айболит» №15).

Для лечения воспалений, кровотечений, наружных язв используется камень гематит (он же кровавик). Сточите бруском небольшое количество порошка на лейкопластырь или бумагу и приложите к ранке. Лучше всего эту процедуру проводить 13, 15, 20-23 сентября, 12, 14, 17-20 октября. Заметные улучшения обычно появляются после нескольких процедур. Достать гематит несложно, он продается во многих отделах восточных благовоний и стоит недорого. Это буро-красный отполированный минерал, имеет металлический блеск и похож на железо.

А. Давыдов,
астролог

СДЕЛАНО ЧТО-ТО

Для З. Г. Вязковой из Кирова, автора письма «Сделано что-то плохое...» («Айболит» №14).

То, что сделали с вашей фотографией, называется изоручением, т. е. на вас преднамеренно навели сильнейшую порчу, по-видимому, чтобы потом выманить у вас побольше денег за снятие этой самой порчи.

Помочь вам можно, но только при личной встрече. Живу я в Тамбове и, если хотите, могу приехать к вам в Киров. Но для начала напишите мне письмо по адресу: **Владимиру Николаевичу Плахотнику, а/я 39, г/п, Тамбов, 392000,** а лучше позвоните по тел. 8-902-722-35-74 (федеральный сотовый) или (8-0752) 22-35-74.

Владимир, экстрасенс

...рыжее поле и 3 раза перекувырнитесь в овсе, при каждом кувырке произнося слова: «Жизнь, сила, душа». Сорвите охапку примятых вами овсяных колосьев, оботритесь ими полностью и подвесьте эти колосья на любом дереве.

В. Н. Плахотник,
экстрасенс, Тамбов

ЗАВИСТЬ — СТРАШНАЯ СИЛА

Для Л. Ковалевой из Пензенской обл., автора письма «Людская злоба повисла над домом» («Айболит» №10).

Может быть, я смогу вам помочь? Зависть — это страшная сила, злоба и проклятие — еще страшнее. Хочу написать основную молитву для снятия порчи. Но вначале надо читать «Отче наш», «Да воскреснет Бог...», «Живый в помощь», а в конце лечения «Символ веры». Эти молитвы есть во всех молитвенниках.

Молитва на избавление от порчи: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, огради нас святыми Твоими ангелами и молитвами Всепречистыя Владычицы нашия Богородицы и Приснодевы Марии, силою Честного и Животворящего Креста, святого архистратига Божия Михаила и прочих небесных сил бесплотных, святого пророка и предтечи крестителя Господня Иоанна Богослова, священномученика Киприана и мученицы Иустины, святителя Николая, архиепископа Мир Ликийских чудотворца, святителя Никиты Новгородского, преподобных Сергия и Никона, игуменов Радонежских, преподобного Серафима Саровского, чудотворца, святых мучениц Веры, Надежды, Любови и матери их Софии, святых и праведных Богоотец Иокима и Анны, и всех святых Твоих, помощи недостойным (имена), избави нас от всех навет вражних, от всякого зла, колдовства, волшебства, чародейства и лукавых человек, да не возмогут они причинить нам никоего зла.

Господи, светом Твоего сияния, сохрани нас на утро, на день, на вечер, на сон грядущий и силою Благодати Твоея отврати и удали всякие злые нечестия, действуемые по наущению диавола. Кто думал и делал, верни их зло обратно в преисподню, яко Твое есть Царство, и Сила, и Слава Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».

Это основная молитва о снятии порчи, но есть еще много молитв от разных недугов.

Для Курбановой из Шымкента, просит молитвы, чтобы под-

...женным платежом?

И еще несколько вопросов к вам, Вероника. Сколько времени надо пить это лекарство: месяц или больше? У моей подруги эндометриоз. Ей лечится 10 дней, а потом сделать перерыв?

Е. Г. Терпан,
ул. Оломоуцкая, 41,
кв. 7, Волжский,
Волгоградская обл., 404131

НАЗЫВАЮ АДРЕС

Для С. С. Чернец из Пятигорска Ставропольского края, у внука фимоз полового члена («Айболит» №14).

Моему сыну с таким же диагнозом несколько разных специалистов рекомендовали сделать обрезание и в 5, и в 7, и в 9 лет. Но мир не без добрых людей. С нашей проблемой прекрасно справился хирург Владимир Михайлович Степанян. После расширения краев крайней плоти сын (в 2000 году ему было 10 лет) в течение месяца находился у него под наблюдением. В нашем городе В. М. Степанян принимает в центральной детской и студенческой поликлиниках.

М. М., Пятигорск

У НАС В ДАГЕСТАНЕ СЛОВО «МАТЬ» — СВЯТОЕ

Для Л. Н. Перфильевой из Междуреченска Кемеровской обл., автора письма «Как попасть в дом престарелых?» («Айболит» №» 14).

Меня очень тронуло ваше письмо, и мне стало так больно, будто это случилось с моими близкими. Вашим сыновьям должно быть стыдно за то, что они такие бессердечные, безразличные, а не вам.

Я хочу предложить вам приехать к нам в Дагестан и жить вместе с нами. Расскажу немного о себе. Мне 30 лет. По национальности я лачка. Замужем, есть дочь от первого брака, живет с родителями. Мы с мужем живем на квартире. По специальности я

№22 за 2002 г.), откликнитесь! Вы вылечились от красной волчанки? Болен сын, ему 23 года.

Шаленова,
ул. Дзержинского, 115,
кв. 35, Уральск, Западно-Казахстанская обл., 417000

***

Наташа из Заринска, автор письма «Муж страдает недержанием мочи» («Айболит» №14); Ирина из Воронежа, киста яичника («Айболит» №14); Татьяна из Ростова-на-Дону, себорейный дерматит («Айболит» №14)! Напишите мне по адресу: ***Татьяне Владимировне Ильиной, пр. Ульяновский, 19, кв. 57, Ульяновск, 432067.***

***

В. Борисов из Волгограда, автор письма «Как я вылечился от витилиго» («Айболит» №14)! Вы рекомендуете лечить витилиго 60%-ным раствором гипосульфита натрия и 6%-ной соляной кислотой. Не вредна ли для кожи соляная кислота? Можно ли ее использовать на лицо?

Г. Ляхова, Тамбов

***

В. Борисов из Волгоградской обл., автор письма «Как я вылечился от витилиго» («Айболит» №14)! Мне нужен ваш полный адрес для консультации.

Т. Ю. Албогачиева, Малгобек,
Республика Ингушетия

ВЫШЛЮ

Вышлю наложенным платежом сабельник, репешок, манжетку, золотую розгу, душицу, таволгу, синеголовник (синий чертополох), марьин корень, володушку, зверобой, плакун-траву, донник, кипрей (иван-чай), боровую матку, противоопухолевый сбор. А письмо вложите чистый конверт с литерой «А». Мой адрес: **Лидии Сергеевне Федоровой, ул. Солнечная, 21, кв. 126, Северск-37, Томская обл., 636037, дом. тел. (8-38242) 6-06-83.**

Как я вылечила кисту яичника

Я писала в газету о том, что вылечила кисту яичника. В мой адрес пришло много писем с просьбой рассказать о рецепте, который мне помог. Так как ответить каждому у меня нет возможности, отвечаю через газету.

Молодые листья лопуха промойте, пропустите через мясорубку, отожмите сок, слейте его в стеклянную посуду и поставьте в холодильник. Пейте по такой схеме: 1-й и 2-й день — по 1 чайн. ложке 2 раза в день, 3-й и 4-й день — по 1 чайн. ложке 3 раза в день, а все остальные дни — по 1 ст. ложке 3 раза в день. И так ровно месяц. Затем месяц сделайте перерыв и опять повторите курс лечения. Сок принимать лучше свежеприготовленный, так как хранится он не более суток в холодильнике.

В. А. Бочкарева, Татарстан

Можно и по почте

® С76

Шеф у нас в офисе на рабочих местах установил ионизаторы воздуха «ИОН-1» и сказал, что это современная люстра Чижевского. Удивительно, но с тех пор я меньше устаю на работе и совсем не болею. Хочу купить такой же для дома и сестре в подарок, но не знаю, где он продается. Можно ли заказать его почтой?

Татьяна Замятина, Сафоново

«ИОН-1» производится в Смоленске. Приобрести его можно в магазинах «Медтехника» или по почте наложенным платежом. Цена «ИОН-1» с подробным пособием по применению и доставкой 344 рубля + 8% почтовый сбор. Адрес для заявок: **214000, Смоленск, а/я 344А, НПО «БИОС», тел. (0812) 55-26-63,** факс 55-45-52, E-mail: BIOS@sci.smolensk.ru www.biose.ru.

Ну очень вкусно!

ЯБЛОКИ ФАРШИРУЕМ РИСОМ

На 10 яблок возьмите 50 г изюма, 1/2 стакана риса, 1 стакан молока, 50 г любых орехов, 1/2 стакана сахара, сырое яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла.

Из вымытых яблок выньте сердцевину и часть мякоти (не прорезая яблоко насквозь). Орехи очистите от скорлупы, измельчите. Изюм переберите и вымойте. Рис переберите, хорошенько промойте и сварите на молоке с сахаром. В рисовую кашу положите изюм, орехи, сливочное масло, яйцо и все хорошо перемешайте.

Яблоки наполните фаршем, положите на сковороду и поставьте в духовку. Для того чтобы яблоки не пригорели, налейте на сковороду 3 ст. ложки воды. Как только яблоки сделаются мягкими, выньте их из духовки, красиво выложите на блюдо, полейте сверху вареньем.

На скорую руку

● **Французские гренки.** 2 яйца, молоко — 150 мл, тертый мускатный орех — щепотка, белый хлеб для тостов — 4 ломтика (нарежьте полосками), сливочное масло — 50 г, растительное масло, сахарная пудра.

Яйца, молоко и мускатный орех смешайте и взбейте в миске. Окунайте кусочки хлеба в яичную смесь и обжаривайте на смеси из сливочного и растительного масла. Посыпьте сахарной пудрой.

● **Омлет с капустой.** Мелко нашинкуйте капусту (столовую тарелку). Добавьте 2 яйца и немного сметаны. Посолите. Выложите на сковороду, смазанную маслом, и выпекайте под крышкой. Затем переверните омлет, разделив его предварительно на части. Это порция на двоих. Подавайте омлет к столу с зеленью.

● **Картофель под соусом.** Вареный картофель залейте соусом: сметану смешайте с измельченным чесноком, солью, зеленью петрушки и укропа и запекайте 10 минут в духовке.

● **Ужин из каши.** Если у вас осталась рисовая каша от завтрака, добавьте в нее сырые яйца, тертую морковь, все перемешайте, разделайте на биточки и, обваляв в сухарях, обжарьте в жире. Ужин готов.

Помидоры с сыром и зеленью

На 4 порции: 1 кг помидоров, 400 г сыра, 2 чайн. ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, 1 пучок базилика, соль, перец, 1 пучок зелени, 2 ст. ложки лимонного сока.

Помидоры вымойте и срежьте с каждого «крышечку». Выньте ложкой мякоть.

Перемешайте сыр с растительным маслом. Чеснок порубите и перемешайте с кремом. Базилик вымойте, отделите листья от стеблей и несколько штук отложите в сторону. Оставшиеся нарежьте, перемешайте с сырной массой и приправьте солью и перцем.

Начините смесью помидоры. Посыпьте оставшимся базиликом и перцем. Разложите на зелени помидоры и полейте лимонным соком.

ПРЕКРАСНЫЙ СОУС ПОЛУЧАЕТСЯ, ЕСЛИ СМЕШАТЬ 200 Г ТЕРТОГО ПЛАВЛЕНОГО СЫРА, 1 СТ. ЛОЖКУ ЛИМОННОГО СОКА, 1,5 ЧАЙН. ЛОЖКИ ЛУКОВОГО СОКА, СОЛЬ И 5 СТ. ЛОЖЕК МОЛОКА

Пригодится — *Полезно знать*

+ Мороженая рыба

КАК ПРЕВРАТИТЬ ЕЕ ВО ВКУСНОЕ И ИНТЕРЕСНОЕ БЛЮДО

Вкусовые качества рыбы зависят от свежести. Только что выловленная и сразу приготовленная, и она же замороженная и перед готовкой размороженная — лишь отдаленно напоминают друг друга. Свежую надо только не испортить, над мороженой надо потрудиться.

Приведем несколько рецептов, как мороженую превратить во вкусное и интересное блюдо.

Рыбу можно: 1) жарить на ско-

Запеченная рыба

В духовке хорошо запекать рыбу весом от 1,5 до 2,5 кг. Подготовленную и обсушенную бумажным полотенцем, ее обмазывают сметаной и растопленным сливочным маслом, смешанными с равным количеством воды. Оставшуюся смесь используют в дальнейшем, чтобы время от времени слегка поливать ею

ревянными зубочистками или зашейте — и запекайте.

Фарши:

* начинка из сухих хлебных крошек: 1 стакан хлебных крошек, 2 ст. ложки растопленного масла, половинка небольшой луковицы, мелко нарезанная, соль, перец;

* грибная начинка: на каждый стакан хлебных крошек — полстакана нарезанных тонкими ломти-

Для диабетиков

КОНФЕТЫ ЯБЛОЧНО-ОРЕХОВЫЕ

Вам потребуется: 300 г очищенных яблок, 150 г ксилита, 1/4 стакана воды, 200 г орехов. Яблоки очистите, пропустите через мясорубку, добавьте ксилит и уварите в собственном соку и небольшом количестве воды до консистенции густого пюре. Измельчите орехи двух сортов (грецкие и фундук), добавьте в пюре и немного поварите. В процессе варки добавьте немного лимонного сока. Получившуюся массу раскатайте в пласт толщиной 1 см и нарежьте конфеты.

ТВОРОЖНЫЙ ТОРТ

Вам понадобится по 200 г че-

орехов, меда, лимонного сока и корицы. Поставьте массу в холодильник, чтобы она застыла, затем нафаршируйте ею яблоки. Поместите их в форму для запекания, налейте немного воды и запекайте 20-30 минут.

Надеюсь, что мои рецепты сладких блюд для диабетиков вам понравятся. Если кто-нибудь заинтересуется, могу предложить другие рецепты.

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ КАРТОШКИ

Картофель — 750 г, маргарин — 200 г, 2 яйца, мука — 750 г, соль, тмин (по желанию).

Сварите картофель, остудите, натрите на мелкой терке. Добавьте размягченный маргарин, желтки, соль, муку и замесите кру-

ловленная и сразу приготовленная, и она же замороженная и перед готовкой размороженная — лишь отдаленно напоминают друг друга. Свежую надо только не испортить, над мороженой надо потрудиться.

Приведем несколько рецептов, как мороженую превратить во вкусное и интересное блюдо.

Рыбу можно: 1) жарить на сковороде, 2) запекать в духовке или 3) на гриле.

Жареная рыба

Если вы жарите некрупную рыбу целиком, то, помыв ее, обязательно как следует обсушите бумажным полотенцем. На большом листе бумаги смешайте — из расчета на полкило рыбы — полстакана муки и панировочных сухарей с чайной ложкой соли. Обваляйте рыбу и жарьте в растительном масле или в смеси со сливочным на большом огне, пока она не станет с двух сторон золотистой.

Если жарите куски рыбного филе, предварительно опустите каждый во взбитые яйца; затем готовьте, как описано выше.

В духовке хорошо запекать рыбу весом от 1,5 до 2,5 кг. Подготовленную и обсушенную бумажным полотенцем, ее обмазывают сметаной и растопленным сливочным маслом, смешанными с равным количеством воды. Оставшуюся смесь используют в дальнейшем, чтобы время от времени слегка поливать ею рыбу в духовке. Рыбу помещают в нее при температуре 200 градусов. Время, когда вынимать, зависит от величины рыбы и интуиции кулинара. Главное — не пересушить, не переварить, так что придется пробовать вилкой. Из опыта следует, что рыба весом 1,5 кг должна находиться в духовке минут 30. Готовую рыбу положите на разогретое блюдо, сделайте надрез вдоль хребта, затем разрезайте на куски нужного размера.

Просто и эффектно — сделать запеченную рыбу с начинкой. Для этого хорошо вычищенную брюшную полость начините на 2/3 объема фаршем, скрепите разрез деревянной шпажкой — и запекайте.

Фарши:

* начинка из сухих хлебных крошек: 1 стакан хлебных крошек, 2 ст. ложки растопленного масла, половинка небольшой луковицы, мелко нарезанная, соль, перец;

* грибная начинка: на каждый стакан хлебных крошек — полстакана нарезанных тонкими ломтиками шампиньонов, предварительно в течение 5 минут тушенных в масле;

* начинка с петрушкой: слегка потушенная в масле мелко нарезанная петрушка, в объеме от 1/4 до 1/2 стакана добавленная в начинку из хлебных крошек.

Рыба на гриле

На гриль идут куски рыбного филе или целая рыба не очень больших размеров.

Вымытую и обсушенную рыбу погрузите в растительное масло. Посолите, поперчите, слегка посыпьте мукой, распластайте вдоль хребта и положите на решетку кожей вниз. Если рыба не слишком толстая, переворачивать ее, чтобы обжарилась кожица, не обязательно. Готовить не больше 15 минут.

Аккуратно, используя две лопатки, перенесите рыбу на подогретое блюдо.

ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ РЕЗКОГО ЗАПАХА ВО ВРЕМЯ ЖАРЕНИЯ РЫБЫ, ПОЛОЖИТЕ ВМЕСТЕ С НЕЙ НА СКОВОРОДУ ОЧИЩЕННУЮ И НАРЕЗАННУЮ ЛОМТИКАМИ КАРТОФЕЛИНУ.

мельчите орехи двух сортов (грецкие и фундук), добавьте в пюре и немного поварите. В процессе варки добавьте немного лимонного сока. Получившуюся массу раскатайте в пласт толщиной 1 см и нарежьте конфеты.

ТВОРОЖНЫЙ ТОРТ

Вам понадобится по 200 г нежирного творога и йогурта, 25 г фруктозы, 3 чайн. ложки лимонного сока. Смешайте нежирный творог и йогурт, добавьте лимонный сок и ванилин, слегка взбейте миксером. Отделите белок от желтка, добавьте в него фруктозу, тоже взбейте миксером и соедините с творожной массой. Форму для выпекания смажьте маслом. На дно насыпьте немного отрубей, выложите смесь в форму и запекайте в духовке 30 минут, затем подержите еще 2 часа в закрытой духовке. Перед подачей на стол охладите.

ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ ФАРШИРОВАННЫЕ

Возьмите крупные крепкие яблоки (антоновку, симиренко, джонатан) и осторожно вырежьте сердцевину. Приготовьте смесь из дробленых грецких

жить другие рецепты.

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ КАРТОШКИ

Картофель — 750 г, маргарин — 200 г, 2 яйца, мука — 750 г, соль, тмин (по желанию).

Сварите картофель, остудите, натрите на мелкой терке. Добавьте размягченный маргарин, желтки, соль, муку и замесите крутое тесто. Раскатайте в пласт толщиной 1 см, смажьте белком, посыпьте тмином и выпекайте до готовности.

ДИЕТИЧЕСКИЙ ПЛОВ С ШИПОВНИКОМ

Сушеные или свежезамороженные ягоды шиповника промойте холодной водой, залейте кипятком, варите 10-15 минут, дайте настояться 8-10 часов. В полученный отвар положите рис (на 0,5 кг риса — 0,7-1 л отвара). Как только он загустеет, добавьте измельченные орехи (грецкий, миндаль, фундук), сливочное масло или хороший маргарин, перемешайте и доведите до готовности в духовке в закрытой посуде. К плову отдельно можно подать простоквашу или кефир.

Л. Миннеханова, ул. Елабужская, 4, Тюлячи, Татарстан, 422080

Рекомендуем

ЛЕПЕШКИ С НАЧИНКОЙ

Из 2 яиц, 1 стакана молока или кефира, 1/2 чайн. ложки гашеной соды и 3-4 стаканов муки замесите тесто. Дайте ему постоять полчаса. После этого раскатайте очень тонко, как на домашнюю лапшу. Вырежьте лепешки произвольного размера. На половинку лепешки выложите начинку. Это может быть отварной картофель, протертый с творогом и укропом, мясной фарш, натертые на крупной терке яблоки с сахаром. Теперь сложите лепешку пополам, тщательно защипите края и обжарьте с обеих сторон на растительном масле. В зависимости от начинки подавайте со сметаной или посыпав сахарной пудрой.

Заготавливаем впрок

Баклажаны

...В РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ

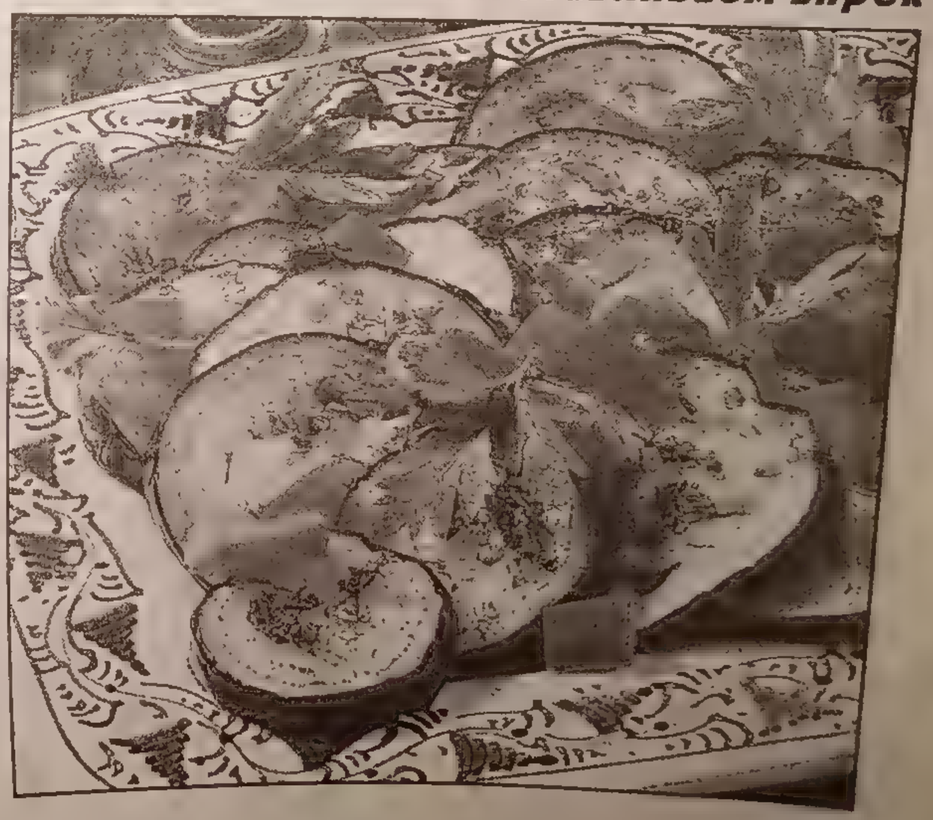
На 5 кг баклажанов необходимо: 200 г лука, 400 г моркови и 200 г корней сельдерея, 3 пучка петрушки и 800 мл растительного масла.

Молодые свежие баклажаны вымойте, отрежьте плодоножки вместе с частью плода и частями бланшируйте в кипящей воде, посоленной из расчета 5 г соли на 1 л воды. Достав и отцедив воду, баклажаны нарежьте кружками толщиной 2 см, которые затем жарьте в горячем растительном масле 10 мин. Достав из масла, посыпьте баклажаны молотым черным перцем. Поджаренные баклажаны положите в банки емкостью 400 мл, чередуя с кружками лука, моркови, кусочками сельдерея и измельченной петрушки, залейте маслом, в котором они жарились. Банки сразу же закройте герметично и стерилизуйте 15 минут.

...С ПОМИДОРАМИ И ЧЕСНОКОМ

1 кг баклажанов, 1 кг помидоров, 600 г чеснока, 200 г растительного масла.

Целые баклажаны очистите и варите 10-15 мин. в подсоленной воде до полуготовности. Затем выньте из воды и остудите. Остывшие баклажаны нарежьте кружочками, посыпьте перцем и обжарьте до готовности. Чеснок растолките, помидоры нарежьте кружочками. Положите на каждый кружочек баклажана чеснок и кружок помидоров, затем сложите в литровые банки, плотно утрамбовывая. Банки залейте оставшимся от жаренья баклажанов маслом. Положите лавровый лист, перец и 0,5 чайной ложки уксуса, накройте крышкой и простерилизуйте 25 мин. Затем банки закатайте крышками.



Молитвы из конвертов

ОТ СТРАХА

Читать надо в число своего дня рождения 3 месяца.

«Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Идет зверь в открытую дверь, идет запинается, раба (имя) не пугается. Спать ложится, врагов не боится. Ни темноты, ни света, ни зимы, ни лета, ни пауков, ни червяков, ни огня, ни воды, ни дыма, ни земли, ни тени, ни песка, ни шепотка, ни голоска, ни крика, ни рыка — все будет крепко и лепко. Слово мое цепко. Как Господь ничего не боится, так и (имя) бояться не будет с этого часа, с моего наказу. Ключ, замок, язык. Аминь. Аминь. Аминь».

Р. Н. Киселева, Невинномысск, Ставропольский край

ОТ ЗАВИСТИ

Когда чувствуете, что зависть подруги (соседки, знакомых) очень сильна и может привести к порче, поможет ежедневная вечерняя молитва, которую надо читать 10 минут: «Господи Иисусе Христе! Изгони из меня темную, демоническую силу, очисти тело мое, Господи, очисти душу мою! Освяти мое тело, освяти мою душу, защити меня, Господи, от воздействия темных, нечистых, демонических сил! Аминь».

Скорее всего, после прочтения молитвы завистник почувствует сильный дискомфорт, объявится либо по телефону, либо постучит в дверь, и вы увидите, насколько оправданы ваши подозрения.

С. В. Брагина, Костромская обл.

ВСЕХ БОЛЯЩИХ

«Господи, видишь Ты мою болезнь. Ты знаешь, как я грешна и немощна. Помоги мне терпеть и благодарить Твою Благость. Господи, сотвори, чтобы болезнь эта была в очищение многих моих грехов. Владыко Господи, я в руках Твоих, помилуй меня по воле Твоей, и если мне полезно, ис[illegible] Достойно по [illegible] приемлю; помяни

Рис. Вячеслава Потапова

НЕ СМОТРИТЕСЬ В ТРЕСНУВШЕЕ ЗЕРКАЛО ВРЕДНЫ ВСЕ ПОВЕРХНОСТИ, ДРОБЯЩИЕ ОТРАЖЕНИЕ НА ЧАСТИ

История из конверта

КУРОЧКИН «СЫНОЧЕК»

Как-то я обнаружила в курятнике котенка. Серенький, пушистый, круглая мордочка — словом, красавец. Пыталась его поймать, но он не давался: шипит, шерсть дыбом, под насест убегает, прячется, в общем, не достать. Так и остался жить в курятнике. Куры же его почему-то не боялись, наоборот — видно было, что они «усыновили» малыша.

Вечером, когда я приходила с работы и шла закрывать сарай, без улыбки смотреть на насест не могла. Кот, наверное, все на свете перепутал и решил, что он тоже курица. Сидит с наседками рядом, клюет носом. А однажды гляжу — нет котенка! Я присмотрелась повнимательней и чуть от смеха на умерла: из-под крыла курицы торчит круглая усатая мордочка! А курица нежно придерживает своего «сыночка», чтоб с насеста во сне не свалился. Вот такая семейная идиллия.

В. С. Гвоздецкая, Красноярский край

Как снять семейную порчу

Раздоры в семье, супружеские измены, непонимание отцов и детей, длительные хронические заболевания, неподдающиеся медикаментозному лечению, или странные внезапные болезни, недомогание без причины, хроническая усталость, тревога, сомнения — вот признаки семейной порчи.

Если в вашем доме есть хотя бы один здравомыслящий человек, желающий вернуть тепло семейного очага, — немедленно начинайте действовать.

Для начала определите день. В этот день соблюдайте пост и идите на вечернюю службу в церковь. Перед этим закажите сорокоуст о здравии всех членов семейства в трех храмах. В течение всех сорока дней регулярно ходите в эти церкви, берите там просфоры, чтобы понемногу съедал каждый член семьи.

Утром на следующий день встаньте пораньше, наберите непитой (нетронутой с ночи) воды в литровую банку с такими словами: «Земля Ульяна, вода Татьяна, колодец Иван! Дайте воды от всякой беды!»

Воду набирайте не полную банку, а на палец незаполненную. Вышеприведенный заговор произнесите 3 раза, пока вода льется. Утром натощак сходите в церковь на исповедь и причастие (не есть, не пить, не курить).

В этот же знаменательный день вы должны «вылить воск» на тех больных членов семьи, которые этого пожелают. Кто-нибудь из них пусть проведет эту процедуру над вами.

Итак, больному надо лечь на спину, закрыть глаза. Зажгите церковную свечу на блюдце воз[illegible] Начинайте читать

на правой и левой ногах в области голеностопного сустава. После этого три пальца правой руки вновь обмакните в воду и этой же рукой сделайте круговое движение вокруг головы больного, как бы собирая грязь и стряхивая ее обратно в миску со словами: «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь!». Так делайте 3 раза. Потом эту воду нужно вылить туда, где не ходят люди, со словами: «Порча пришла, порча ушла, болезнь пришла, болезнь ушла».

На следующий день утром приготовьтесь к следующей процедуре. Возьмите банку со вчерашней непитой утренней водой. От зажженной церковной свечи по одной зажгите 9 спичек и с молитвой «Отче наш» бросайте их поочередно в банку с водой. После этого свечку погасите, она при-

Таким же образом обойдите все комнаты, кухню, ванную комнату, туалет.

Помните, что крестить надо слева направо. После этого на левую руку поставьте банку с водой и спичками. Три пальца правой руки обмакните в воду так, чтобы спички не цеплялись к пальцам и не норовили «выскочить» (порче только того и надо). Мокрыми пальцами от себя обрызгайте каждый угол, окна и двери в доме со словами: «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь!»

Потом осторожно, не дотрагиваясь руками, ложкой выньте сгоревшие спички из банки. Если сгоревшая «головка» оторвалась от спички, ее надо будет удалить, процедив через марлю, которую затем надо сжечь вместе со спичками. После этого наберите в ванну теплую (не горячую) воду и вылейте туда содержимое из банки крестообразно три раза.

Теперь непременно каждому из членов семьи, начиная с самого младшего, надо окунуться с головой в эту воду. Во время купели читайте молитву «Отче наш» и пусть на блюдце горит свеча.

Когда будете выливать из ванны «отработанную» воду, не забудьте произнести 3 раза слова: «Порча пришла, порча ушла, болезнь пришла, болезнь ушла».

Процедуру с набором воды, чисткой квартиры и купанием

Рис. Николая Кинчарова

Если вы еще не пара...

1 **Как мы одеваемся, собираясь утром на работу?** Да никак! Что под руку подвернулось, то и напялили. А между тем от цвета одежды — вашей и вашего избранника — зависит очень многое. Цвет — это и определен[illegible] ный имидж, и манера поведения, и гармония, и отношения, в том числе и любовные.

Наши мудрые бабушки не [illegible]нились — шили себе и любимому одинаковые рубахи и рас[illegible]

и немощна. Помоги мне терпеть и благодарить Твою Благость. Господи, сотвори, чтобы болезнь эта была в очищение многих моих грехов. Владыко Господи, я в руках *Твоих, помилуй меня по воле Твоей, и если мне полезно,* исцели меня вскоре. Достойно по делам моим приемлю; помяни мя, Господи, во Царствии Твоем! Слава Богу за все!»

Е. В. Нефедов, Саратовская обл.

МОЛИТВА СВЯТОГО ФРАНЦИСКА АССИЗСКОГО

Господи, удостой меня быть
орудием мира Твоего,
Чтобы я любил, где ненавидят,
Прощал, где обижают,
Мирил, где враждуют,
Давал веру, где сомневаются,
Давал надежду, где отчаиваются,
Давал радость, где горюют,
Свет — во тьму.
Господи, удостой утешать,
а не ждать утешения,
Понимать, а не ждать понимания,
Любить, а не ждать любви.
Ибо кто дает, тот получает,
Кто забывает себя, тот обретает,
Кто прощает, тому проститься,
Кто умирает, тот проснется
к жизни вечной. Аминь.

Т. Л. Дороненко, Иркутск

и причастие (не есть, не пить, не курить).

В этот же знаменательный день вы должны «вылить воск» на тех больных членов семьи, которые этого пожелают. Кто-нибудь из них пусть проведет эту процедуру над вами.

Итак, больному надо лечь на спину, закрыть глаза. Зажгите церковную свечу на блюдце возле больного. Начинайте читать молитву «Отче наш» и в это время набирайте воду из-под крана в мисочку. Потом миску с водой 3 раза крестите со словами «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».

Воск (большой кусок) растопите до кипения. После этого мисочку с водой поставьте на лоб больного и часть воска выливайте в нее, одновременно читая молитву «Живый в помощь» (псалом 90), потом поставьте мисочку на пупок, вылейте вторую часть воска, затем на грудь (на область сердца). Если есть определенное больное место, поставьте мисочку и туда, не забывая читать молитву во время всей процедуры.

Когда воск в мисочке остынет, удалите его (потом можно расплавить и использовать сколько угодно раз). Водой из миски поставьте крестики на лбу, подбородке, правой щеке, левой щеке, правой руке в наружной стороны в области запястья, левой руке, «Порча пришла, порча ушла, болезнь пришла, болезнь ушла».

На следующий день утром приготовьтесь к следующей процедуре. Возьмите банку со вчерашней непитой утренней водой. От зажженной церковной свечи по одной зажгите 9 спичек и с молитвой «Отче наш» бросайте их поочередно в банку с водой. После этого свечку погасите, она пригодится в дальнейшем. Банку нужно накрыть крышкой, так как бывали случаи, когда спички «выпрыгивали» из банки.

На следующий день вечером в 19 часов зажгите свечу, погашенную накануне, пойдите в дальнюю комнату и начинайте этой горящей свечой крестить все углы, окна и двери, потом спиной выходите.

членов семьи, начиная с самого младшего, надо окунуться с головой в эту воду. Во время купели читайте молитву «Отче наш» и пусть на блюдце горит свеча.

Когда будете выливать из ванны «отработанную» воду, не забудьте произнести 3 раза слова: «Порча пришла, порча ушла, болезнь пришла, болезнь ушла».

Процедуру с набором воды, чисткой квартиры и купанием нужно повторить 3 раза, но если в третий раз спички в банке опустятся на дно, процедуру надо проводить до 9 раз.

Трудоемко, но очень эффективно, если, конечно, вам дорог мир в доме и здоровье близких.

Да пребудет с вами Бог!

Порфирий Невзоров, народный целитель

Ёшкин кот

Необычная корова живет в одном из новосибирских совхозов. Однажды в рог буренки ударила молния. Да так, что испепелила его под корень. С тех пор корова приобрела уникальную способность предвидеть погодные катаклизмы. За десять часов до ненастья она прячется под навес, потом у нее наступает расстройство желудка, а за два часа до грозы у буренки появляются на коже белые и синие пятна. Однако молока она стала давать в два раза больше, да и быки начали испытывать к знаменитости повышенный интерес... Хозяин коровы считает, что явление стоит изучить: «Если по всей России коров током по рогам шарахнуть, может, и надои возрастут?» Председатель же совхоза считает, что током шарахнуть нужно хозяина скотинки: «Чтобы не болтал лишнего, а то ученые понабегут и отнимут корову».

ПАРАПСИХОЛОГ МАЛЬЦЕВ ОТВЕДЕТ ВАШУ БЕДУ!

®
С53

Свидетельство №8277-СР от 27.09.2001

«В молодости я думала, что проживу с мужем счастливо всю жизнь. Но судьба распорядилась иначе. Ядовитой змеей, ищущей, где потеплее, в нашу семью вползла разлучница. В семье пошел разлад. И стал мой любимый муж, мой Сереженька, грубым, на себя не похожим. Хуже того, он крепко запил, хотя раньше это было по большим праздникам. Когда я пыталась поговорить с ним, он менялся в лице, злился и под любым предлогом убегал из дома. А через полгода ушел совсем. В последний раз мы сидели за столом, смотрели друг на друга и горько плакали. В слезах он признался, что всей душой со мной и детьми. Но та, которая стройней и моложе, тянет его своими колдовскими чарами. Он ушел...

А у меня словно земля уплыла из-под ног. Мне стало жаль себя. Посмотрела на себя в зеркало и ужаснулась. Годы и стрессы сделали свое дело. Я безобразно потолстела. Отчаянье, мрак, пустота в душе... Сначала меня словно парализовало. Потом я немного ожила и стала искать все возможные средства, чтобы спасти семью. Но, увы, все было напрасно, пока я не написала о своей беде парапсихологу Владимиру Николаевичу Мальцеву. Находясь за сотни километров, он вернул мужа, спас его от пьянства. Лично мне Владимир Николаевич помог избавиться от ожирения. А раньше я с горечью думала: «Для чего я живу? Кому я нужна?» Прошло более трех лет, а мне до сих пор не верится, что в нашу жизнь вновь вернулось счастье».

Ирина М., Орел

Парапсихолог В. Н. Мальцев заочно снимет порчу, избавит от пьянства, ожирения, соединит семьи, исправить вашу судьбу и судьбу ваших близких.

Заполните купон собственноручно печатными буквами:

Да, Владимир Николаевич, мне и моим близким нужна ваша помощь. Прошу вас выслать подробные разъяснения в мой адрес:

Ф.И.О. _____

_____

Дата рождения: _____ Вес: ☐ – нормальный; ☐ – избыточный

Почтовый индекс: _____ Подробный адрес: _____

_____

Отправьте купон и краткое описание проблемы по адресу: 344010, Ростов-на-Дону, а/я 222 А, Мальцеву Владимиру Николаевичу. Тел.: (8632) 99-15-10.

1 ту? Да никак! Что под руку подвернулось, то и напялили. А между тем от цвета одежды — вашей и вашего избранника — зависит очень многое. Цвет — это и определенный имидж, и манера поведения, и гармония, и отношения, в том числе и любовные.

Наши мудрые бабушки не ленились — шили себе и любимому одинаковые рубахи и расшивали их одним цветом, украшали одним рисунком. А в XVIII-XIX вв. влюбленные и вовсе старались носить даже носовые платки одинакового оттенка. И все для того, чтобы выглядеть гармонично и смотреться как пара.

Если вы еще не пара, но мечтаете быть ею, присмотритесь повнимательнее: какую именно одежду и какого цвета предпочитает ваш избранник(ца).

2 **Имя — настоящая песня для уха и души.** Известно, что идеально подходят друг другу люди с именами, в которых совпадают хотя бы две буквы: Марина составит прекрасную пару Дмитрию, Елена без труда найдет счастье с Леонидом, а Наталья с Анатолием. Однако бывает, что под одной крышей уживаются Ирины и Матвеи, Анны и Олеги. Что же этим бедолагам делать? В их нареченьях нет ни одной общей буквы. Для отчаяния нет повода. Надо придумать друг для друга ласковые прозвища.

Наши предки сотни лет тому назад знали все эти хитрости. Потому в сказках да песнях народных в качестве идеальной пары фигурировали голубь и голубка, царь и царица, лебедь и лебедушка...

3 **Время от времени пейте чай из одной чашки,** разделите пополам и дружно съешьте яблоко, пирожок или булочку, носите какие-то вещи друг друга.

Не очень правильно с точки зрения гигиены, зато весьма эффективно с точки зрения магии. Таким образом вы настраиваетесь на его (ее) частоту. Правда, лучше, если это будет, например, домашняя одежда, махровый халат.

4 **А теперь заговор на любовь.** Скорее всего, эту ответственную часть задания возьмут на себя представительницы прекрасного пола. Посему запоминайте. Во время любовной игры 3 раза произнесите про себя: «Ты — лев, я твоя львица. Ты — мой голубь, я твоя голубица. Люби меня, как сам себя, и больше всего на свете».

Познакомимся?

Счастье — это я плюс ты!

Мне одиноко. Нет покоя,
Льдом покрывается душа.
Одна в ночи, в пустой постели,
И давит, давит тишина...
Я так хочу тебя увидеть
И много нежных слов сказать,
Что трудно мне себя заставить
Еще немного подождать.
Меня преследует твой образ,
И мысль нелегкая одна:
«Ну почему жизнь так жестока
К тому, кто хочет ей добра?»
Ты тоже одинок на свете,
Знакомых много, нет друзей,
Таких, что взглядом лечат душу,
Не требуя взамен речей.
И так же места не находишь,
Все думы, думы в голове:
«Ради чего живешь, страдая,
И топчешь травы на земле?»
Промчалась жизнь,
и не заметим,
Как в суете бесцветных дней
Судьба-судьбина обделила
Нас светлой радостью своей...
А может, все не так,
родной мой?
И радость встречи впереди?
Жизнь переменчива и скажет,
Что счастье — это я плюс ты!
Да! Встрече нашей
суждено быть!
Ведь Богом послана она,
Чтоб поддержали мы друг друга
На тонкой грани бытия...

А. М. Нижегородцева, ул. Гагарина, 38/2, с. Левокумское, Левокумский р-н, Ставропольский край, 357960, тел. 2-17-01

МУЖЧИНЫ

Мне 37 лет, рост 168 см, не пью, не курю. Приглашаю одинокую женщину 30-40 лет, без детей, для совместного проживания на моей жилплощади в заботе друг о друге. Пишите по адресу: **Андрею Геннадьевичу Шабалину, ул. Раздольная, 62, Волгоград, 400081.**

***

Меня зовут Юрий. Мне 32 года, русский, инвалид детства II группы (ДЦП в легкой форме). Живу отдельно от родителей, самостоятелен, тружусь на дачах.

Познакомлюсь с девушкой или женщиной 25-33 лет, без детей, не болеющей эпилепсией, туберкулезом и т. д., которая может жить [illegible] и создать хоро-

друзей. От одиночества спасают стихи, которые я пишу и в радости, и в печали.

Хотелось бы познакомиться с достойным мужчиной из южных регионов России: Ростовской или Волгоградской областей. Даже переписка может скрасить одиночество. Могу работать и экономистом, и бухгалтером.

Заинтересовало письмо подполковника Б. А. Соломонова из Ростовской области. При желании напишите мне. Знакомство ни к чему не обязывает, можно стать друзьями, расширить круг знакомых и быть полезными друг другу. Пишите по адресу: **Людмиле Федотовне Журовой, д/в, Новополоцк-7, Витебская обл., Беларусь, 211447, есть и электронный адрес: dactil@yandex.ru.**

***

Мне 45 лет. После тяжелой болезни не стало сына. Теперь не живу, а существую. Но мне надо жить, потому что у меня есть еще ребенок. Может, найдется порядочный мужчина, с добрым сердцем, который сможет вытащить меня из этой темноты?

А. Х. Камалова, а/я 210, почта, р/п Камские Поляны, Нижнекамский р-н, Татарстан, 423564

***

Мне 45 лет, стройная, с добрым и ласковым характером, работаю, детей нет. Страдаю от одиночества. В мужчине ценю ум. Хотелось бы познакомиться с одиноким, порядочным, непьющим, несудимым мужчиной 45-55 лет, с чувством юмора, который стал бы опорой в жизни и который согласился бы жить в сельской местности.

Адрес в редакции.

С. В. Брагина, Костромская обл.

***

Хочу, чтобы моя знакомая была счастлива. Я ее давно знаю. Ей 46 лет, симпатичная, стройная, хорошая хозяйка, прекрасная мать и замечательная бабушка. Нормальные мужчины таких женщин не бросают. Знаю, что она никогда не простит предательства и

рый будет нужен мне, а я — ему, чтобы мы жили друг для друга, в согласии. Пусть у него даже будет некрепкое здоровье, лишь бы была душа добрая. Если у вас есть дети, верю, что у нас получится большая дружная семья.

Я выросла в очень хорошей семье, в которой родители нам показывали пример.

С вредными привычками и из мест лишения свободы просьба не писать.

Надежда, 501515, ул. Пушкина, 14, Волгоград-66, 400066

***

Мне 49 лет, русская, без проблем, искренняя, симпатичная шатенка, работаю, живу в 1-комнатной квартире, есть дача. Есть две взрослые дочери, живут отдельно со своими семьями.

С мужем развелась 5 лет назад. Одной жить тоскливо. Хочу заботиться о своей половинке. В мужчине ценю порядочность, отзывчивость, мастеровитость, жизнерадостность, вредных привычек должно быть в меру. Пишите по адресу: **Галине Владимировне Дружининой, ул. Кисловодская, 30а, корп. 4, кв. 71, Ессентуки, Ставропольский край, 357600, дом. тел. (8-7934) 7-84-72.**

***

Мне 49 лет, шатенка, полненькая. Пять лет «отходила» после предательства человека, которому отдала молодость, красоту, здоровье. Убедилась на собственном опыте, что алкоголики и гуляки неисправимы! Но одной очень тоскливо и одиноко. Дочь взрослая, у нее семья и дети. Буду преданной женой и верной подругой серьезному, честному,

Мне 49 лет, симпатичная, хорошая хозяйка. Так уж сложилась жизнь, что остались мы с дочерью (30 лет) вдовами. Городок у нас небольшой, после работы пойти некуда, возможности познакомиться с кем-либо нет. Дочь у меня симпатичная, умная, трудолюбивая, интересный собеседник. У нее есть сын (7 лет). Кроме дочери, у меня есть сын, но у него своя семья, он живет самостоятельно.

Мы с дочкой надеемся встретить настоящих мужчин, добрых, надежных.

А. А. Жданова, д/в, п/о 4, Миасс, Челябинская обл., 456304

***

Мне 50 лет, вдова. Живу в сельской местности. Дети незаметно закончили школу, поступили в институты. Теперь в моем доме нет радости, а на душе пусто, нет ничего, кроме тоски и одиночества.

Попыталась найти такого же одинокого человека, как и я. Но попадались такие, которые боялись работы, хотели вести разгульную жизнь и не нести никаких обязательств. Грустно и обидно! Куда же делись русские мужики, за которыми можно пойти и в огонь, и в воду?! Много ли нам, женщинам, надо: одно ласковое слово, один добрый взгляд — и сердце растает.

Хотелось бы услышать мужчин!

Нина, Республика Марий Эл

***

Мне 51 год, рост 168 см, выгляжу моложе. Светловолосая, голубоглазая, средней полноты, добрая, жизнерадостная, по натуре оптимист. Хотела бы познакомиться с серьезным, порядочным

Все сама, сама, сама...

Мы — молодые, все дерзкие, самонадеянные. Но запас прочности не безграничен, рано или поздно он заканчивается. Вот и я: сама рожу, сама воспитаю, все сама, сама, сама... А годы уходят. Дети растут быстро, рядом с их про-

II группы. Двое детей: сыну 12 лет и дочери 10 лет. Умею все, что должна уметь женщина: готовлю, шью, вяжу, белю, крашу... Живем дружно, весело. Кругом природа, горы, воздух, сосны. А рыбалка какая!.. И с работой проблем нет, были бы только руки работящие да голова на месте.

Хочу найти доброго, порядочного мужчину, у которого живы родители. Сыну очень не

Может, и на моем пути встретится одинокий мужчина, вдовец, до 60 лет? А может, найдется женщина примерно такого же возраста, с которой можно разделить одиночество? Адрес в редакции.

Мария, Мурманская обл.

***

Мне 52 года, в разводе, живу с 12-летним сыном. Есть квартира, работаю. Люблю детей, свою работу, домашний уют. Одной жить трудно, хочется иметь рядом мужское плечо, опору, верного спутника жизни. Может быть, есть где-то такой мужчина до 60 лет, непьющий, благовоспитанный, без материальных и жилищных проблем? Буду рада знакомству.

Адрес в редакции.

Е. М. Белинская, Ессентуки

***

Маме 53 года. Она любит спорт, рыбалку, природу, хочет уехать в деревню. Хочу, чтобы у нее в доме был любящий и хозяйственный мужчина. Инвалидов и мужчин старше 70 лет прошу не беспокоить. Пишите по адресу: **Т. А. Фоминой, ул. Юбилейная, 22-207, Заполярный, Мурманская обл., 184430.**

***

Мне 53 года, вдова. Может, откликнется порядочный, без вредных привычек мужчина до 60 лет, которому нужны любовь, ласка, забота? Пишите по адресу: **Валентине Васильевне Чесебиевой, ул. Волкова, 9, кв. 25, Лермонтов, Ставропольский край, 357340.**

***

Мне 53 года, русская, работаю. Сын живет отдельно. Есть благоустроенная квартира. Не пью, не курю, домоседка.

Устала от одиночества. Хотелось бы встретить русского одинокого мужчину 50-60 лет, непьющего, несудимого, трудолюбивого, который согласился бы на переезд в сельскую местность в окрестности Тюмени и умел бы плотничать и работать на земле. Адрес в редакции.

Тамара, Тюмень, Тюменская обл.

***

Мне 54 года, высокая, стройная. После смерти мужа мужчины както перестали меня интересовать. Вроде бы и скучно не было. А этой весной что-то проснулось во мне, так захотелось быть комуто нужной.

Осмельтесь и напишите мне!

Г. А. Теличева,

Геннадьевичу Шабалину, ул. Раздольная, 62, Волгоград, 400081.

***

Меня зовут Юрий. Мне 32 года, русский, инвалид детства II группы (ДЦП в легкой форме). Живу отдельно от родителей, самостоятелен, тружусь на дачах.

Познакомлюсь с девушкой или женщиной 25-33 лет, без детей, не страдающей эпилепсией, туберкулезом и т. д., которая может жить самостоятельно и создать хорошую семью.

Ю. Кобзев, ул. Мира, 17-116, Волжский, Волгоградская обл., 404125

ПЕРЕПИСКА

Для Виктора из Астрахани, просит пригласить в гости («Айболит» №11).

Приглашаю приехать в гости в озерный край Тверской области. Знакомство ускорит мой номер телефона: **(8-08268) 2-28-55, Галина.**

Г. Г. Веселова, Торопец, Тверская обл.

ЖЕНЩИНЫ

Мне 43 года, по гороскопу Весы. Уравновешенная, трудолюбивая, чистоплотная. Воспитываю двоих детей школьного возраста. Есть квартира, хорошая работа, но нет рядом близкого человека, с которым можно было бы разделить и радость, и горе.

Хотелось бы встретить надежного, верного, понимающего мужчину, старше меня по возрасту, проживающего в Краснодаре или Анапе. Согласна на переезд.

Ольга, а/я 4664, Ангарск-24, Иркутская обл., 665824

***

Мне 43 года, рост 172 см, трое детей. Старший сын женат, живет отдельно, а 18-летняя дочь и 12-летний сын — со мной. Я верующая мусульманка, стараюсь жить по Корану, учусь в медресе, работаю. Хотелось бы познакомиться с одиноким мужчиной, истинным мусульманином, у которого любовь и богобоязненность к Аллаху были в делах и в сердце, а не на словах. Пишите по адресу: **Гульчире Садреевой, пр-т Химиков, 16б, кв. 5, Татарстан, 423570.**

***

Мечтаю о встрече с другом или подругой, которые любят Бога и Его Слово, изучают Библию. Я — «ягодка опять», на долю которой выпали немалые испытания.

Н. Журавлева, ул. Лукашевича, 2-29, Омск, 644106

***

Донская казачка, сыну 19 лет. Он учится в Волгограде. Я осталась совершенно одна, хотя меня окружают хорошие люди, много

местности.

Адрес в редакции.

С. В. Брагина, Костромская обл.

***

Хочу, чтобы моя знакомая была счастлива. Я ее давно знаю. Ей 46 лет, симпатичная, стройная, хорошая хозяйка, прекрасная мать и замечательная бабушка. Нормальные мужчины таких женщин не бросают. Знаю, что она никогда не простит предательства и лжи. Была бы очень рада, если бы она познакомилась с мужчиной, который ее сможет оценить. Пишите по адресу: **Ирине Федоровне Воротынцевой, ул. Вокзальная, 38, Белая Калитва, Ростовская обл., 347045**

***

Мне 46 лет. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной 45-50 лет, желательно вдовцом, со взрослыми детьми или вообще без детей. Проживающих с родителями, пьющих, судимых, жадных, злых прошу не писать. В письмо вкладывайте конверт с обратным адресом. Мой адрес: **Татьяне Николаевне Колесниковой, д/в, Волгоград-59, 400059.**

***

Мне скоро 47 лет. Работаю медсестрой. Может, откликнется такая же одинокая, как и я, душа. Дети уже взрослые (21 и 16 лет), а я всегда одна. Они не могут заполнить ту пустоту, которая вокруг меня. Я в этой жизни ничего хорошего не видела. Только в молодости любила и была любима. А теперь...

Если мужчина порядочный, а жена пьет, все равно он живет с нею. Я с кем попало жить не хочу.

Адрес в редакции.

Т. А. Винокурова, Красноярский край

***

Мне 47 лет, русская, разведена, детей нет, живу с родителями. Буду рада, если откликнется мужчина 50-60 лет, национальность значения не имеет. Согласна на переезд.

В. В. Станиславова, д/в, г/п, Нефтекумск, Ставропольский край, 356880

***

Мне 47 лет. С мужем в жизни не повезло, как я ни старалась сделать из него хорошего человека, у меня ничего не получилось. Вырастила двух дочерей. Люблю цветы, природу, животных. Летом работаю на даче. Жильем и материально обеспечена. Зарплата небольшая.

Надеюсь, что судьба меня сведет с хорошим человеком, который

Все сама, сама, сама...

Мы — молодые, все дерзкие, самонадеянные. Но запас прочности не безграничен, рано или поздно он заканчивается. Вот и я: сама рожу, сама воспитаю, все сама, сама, сама... А годы уходят. Дети растут быстро, рядом с их проблемами твои собственные кажутся такой мелочью. Только по ночам все чаще задаешь себе одни и те же вопросы: «Сколько ты так еще протянешь?», «Что тебя ждет впереди?».

Правда, говорят, что женщине нужно созреть для семейного счастья. Мой срок подошел. Мне 33 года, рост 165 см, вес 90 кг. Полновата, конечно, но у нас в роду худых не было. Брюнетка, глаза голубые, инвалид II группы. Двое детей: сыну 12 лет и дочери 10 лет. Умею все, что должна уметь женщина: готовлю, шью, вяжу, белю, крашу... Живем дружно, весело. Кругом природа, горы, воздух, сосны. А рыбалка какая!.. И с работой проблем нет, были бы только руки работящие да голова на месте.

Хочу найти доброго, порядочного мужчину, у которого живы родители. Сыну очень не хватает мужского авторитета, он у нас растет один в бабьем батальоне. А дочка извела меня расспросами о дедушке и бабушке.

Может, откликнется человек, которому одиноко в этой жизни, и у него есть родители, которые хотели бы иметь уже взрослых внуков?

Адрес в редакции.

Н. Светличная, Ставропольский край

доброму, трудолюбивому, порядочному Мужчине (именно с большой буквы), без вредных привычек, искренне желающему создать семью, а не завести бесплатную домработницу.

Любовь Ивановна, п/д 22449953, Кисловодск-36, Ставропольский край, 375736

***

Мне 49 лет, вдова, инвалид II группы, работаю. По гороскопу Дева. Обыкновенной внешности, добрая, чистоплотная. Замучила тоска и печаль. К тому же нет своего жилья. Может, где-то есть одинокий мужчина, можно инвалид? Национальность значения не имеет. Пишите по адресу: **Т. И. Ляпиной, пр. Бр. Коростелевых, 74, ком. 221, Оренбург, 460003.**

***

Последняя надежда найти друга и супруга тает с каждым днем. Меня зовут Татьяна. Мне 49 лет. Всю жизнь посвятила детям. Теперь они стали взрослыми, и я почувствовала себя одинокой. Жизнь, счастье, любовь — все пронеслось мимо. Единственное условие, чтобы мужчина не был судим.

Т. Удодова, а/я 97, Казань-21, 420021

***

Мне 49 лет. Живу в квартире с сыном, который закончил 10 классов. Серьезно настроена на переписку с добрым, самостоятельным мужчиной. Хочу переехать в частный дом. Жду писем!

Г. Г. Жатько, а/я 10, Черногорск-2, Республика Хакасия, 655152

мужчиной, не связанным узами брака, ростом не ниже 175 см. Надеюсь, что мне ответит тот мужчина, который хотел бы иметь рядом друга, жену и любовницу в одном лице. Из мест лишения свободы прошу не писать.

Елена, а/я 10, Таганрог, 347927

***

Пишет вам девушка, которая хочет найти счастье для своей мамы. Маму зовут Галина, ей 52 года. Она добрая, с открытым сердцем, выглядит молодо, симпатичная. Мама любит природу, очень ласковая, хорошая хозяйка, надежный друг. Но она так и не встретила мужчину, на которого могла бы опереться в жизни. Согласна на переезд в теплый регион России. Алкоголиков и приспособленцев просим не беспокоить. От таких и так устали! Пишите по адресу: **Галине, ул. Калинина, 75-1, п. Тайтурка, Усольский р-н, Иркутская обл., 665477.**

***

Мне 52 года, рост 170 см. Одинокая, есть взрослый сын, но у него свои заботы. Не красавица, но и не урод. Не пью, не курю, к жизни отношусь серьезно, оптимистка, по натуре я домашний человек, не терплю измен, пьянства, лжи, грубости.

Тамара, **Тюмень, Тюменская обл.**

***

Мне 54 года, высокая, стройная. После смерти мужа мужчины как-то перестали меня интересовать. Вроде бы и скучно не было. А этой весной что-то проснулось во мне, так захотелось быть кому-то нужной.

Осмельтесь и напишите мне!

Г. А. Теличева, п/п 97 02 549833, д/в, Канаш, Республика Чувашия, 429300

***

Мне 54 года, материально и жильем обеспечена, работаю. Познакомлюсь с одиноким мужчиной, желательно военным. Национальность и место жительства значения не имеют. Пьющих и судимых прошу не беспокоить. Согласна на переезд.

Без подписи, а/я 168, Заинск, Татарстан, 423520

***

Меня зовут Светлана, мне 54 года. Живу одна в большом доме в селе. Дети взрослые. Хотела бы познакомиться с мужчиной 55-60 лет, с которым можно было прожить остаток жизни в тишине и покое и который смог бы стать хозяином в доме.

С. П. Песоченко, д/в, п/о 10, Волгодонск, Ростовская обл., 347370

***

54 года, вдова. Есть два сына, но у них своя жизнь, а у меня своя — одинокая. Живу в сельской местности, есть свой дом, газ, вода, сад, небольшое хозяйство. Жду к себе друга, помощника — мужчину, старше себя по возрасту. Мой адрес: **Валентине Андреевне Мельниковой, х. Красный, Даниловский р-н, Волгоградская обл., 403355.**

***

Я на пенсии. Живу одна. Веселая, общительная, люблю петь, много читаю. Буду рада знакомству с мужчиной 55-65 лет, который сможет стать другом в трудную минуту, сможет из ничего сделать все, вредных привычек должно быть в меру. Телефон (8-08268) 2-28-55, Галина.

Адрес в редакции.

Г. Г. Веселова, Торопец, Тверская обл.

К читателям

ЕСЛИ ВЫ РАССЧИТЫВАЕТЕ ПОЛУЧИТЬ АДРЕС ЗАИНТЕРЕСОВАВШЕГО ВАС ЧЕЛОВЕКА ИЛИ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ РЕДАКЦИЯ ПЕРЕСЛАЛА ЕМУ ВАШЕ ПИСЬМО, ВЛОЖИТЕ ЧИСТЫЙ КОНВЕРТ.

Такая история

Хорошенькое дело!

— Доктор, я к вам!

— А-а! Здравствуйте! Сегодня выписываемся? Как вы себя чувствуете?

— Что вот это такое, доктор?

— Это? М-м... я полагаю, это грудные мышцы...

— Мышцы? Вы что? Издеваетесь? (Врач пытается потрогать грудь мужчины). Не надо меня хватать! Лучше объясните, что это значит?

— Я не понимаю, что вас не устраивает? Нормальный размер... (Врач подходит к столу, открывает журнал, читает). Конечно! Вот в вашей карте записано: атлетическое сложение.

— Вы меня идиотом считаете! Это же женская грудь!

— Да ну?! (Мужчина расстегивает рубашку. Врач заглядывает). Действительно... Да, понимаю... Извините, а ниже... тоже?

— Тоже! (Начинает расстегивать брюки).

— Нет, нет, не надо! Я верю! Да... Однако... Перепутали!

— Что перепутали?

— Тело. Понимаете, одновременно с вами оперировали женщину. Вероятно, спешили, как раз конец месяца, аврал, неразбериха... ну и перепутали. Вам ее пришили, ваше — ей.

— Хорошенькое дело! Это что ж теперь будет?

— Да ничего, живите себе. Тело хорошее, добротное.

— Но я теперь женщина!!!

— Разве это плохо? У нас все равны! Скоро гормоны начнут действовать — бриться перестанете. Удобство?

— М-м... В общем-то... Я, знаете, уже в себе что-то такое...

— Вот видите! Мужчины ухаживать начнут! Вас когда-нибудь носили на руках?

— Нет.

— Теперь будут. А цветы вам дарили?

— Нет.

— Будут дарить! Вы очаровательная женщина! У вас прекрасное будущее!

— Вы полагаете? (Кокетничая.)

— Разумеется!

— Доктор... а я раньше... того... выпивал здорово.

— Не имеет значения! Теперь этого больше не будет! Так что идите и ни в чем не сомневайтесь!

— А можно, я к вам еще загляну как-нибудь?

— Зачем?

— Посидим, поговорим... Я в себе что-то чувствую (интимно)... Мне кажется, вы — мужчина в моем вкусе...

— Может быть... Хотя... я женат. Нет, нет!.. Только не сейчас!..

— Ну что ты испугался? Я пошутила, дурачок! До скорого! (Грациозно покачивая бедрами, удаляется.)

— Ф-фу!.. Ну ассистенты! Видят же, что брак идет, так хоть бы кто слово сказал!

За дверью кабинета слышится грохот и человеческий крик. Вбегает медсестра.

— Доктор! Там эта... Этот... У которого мужское тело! Украл спирт, напился, разогнал санитаров, теперь сюда идет!

— Скажите: меня нет! Нет меня!!!

Игорь Ульман

Советы огородникам

● Чтобы птицы не поклевали посевы, сажать следует в начале зимы, когда птицы улетают на юг. А собирать — в конце зимы. Пока они не вернулись.

● Если ночью подойти к грядке и внезапно закричать, урожай может уродиться значительно раньше времени.

● Если у вас на участке есть вода, надо поливать. Если нет — плевать.

● Если на вашем участке ничего не растёт, а по грядкам бегают мужики в трусах, значит, вам подсунули участок на футбольном поле. Попробуйте поставить пугало со свистком и жёлтой карточкой.

Без намеков!

Ребус...

Жена вышла из ванной, вытерла руки о фартук.

— Знаешь, наша стиральная машина жутко тарахтит. В ней какой-то дефект, наверное. Посмотри, пожалуйста.

— Не разберу, куда ты клонишь, — почесал я в затылке. — Может, тебе нужно что? Не стесняйся, говори без намеков!

Супруга взяла гаечный ключ и собственноручно подкрутила что-то в машине.

— Дорогой! — заявила она потом. — У нас накопилось полное ведро мусора, тебя не затруднит вынести?

— О чем это ты? — обронил я, наморщив лоб. — Выражайся яснее, никак не возьму в толк, что у тебя на уме.

Моя половина фыркнула и на некоторое время исчезла из моего поля зрения, прихватив помойное ведро.

Вечером, повиснув у меня на шее, она прошептала:

— Милый, давай родим ребеночка!

— Да в конце-то концов! — взорвался я. — Целый день то одно, то другое! Растолкуй поподробнее, что конкретно ты хочешь?..

Наутро, собрав чемодан, она ушла, так ничего и не объяснила. Не пойму я этих женщин — чего, собственно, они от нас, мужиков, добиваются? Прямо ребус какой-то...

Дмитрий Кочетков, Каменск-Уральский

РАССКАЗИК

Выезжают пожарные по вызову. Стучат в дверь квартиры, из окна которой валит дым. Им открывает обкуренный мужик и спрашивает: «Вы типа пожарные?» — «Да... да! Где горит-то?» — «Пожарьте мне мясо...» — «Какое мясо. Мы тушим!» — «Ну потушите...»

МЕСТА ЗНАТЬ НАДО

А как же не полюбить музыку?! Ударишь по нужным клавишам, крышка откидывается, и из фортепьяно выпрыгивает домовая Клава. Класс!!!

Доверять женщинам делать серьезные покупки нельзя!

Жена моего соседа шифоньер купила. Сосед с работы приходит — сюрприз! Сначала он обрадовался, а заглянул вовнутрь — обалдел. Там мужик какой-то. Говорит, что домовой. Жена клянется, что он продавался в комплекте. В нагрузку. Как только сосед от домового ни старался избавиться — дихлофосом травил, бутылкой выманивал, морду бил — ничего не помогает. Домовой еще и оборотнем оказался. Каждый день внешность меняет. Он был сантехником, электриком, пожарником, мастером по ремонту швейных машинок и большим послом маленькой африканской страны.

Но это еще цветочки. Ягодки у моего приятеля. *Ему все мебель досталась в наследство от тещи. Вместе с домовыми. В шкафу, тумбочке, под кроватью и даже на антресолях — по старичку. Все они пенсионеры, постоянно между собой грызутся и требуют*

Ездрит т-твою за ногу!

Из почты «Айболита»

Мужики на сносях

НАКУПИЛИ МУЖИКИ ПЕЛЕНОК-РАСПАШОНОК ДА И ОТЧАЛИЛИ В РАЙОННУЮ БОЛЬНИЦУ...

У НАС в колхозе к власти бабы пришли. В феврале дело было, мы тогда как раз находись по случаю досрочного окончания посевной. Все в лежу лежали, включая председателя. А они взяли да и устроили в клубе женское собрание. Всю

цами по коридору, мы долго молчим. Михалыч кашляет, председатель поскрипывает зубами,

— Вот видите! Мужчины уха-

Игорь Ульман

которой валит дым. Им открывает обкуренный мужик и спрашивает: «Вы типа пожарные?» — «Да... да! Где горит-то?» — «Пожарьте мне мясо...» — «Какое мясо. Мы тушим!» — «Ну потушите...»

Едрит т-твою за ногу! — ***Из почты «Айболита»***

Мужики на сносях

НАКУПИЛИ МУЖИКИ ПЕЛЕНОК-РАСПАШОНОК ДА И ОТЧАЛИЛИ В РАЙОННУЮ БОЛЬНИЦУ...

У НАС в колхозе к власти бабы пришли. В феврале дело было, мы тогда как раз напились *по случаю досрочного окончания посевной. Все в лежку лежали*, включая председателя. А они взяли да и устроили в клубе женское собрание. Всю *ночь*, дуры, орали как оглашенные и под утро постановили: *взять всю полноту власти над мужским населением в свои хрупкие руки.* Проснулись мы, чтобы опохмелиться, — глядь, а родного колхоза имени Первого перерыва в заседании XXVI съезда КПСС уж и в помине нет. Старая табличка в сугробе валяется, а к дверям сельсовета наискосок новая фанерка с надписью приколочена: «Женское правительство суверенной Республики Матриархия. Критические дни — ежемесячно».

В то же утро наша новоиспеченная президентша — повариха Дуська по прозвищу Кислые Щи — свой первый указ по радио обнародовала:

— С нонешнего дня, — говорит, — мы с вами, паразитами, окончательно размениваемся менталитетами. То исть вы будете коров доить и всяку работу по хозяйству справлять, а мы бум газетки почитывать, рыбку ловить, а пить-курить и матом ругаться мы уже умеем. Кстати, детишков рожать тожа таперя сами станете, неча на нас всяку срамотень взваливать! Ага?!

Загоревали мы, конечно, но возражать не стали. Против ветра не плюнешь.

Уже к марту стали мы промеж себя замечать — некоторых из нас на солененькое потянуло. Сперва думали — с похмелья. Сходили к фельдшеру, к Тимофею Михалычу, поставили ему бутылку, проверились — нет, не с похмелья: оказывается, мы уж месяц как на сносях. Что тут началось!

Бывший председатель Федор Кузьмич в тихой панике последние волосы на лысине рвет:

— Задери вашу в матриархат, как же я рожать-то буду? Через какое место? Я ж не приспособленный к этому, мать-природа, ее мать, не позаботилась своевременно!

— Да не боись, Кузьмич, — утешает его фельдшер. — Сделают тебе аккуратненько «кесаря», ты и разродисси как миленький.

Гришка Сундуков, тракторист, отодвигает председателя плечом, набрасывается на фельдшера:

— Ты, Михалыч, того!.. Не очень-то!.. Как бы лишнего не откромсали! Вдруг власть сменится? Нам тогда эти детали во как пригодятся!

А завклубом Лев Моисеич только держится за пуговку брюк и причитает картаво:

— Резать? Опять резать? Шо резать, шоб я так жил, шо резать? В детстве резали-резали... Сколько ж можно укорачивать интеллигентного человека?..

В общем, через девять месяцев, как и положено, животы у нас округлились. Накупили мы пеленок-распашонок да и отчалили в районную больницу — спецавтобус за нами прислали.

В больнице нас сразу в отдельную палату поместили, в семикоечную. Нас в аккурат таких горемык семь штук набралось: Федор Кузьмич, Гришка, Лев Моисеич, дед Авдей, Витька-подпасок, фельдшер Михалыч (и его сия чаша не миновала) да я.

Авдея мы от этого мероприятия, конечно, еще на первых месяцах пытались отговорить: в твои ли, мол, годы ребятенков на свет производить, окстись, дедуля, сделай аборт. Где там! Он же, во-первых, глухой, как пень, во-вторых, мозги уже не те. Пока расслышал, пока скумекал. На восьмом только месяце и сообразил что к чему, всполошился — да поздно уж. Ушел поезд.

А Витька — тот вообще не понять, каким боком к нам пристроился. Ему ж еще восемнадцати нет, школу заканчивает. Правда, насчет водки от взрослых не отстает. Хотели мы дознаться: откройся, дескать, юный отрок, поведай нам, от кого дитя ожидаешь? Отмахнулся только. Много их, мол, всяких, которые в юбках. Разве упомнишь...

Ладно, лежим. Температурку меряем, умные разговоры разговариваем.

Авдей вздыхает то и дело:

— Бабка грозилась, с робеночком домой меня не впустит. Иди, говорит, таперя к той, с которой дитя прижил. Не может, говорит, того быть, чтоб ты, ирод, забрюхател от меня — не тот мой возраст... Язва!

Витька тоже не весел, жалуется:

— А мне маменька с папенькой грозятся уши надрать, когда выйду. Потаскуха, говорят, ты у нас, сынок, тебе учиться надо, а не по роддомам мыкаться. Одно только и утешение, что от армии откосил.

Гришка потягивает через соломинку кефир, накануне принесенный женой, и в паузах рассуждает:

— Меня, братцы, сейчас больше всего беспокоит, чем мальца кормить буду? Титьки-то нету. Хорошо нашему председателю — вон у него какие сиськи, хоть бюстгальтер надевай!

— Вот пусть он наших детей и кормит, — вставляю я. — Будешь у нас, Федор Кузьмич, заместо кормилицы, а мы с тобой за это из своих передачек апельсинами будем делиться. Договорились?

— С президентшей Дуськой своими апельсинами расплачивайтесь! — бубнит Кузьмич. — Ох, придет еще наше времечко, устрою я ей кислые щи с вкусовыми приправами, помяните мое слово!

И тут вдруг подскакивает Лев Моисеич:

— Ой! Зовите врача скорее! У меня, кажись, воды отошли!

Мы бросаемся к нему — но уже через секунду, ругаясь и плюясь, расходимся по своим кроватям.

— Моисеич, ну сколько можно?! — нервничает фельдшер Михалыч. — У тебя ж со страху каждые полчаса воды отходят, нянечки простыни замучились менять.

Моисеич, сам не свой от стыда, прячет голову в подушку, плачет, молится. Входит пожилая нянечка, меняет ему простынку. Когда она удаляется, громыхая шлепанцами по коридору, мы долго молчим. Михалыч кашляет, председатель поскрипывает зубами, Лев Моисеич всхлипывает.

— А все-таки мы, мужики, и впрямь сволочи, — вдруг произносит Гришка. — Лично я свою жену бил. А теперь пальцем не трону. Вот.

— А меня, — кряхтит Авдей, — наоборот, бабка моя всю жизнь колотила почем зря. А я не понимал — за что. Теперича понимаю.

— Ну а я так вообще женщин зауважал, — совсем по-взрослому высказывается Витька.

— Я своего мальца, когда подрастет, на фельдшера буду учить, — говорит Михалыч. — Чтобы династия была.

— А я своего буду на тракторе катать, — мечтает Гришка.

Так мы лежим, строим планы. Лев Моисеич хочет перебраться со своим семейством на постоянное жительство за кордон. Дед Авдей желает, чтобы его пацан (если, конечно, родится мальчик) вырос космонавтом. Витька — тот вообще не собирается останавливаться на достигнутом, мечтает стать матерью-героиней. Я вижу своего наследника знаменитым сочинителем, даже более знаменитым, чем я сам. И только председатель помалкивает и, стиснув зубы, гремит спицами — вяжет детские носочки.

Хорошо нам тут. На дворе ноябрь. Первый снег валит за окнами большущими хлопьями. Хлопья чем-то похожи на пляшущих чертиков. На душе тревожно, но светло.

Одно плохо: доктор нам попался уж чересчур странный. Очечки маленькие, ухмылочка ехидненькая, а шутки и вовсе дурацкие. Каждый день водит к нам в палату студентов-медиков и читает им какие-то невразумительные лекции.

— Здесь, — говорит, — вы видите редкий случай так называемой белой горячки в массово-длительной форме. Все семеро пациентов на протяжении девяти месяцев пребывают в полной уверенности, что у них родятся дети. А теперь мы пройдем в соседнюю палату, где находятся несколько женщин, считающих себя правительством суверенной республики.

Дмитрий Кочетков,
Каменск-Уральский

меняет. Он был сантехником, электриком, пожарником, мастером по ремонту швейных машинок и большим послом маленькой африканской страны.

Но это еще цветочки. Ягодки у моего приятеля. *Ему вся мебель досталась в наследство от тещи. Вместе с домовыми. В шкафу, тумбочке, под кроватью и даже на антресолях — по старичку. Все они пенсионеры, постоянно между собой грызутся и требуют жрать. Приятель от такого наследства чуть с ума не сошел. Рад бы избавиться, но жена не разрешает. Память о мамочке!*

Я же покупаю вещи только сам. Недавно фортепьяно приобрел. Жена удивилась, что я полюбил музыку. А как же не полюбить эту музыку?! Ударишь по нужным клавишам, крышка откидывается, и из фортепьяно выпрыгивает домовая Клава. Класс!!!

Мне все друзья завидуют. Пытают, где купил это чудо, и просят продать за любую цену. А я им показываю фигу и отвечаю:

— Места надо знать!

А где эти места — секрет! Пускай сами ищут. Главное — не доверять это дело женщине. Остальное — дело техники, желания и сексуальной ориентации.

Юрий Лихолетов,
Ярославль

КОГДА ЧЕЛОВЕК СО СЛАБЫМ ЖЕЛУДКОМ
ЕСТ ЖИРНУЮ ПИЩУ,
ОН КАЖДЫЙ РАЗ НАДЕЕТСЯ, ЧТО ПРОНЕСЕТ,
И КАЖДЫЙ РАЗ... НЕ ОШИБАЕТСЯ.

САМАЯ ЛУЧШАЯ КОСМЕТИКА
ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ – ЭТО БУТЫЛКА
ВОДКИ ДЛЯ МУЖЧИНЫ.

Медицинский гороскоп с 4.09 по 17.09

ПОСКОРЕЕ ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ СТРЕССА!

ОВЕН

Сентябрь. Еще тепло и много солнца. А в воздухе разлит свежесладкий арбузный запах. Ежегодный арбузный сезон в самом разгаре, а значит, самое время воспользоваться этим сладким даром природы. Арбузная диета — самая вкусная из всех лечебных диет. С ее помощью можно избавиться от шлаков, лишней воды в организме, а также нежелательных солей. Арбузная диета хороша и при длительных запорах. Кстати, соблюдая эту диету, можно значительно похудеть. Сама диета очень проста: в течение дня необходимо есть только арбуз из расчета 1 кг мякоти на 10 кг собственного веса. Постарайтесь продержаться на такой диете 5 дней.

ТЕЛЕЦ

Если вас беспокоят аритмия, тахикардия, головокружение, чувствительность к перемене погоды, быстрая утомляемость, бессонница, мучают кош[illegible] кофейной ложки [illegible] уже через 15-18 [illegible]

БЛИЗНЕЦЫ

Не старайтесь загнать стресс внутрь себя, так [illegible] это может вызвать нервный [illegible]. Очень действенный прием борьбы со стрессом — начните [illegible] пересчитывать. На[illegible], окна в доме напротив, [illegible], проезжающие по улице [illegible] в небе. Это — идеальная [illegible] терапия. Кстати, [illegible] хорошо помогает эта [illegible] и в том случае, если [illegible] сосредоточиться, а вы[illegible] и голова, как говорится, [illegible].

РАК

[illegible] хо спите — у вас невроз. Каждый раз перед тем как «сорваться», легонько прикусите кончик языка — один раз в три секунды в течение минуты.

А в качестве успокоительного средства очень полезно перед сном пить чай подмаренника с ложкой меда и ломтиком лимона.

ВЕСЫ

Появилась отрыжка? Летний отпуск камнем лежит в желудке? Воспользуйтесь прекрасным средством для стимуляции и лечения желудка — цикорием. Возьмите 20 г корня или веточек растения на стакан кипятка, настаивайте 30-40 минут в тепле и принимайте настой по 1-2 ст. ложки 3 раза в день.

А можно заваривать как чай и пить, сколько душе угодно — забудете о всех желудочных проблемах.

СКОРПИОН

Обратите внимание на вены на нижних и верхних конечностях. Не слишком ли они сильно проступают? Если синие дорожки стали слишком видны, меньше курите или находитесь рядом с курящим человеком. Чаще поднимайте конечности вверх и трясите ими — это упражнение восстанавливает кровообращение. От расширения вен хорошо помогает мазь из пиявок «Пиявит».

СТРЕЛЕЦ

[illegible] две недели — [illegible] Да да! Цистит можно [illegible] даже в теплую погоду, если посидеть после дождя на мокрой скамейке. На [illegible] 2 ст. ложки семян подорожника надо залить 1 стаканом кипятка, охладить в течение 10 минут и принимать натощак по 1 ст. ложке 3 раза в день.

КОЗЕРОГ

Рекомендуем почистить кишечник с помощью шпината — так вы избавитесь от запоров и газов, а кишечник станет работать как часы. 10 листьев шпината залейте 1 стаканом кипятка и варите 10-15 минут. Когда отвар остынет, принимайте по 1/4 стакана 3-4 раза в день перед едой.

ВОДОЛЕЙ

[illegible]

Сам себе косметолог

КРЕМ КЛЕОПАТРЫ

40 мл сока алоэ осторожно размешайте в 40 мл дистиллированной воды, добавьте 20 мл настоя лепестков чайной розы, 1 чайн. ложку меда. Смесь поставьте на водяную баню и постепенно вводите в нее свежее свиное сало (100 г), следя за тем, чтобы масса не слишком перегрелась. Готовый крем переложите в баночку и храните в холодильнике. Один раз в день накладывайте на грудь тонким слоем.

КРЕМ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Смешайте 1 желток, 1 чайн. ложку сметаны или простокваши, 2 ст. ложки сухих овсяных хлопьев с 2 ст. ложками сырого молока и 1 чайн. ложкой пудры из сухих лепестков роз. Маску аккуратно легкими круговыми движениями нанесите на лицо, исключая область вокруг глаз (окружность глаз перед нанесением смажьте кремом для век или растительным маслом). Через 15 минут смойте маску прохладной водой с отваром ромашки.

РОЗОВОЕ МАСЛО ДЛЯ МАСОК

1 стакан лепестков светлой розы залейте растительным маслом, чтобы оно покрыло лепестки. Подогрейте на водяной бане, охладите и используйте для масок.

РОЗОВЫЙ ЛОСЬОН

Прикинь на себя

ЧТО НА ЛИЦЕ НАПИСАНО...

Старость, конечно, не радость. Но она — мудрость. Каждая морщинка пережита. Кроме того, по морщинкам можно судить о личности человека.

Радость. Морщинки в уголках глаз и рта.

Стеснительность. Морщины расположены около рта у людей, которые нуждаются в защите.

Внимательность. Морщинки вокруг глаз («гусиные лапки»).

Честность и преданность. Морщины образуют маленькие горизонтальные линии над внешним краем бровей.

Добродушие. Горизонтальные морщины почти во весь лоб (без перерыва).

Разочарование. Эти морщинки появляются в момент разочарования и часто исчезают. Самая типичная складка в этой ситуации начинается от ноздрей и кончается около края губ. Если к этому добавляются морщинки, начинающиеся от глаз, значит, человек находится на грани своих возможностей, а если морщины продолжаются ниже рта, то это говорит и о физическом страдании.

Тревога. Все лицо как бы становится «наморщенным», а над бровями появляются две «угловатые» морщины.

Агрессивность. Снова появляются «угловатые» морщины, но на лбу. Появляются маленькие морщинки около глаз и морщины в уголках рта, направленные вниз.

Нервозность. Кроме «угловатых» морщин на лбу появляются маленькие морщинки около глаз и в уголках рта, направленные вниз.

Удивление. Маленькие горизонтальные морщины под глазами.

Безразличие. Мышцы щек ослаблены, поэтому в уголках рта образуется складка. Это также признак лени.

Теперь вы с первого взгляда сможете распознать характер вашего собеседника.

ПЕТРУШКА ОБЛАДАЕТ УНИКАЛЬНЫМ СВОЙСТВОМ ОТБЕЛИВАТЬ ЗУБЫ. ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ ЧАЩЕ УПОТРЕБЛЯТЬ ЕЕ В ПИЩУ, С ЗУБОВ БЫСТРО ИСЧЕЗНЕТ НАЛЕТ ОТ КОФЕ И СИГАРЕТ.

Полезно знать

● Чтобы ваши щечки были свежими, каждый день делайте массаж... ушей. Возьмитесь за мочки большими и указательными пальцами, помассируйте их круговыми движениями, а затем слегка потяните вниз. Повторите. А завершая массаж, с помощью указательных пальцев помассируйте круговыми движениями внутреннюю поверхность ушных раковин. Весь массаж займет у вас 1 минуту.

● От усталости, воспаления глаз и возникновения морщинок в уголках помогут избавиться глазные ванночки. Наполните чистый тазик холодной водой, опустите в него лицо и под водой некоторое время открывайте и закрывайте глаза. Для ванночек также используют отвары аптечной ромашки, укропа, петрушки или чая. После процедуры промокните глаза и нанесите вокруг них специальный крем.

Красивые ресницы

* Перед нанесением туши на ресницы обезжирьте их, потому что на жирном волосе тушь плохо держится.

* **Щеточка для туши должна иметь правильную форму.** Оптимальны короткие, густые щеточки конусообразной формы.

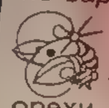
* Не нужно набирать на щеточку много краски, это приведет к

* Следите за тем, чтобы тушь была свежей. Как только краска начинает свертываться в крошки, покупайте новую тушь.

* Прокрашивать ресницы надо с середины века. Вначале красить наружную половину, затем внутреннюю.

* «Ведите» тушь от корней к кончикам ресниц. После первого

борьбы со стрессом — начните что-нибудь пересчитывать. Например, окна в доме напротив, машины, проезжающие по улице, ворон в небе. Это — идеальная отвлекающая терапия. Кстати, очень хорошо помогает эта методика и в том случае, если вам надо сосредоточиться, а вы устали и голова, как говорится, не варит.



РАК

Если достало все на свете, надо почаще грызть орехи. В них содержится большое количество магния, который успокаивающе и расслабляюще действует на мозг. Недостаток этого элемента, наоборот, вызывает раздражительность, агрессию и даже может спровоцировать депрессию или ипохондрический невроз.
А если к орехам добавить изюм, то этот «коктейль здоровья» поможет вам тонизировать нервную систему, снять переутомление и головные боли, укрепить сердечную мышцу. На один прием рекомендуется 30 г грецких орехов и 20 г изюма.

ЛЕВ

Самое время подлечить печень. Она не болит? Это еще не повод расслабляться. Просто в печени мало нервных окончаний, поэтому даже при гепатите печень не болит. В течение месяца каждый день съедайте не меньше 200 граммов винограда. Заодно и сердце укрепите — в винограде много калия.

ДЕВА

Если вы срываетесь на крик из-за пустяков, обижаетесь на любую мелочь, плюете, очень хорошо помогает эта методика и в том случае, если вам надо сосредоточиться, а вы устали и голова, как говорится, не варит.

КОЗЕРОГ

Рекомендуем почистить кишечник с помощью шпината — так вы избавитесь от запоров и газов, а кишечник станет работать как часы. 10 листьев шпината залейте 1 стаканом кипятка и варите 10-15 минут. Когда отвар остынет, принимайте по 1/4 стакана 3-4 раза в день перед едой.

ВОДОЛЕЙ

Будьте предельно внимательны на улице, особенно переходя дорогу. Поводом для дорожного происшествия могут послужить разговор на повышенных тонах, невнимание и агрессивность, а также перепады настроения. Ни в коем случае не давайте волю эмоциям! А если уж сами садитесь за руль, оставьте в гараже все проблемы. В крайнем случае доверьте автомобиль опытному и спокойному водителю.

РЫБЫ

Поскорее избавьтесь от стресса. Как? Проще простого. Станьте ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед ладонями вверх. Приподнимитесь на носках и, прогибаясь в позвоночнике, поднимите руки вверх. При этом представляйте, что внутри вас — полый цилиндр и в этот цилиндр вы собираете все отрицательные эмоции, все, от чего вы хотите освободиться. Затем широко откройте рот, резко согнитесь пополам и со звуком «Ха!» с силой выдохните все, что вы там собрали. Проделайте это несколько раз. И если после этого вы скажете, что вам так и не стало легче, то мы, уж простите, вам не поверим.

кремом для век или растительным маслом). Через 15 минут смойте маску прохладной водой с отваром ромашки.

РОЗОВОЕ МАСЛО ДЛЯ МАСОК

1 стакан лепестков светлой розы залейте растительным маслом, чтобы оно покрыло лепестки. Подогрейте на водяной бане, охладите и используйте для масок.

РОЗОВЫЙ ЛОСЬОН

При жирной коже 0,5 стакана лепестков розы залейте 0,5 стакана водки и добавьте несколько капель лимонного сока. Поставьте жидкость настаиваться в холодильник. Через 10 дней лосьон готов. Процедите. Этот лосьон прекрасно очищает жирную кожу.

РОЗОВЫЙ ЛЕД И НАСТОЙ ИЗ ЛЕПЕСТКОВ РОЗЫ

Хорошее средство ухода за раздраженной кожей. Горсть лепестков розы залейте 1 стаканом кипятка, накройте крышкой и дайте настояться в течение 15-20 минут, после чего процедите. Розовый настой рекомендуется использовать для умывания утром и вечером.

БУЗИНОЙ ПОДКРАСЬТЕ БРОВИ

Наберите горсть ягод, разомните, сок слейте в бутылочку и 3-4 раза в день мажьте брови. Они темнеют буквально за пару дней. Но следите, чтобы сок бузины не попал в глаза.

ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Пропустите дважды через мясорубку свежие листья крапивы, рябины, смородины, петрушки, лепестки розы и жасмина, взятые в равных количествах. Расплавьте в эмалированной кружке 50 г маргарина и 10 г пчелиного воска, добавьте к ним 1 ст. ложку растительного масла, 1 чайн. ложку масляного раствора витамина А и 10 г кашицы растений. Все тщательно разотрите. Полученным кремом пользуйтесь, как дневным, нанося на кожу лица и шеи утром после очистки.

Красивые ресницы

* Перед нанесением туши на ресницы обезжирьте их, потому что на жирном волосе тушь плохо держится.

* Щеточка для туши должна иметь правильную форму. Оптимальны короткие, густые щеточки конусообразной формы.

* Не нужно набирать на щеточку много краски, это приведет к склеиванию ресниц. При высококачественной туши на щеточку попадает именно столько жидкости, сколько нужно.

* Следите за тем, чтобы тушь была свежей. Как только краска начинает свертываться в крошки, покупайте новую тушь.

* Прокрашивать ресницы надо с середины века. Вначале красить наружную половину, затем — внутреннюю.

* «Ведите» тушь от корней к кончикам ресниц. После первого нанесения дайте туши просохнуть и затем наносите второй слой (или на кончики ресниц, или на наружный край).

Я оказалась в ловушке...

Я была одной из охотниц за красотой, а в результате оказалась в ловушке. Сейчас я комплексую еще сильнее, чем до операции.

Около года назад решила сделать электрокоагуляцию, т. к. кожа лица была в рубцах после нескольких лет воспалительного процесса.

Навела справки о враче: отзывы были отличные, стаж у него около 10 лет, да и сам врач сказал, что беспокоиться не о чем. За время его практики он сделал десятки таких шлифовок, и все обошлось без проблем. Но мне эта шлифовка лица обошлась дорого. Мало того, что она была болезненной, так и результат оказался плачевным. После того как отпали корочки и прошла краснота, на щеках остались красные пятна. Со временем эти пятна стали белыми и теперь резко выделяются на лице.

Я не могла дать определение состоянию своей кожи, пока не прочитала в №8 «Айболита» за 2003 год статью «Укололся и... забыл». Теперь могу: моя кожа похожа на леопардовую. Воистину: не навреди себе!

В статье было сказано, что это пигментация. У меня эти пятна больше похожи на шрамы. Кожа пористая, но через эти пятна поры не пробиваются. Они чуть плотноватые, гладкие и белые. Когда, например, к лицу приливает кровь, кожа становится красноватой, а эти пятна все равно остаются белыми, иногда, правда, чуть-чуть розовеют.

Я понимаю, что, не видя меня, трудно дать консультацию, но хотя бы по моему описанию, пожалуйста, попробуйте ответить на вопросы: эти шрамы — последствия шлифовки или просто у меня неправильное представление о пигментации? Останутся они на всю жизнь или их можно будет убрать с помощью другой шлифовки? Если нет, то что можно сделать, чтобы эти пятна хотя бы немного потемнели?

Нина Н., КБР

Чтобы ответить на ваши вопросы, надо как следует ознакомиться с историей болезни и точно знать, каким методом и какие именно манипуляции выполнял на лице ваш лечащий врач. Сколько времени прошло со дня операции? А еще лучше, если вы придете на прием к другому врачу. Возможно, все не так страшно. Надо просто немного переждать.

Кстати, чтобы пятна хоть немного потемнели, можно воспользоваться правильно подобранным тональным кремом или корректором.

В следующем номере читайте:

Скорая помощь

✓ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ.

В каком возрасте его пора принимать

✓СЕРДЦЕ И АСПИРИН.

Рецепты народной медицины

✓ПАРАЗИТЫ ЕСТЬ У ВСЕХ.

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ ООО «АГЕНТСТВО «КАВКАЗИНТЕРПРЕСС»

Российская газета «АЙБОЛИТ. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Компьютерная верстка и дизайн О. В. Понтанько

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43, т. (865-2) 24-89-47

E-mail: kipred@aneks.ru.
Служба маркетинга - 24-38-41.
24-38-02, 24-89-47.

Газета набрана и сверстана в агентстве «Кавказинтерпресс»
Отпечатана в Федеральном государственном унитарном предприятии «Издательско-полиграфическая фирма «Ставрополье» (Адрес 355012, г. Ставрополь, ул. Спартака, 8)
Газета «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.02.2000 г. Свидетельство о регистрации ПИ №77-1485
Материалы, помеченные знаком ®, публикуются на правах рекламы
Редакция газеты не несет ответственности за содержание рекламных материалов

Дата выхода в свет 4.09.2003
Подписано в печать 3.09.2003 в 12.00
Тираж 450 000 экз.
Заказ 1084
Объем 4 п. л.

Российская научно-популярная газета

Медицина / Здоровье / Жизнь

Айболит

№19 (183) 2003
СЕНТЯБРЬ - ОКТЯБРЬ

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Прочти!

ПОДПИСКА НА I ПОЛУГОДИЕ 2004 ГОДА

на газету «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» принимается во всех отделениях связи по «Каталогу центральных газет и журналов» ООО «Межрегиональное Агентство Подписки».

Подписной индекс

99061

А также по каталогу агентства «Роспечать» (красного цвета, стр. 2)

Подписной индекс

53995

Здоровье - не все но все без здоровья - ничто.

(Сократ)

Актуальная тема

Ребенок пошел в школу

1 И началась полоса болезней... Каждый день в течение 15 дней утром и днем давайте ребенку спиртовую настойку элеутерококка или женьшеня из расчета 1 капля на год жизни (например, семилетке — 7 капель). А на ночь — настойку пустырника в такой же пропорции.

2 Вопреки распространенному мнению, что лучший отдых — это чередование умственных и физических нагрузок, не торопитесь записывать ребенка в дополнительные кружки. Вводить их в распорядок дня ребенка можно только по принципу — одна нагрузка в месяц-два. Пусть в сентябре будет школа. В октябре — кружок рисования. И только в декабре — секция ушу. Прежде чем отдать ребенка в спортивную секцию, [illegible] позвоночника, [illegible]руйтесь с ортопе[illegible]

[illegible] учитель жалуется, [illegible] ребенок смотрит

Единожды встав на сторону учителя, вы можете отдалиться от ребенка навсегда. Если ваш ребенок подросток, то будьте осторожны вдвойне.

4 Для адаптации первоклассника требуется более 6 месяцев. Если по истечении этого времени ребенок не усваивает школьную программу, конфликтует, надо разобраться в причинах такого поведения и помочь ребенку. Иначе у него может случиться срыв. Таким детям нужна поддержка психолога.

5 Проследите, чтобы в рационе школьника было достаточно ценных животных белков (мясо, молоко, рыба, яйца), наиболее полезных ненасыщенных растительных жиров (подсолнечное масло), свежих овощей и фруктов. Давайте ему с собой к обеду или второму завтраку домашние котлеты, йогурт, бутерброд с мясом, ломтиком огурца и листиком салата. Не стоит давать деньги на еду — скорее всего, вместо йогурта или сока он купит в буфете пакетик чипсов. На завтрак и ужин, а также в выходные готовьте ему блюда, состоящие из продуктов, которых не хватает в его школьном меню.

6 У 40% школьников выявляются проблемы с осанкой. Ежемесячно проводите осмотр позвоночника. По-

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ:
19 сентября (с 22 до 24 час.)
22 сентября (с 10 до 14 час.)
29 сентября (с 0 до 2 час.)

Знаете ли вы, что...

Ноги

ребенка в дополнительные кружки. Вводить их в распорядок дня ребенка можно только по принципу — одна нагрузка в месяц-два. Пусть в сентябре будет школа. В октябре — кружок рисования. И только в декабре — секция ушу. Прежде чем отдать ребенка в спортивную секцию, сделайте рентген позвоночника, проконсультируйтесь с ортопедом.

3 Если учитель жалуется, что ваш ребенок смотрит в окно — не стоит паниковать. Это еще не значит, что малыш отвлекается и не слушает урок. Просто ему так удобнее усваивать материал. Дети — не взрослые. У них своя модель поведения. Они смотрят вполглаза, слушают вполуха — и это их вполне устраивает. Даже если часть вины лежит и на ребенке, помните — обидеть маленького человека проще простого. Оставайтесь на стороне ребенка.

6 У 40% школьников выявляются проблемы с осанкой. Ежемесячно проводите осмотр позвоночника. Поставьте малыша спиной к себе, попросите расслабить руки и опустить плечи. Сравните левую и правую половины спины: все ли симметрично?

7 На родительском собрании обсудите вопрос о приобретении шкафчиков для хранения учебников и вещей в школе, чтобы дети каждый день не таскали тяжеленный рюкзак и не зарабатывали себе сколиоз.

Знаете ли вы, что...

● Теперь пациентам кардиологического отделения в Англии назначается два бокала красного виноградного вина ежедневно. Наиболее полезны дешевые сорта вин, в них намного больше антиоксидантов.

● Если вы заработались до того, что чувствуете: «Все, больше не могу» — нужно открыть кран и... помыть руки. Даже не помыть, а просто подержать под прохладной водой. Заодно ополосните и лицо. И вы словно заново родились!

● Кошачье урчание лечит переломы, укрепляет кости. Ученые определили частоту мурлыканья котов — 27—44 Гц, в точности совпадающую с диапазоном частот, помогающих человеческим костям укрепляться и расти. Вот почему коты так быстро оправляются от ран.

Ноги отекали и гудели

Несколько лет назад я очень страдала от болей в ногах. К вечеру они у меня сильно отекали и гудели так, что даже в тапочках ходила с большим трудом. А вылечиться мне удалось с помощью одной настойки.

Полулитровую бутылку до половины заполните измельченными листьями каланхоэ и доверху залейте водкой или спиртом. Поставьте в темное место и время от времени встряхивайте. Через неделю настойка будет готова. Вечером перед сном натирайте ноги, начиная со стопы и постепенно поднимаясь к коленям.

А. Воропаева, Ростов-на-Дону

Вы просили рассказать

Прикинь на себя

Сердце и аспирин

Ацетилсалициловая кислота должна назначаться всем пациентам с риском осложнений со стороны сердечно-сосудистой системы. По большому счету, этот препарат не мешало бы принимать всем, у кого отсутствуют противопоказания.

Аспирин заметно влияет на тромбоциты: препятствует их склеиванию. Именно это свойство ацетилсалициловой кислоты и используют для профилактики заболеваний, которые сопровождаются тромбообразованием. Это не только варикозное расширение вен; в список входят инфаркт и инсульт, которые провоцируются избыточным склеиванием тромбоцитов. Препарат используют именно для профилактики осложнений: предотвратить сердечно-сосудистые заболевания аспирин не может.

Сейчас не вызывает сомнений, что ацетилсалициловая кислота должна назначаться всем пациентам с риском осложнений со стороны сердечно-сосудистой системы. По большому счету, этот препарат не мешало бы принимать всем, у кого отсутствуют противопоказания.

Тем не менее часто страдающим той же ишемической болезнью забывают назначать аспирин. Возможно, из-за того, что он плохо влияет на слизистую оболочку желудка.

Но сегодня налажен выпуск кишечно-растворимого аспирина: лекарство заключается в оболочку, которая спокойно проходит через желудок и начинает перевариваться только в кишечнике, где действие ацетилсалициловой кислоты уже не столь опасно.

На рынке существует два современных и доступных по цене препарата: немецкий аспирин-кардио и австрийский тромбоасс. Последний входит в список бесплатных лекарств для льготников.

Принимают аспирин ровно столько, сколько существует риск сердечно-сосудистых осложнений. Аспирин одинаково требуется и тем, у кого заболевание только начинается, и тем, кто уже перенес инфаркт или инсульт. Подавляющее большинство инсультов связано с тромбозом. Но случаются и геморрагические инсульты — от разрыва сосудов. В этом случае аспирин опасен. Определить природу потенциального инсульта может только врач.

«Кардиологический» аспирин также не рекомендуется принимать при обострении язвенной болезни. Обычный аспирин при наличии язвенной болезни принимать вообще запрещено.

Есть ошибочное мнение, что «дублером» аспирина является аскорбиновая кислота. На самом деле ацетилсалициловая и аскорбиновая кислоты — два совершенно разных препарата, оказывающих на организм совершенно разное воздействие.

Препаратов, аналогичных аспирину, не существует. Ацетилсалициловая кислота в природе вообще не встречается. Так что заменять аспирин лимонами, грейпфрутами и киви нет никакого смысла, и ни одна пищевая добавка не является альтернативой этому лекарству.

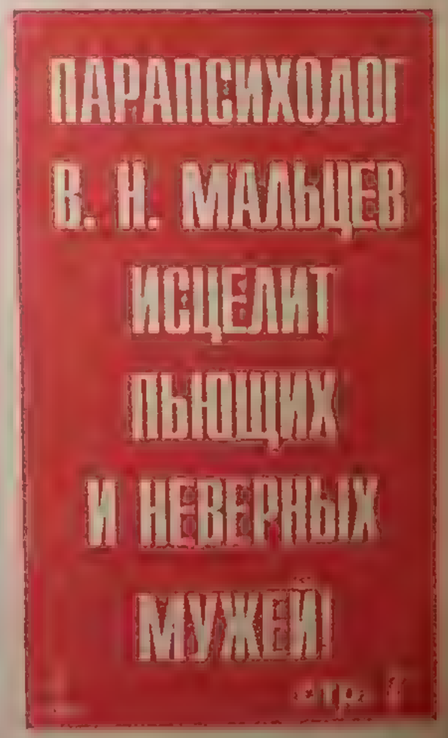
Продается аспирин в капсулах и обычный аспирин в таблетках. Но действующее начало препарата одинаковое. Весь вопрос в защите желудка. Если вы уверены в здоровье собственного желудка (что должно обязательно подтверждаться гастроскопией), можно некоторое время принимать по 1/4 таблетки в сутки (естественно, после еды). При длительном приеме обычный аспирин даже у здорового человека может вызвать гастрит, осложненную язву желудка или двенадцатиперстной кишки. Так что лучше все-таки употреблять специальный препарат.

«Кардиологический» аспирин годится всем, особенно людям с непереносимостью ацетилсалициловой кислоты. Он может назначаться больным с эрозивными гастритами и язвенной болезнью (вне обострения). Глотать капсулу надо целиком, не разламывая и не разжевывая.

В каком возрасте надо начинать профилактику сердечно-сосудистых заболеваний? Все зависит от состояния сердечно-сосудистой системы. Но помните, что после 45 лет риск сердечных осложнений увеличивается в несколько раз, так что есть смысл чаще наведываться к кардиологу.

Л. П. Садыков, кардиолог

Недавно ученые обнаружили, что при длительном приеме аспирин препятствует развитию некоторых видов рака: толстого кишечника, желудка, пищевода, глотки и даже молочной железы. Кроме того, если заболевание диагностировано на ранних стадиях, регулярное употребление кислоты замедляет рост злокачественных образований.



Кошмарики

ТУЧА ВСОСАЛА В СЕБЯ КОСЯКИ РЫБЫ

Рыболовное судно вышло из порта на лов тунца. Отплыв от берега, рыбаки увидели гигантскую свинцовую тучу. Она опустилась над поверхностью моря и начала... всасывать в себя косяки рыбы, резвившейся у поверхности. Люди видели, как пятидесятикилограммовые рыбины исчезали в чреве раздувшегося облака. Ненасытная туча приближалась к судну. Она уже нависла над ним, готовая, словно пылесос, затянуть в себя моряков, но вдруг... вспыхнул ослепительный свет, корабль тряхнуло, и злобная туча исчезла... Сейчас с командой судна работают психиатры.

ОН ПОЗВОНИЛ КОМУ-ТО ПО МОБИЛЬНОМУ...

В Брянске разрядом молнии убит предприниматель. В тот самый миг, когда началась гроза, он позвонил кому-то по мобильному телефону. Электрический разряд ударил несчастного прямо в сердце, когда он держал руку с телефоном на уровне груди.

Другого человека, который разговаривал во время грозы по мобильнику, врачам удалось спасти.

Вообще действие мобильников на человеческий организм еще не изучено. Может, оно просто замалчивается.

СИНЯЯ МАМА

Жительница Костромы купила на рынке замечательную кофточку, радовалась ей, пока, возвращаясь с работы домой, не попала под ливень. Открывший дверь сын с трудом узнал маму. Он воскликнул: «Мама, ты вся посинела!» Женщина едва добралась до дивана. Муж решил, что у больной налицо все признаки атипичной пневмонии. Тем более что самочувствие испуганной до смерти женщины продолжало ухудшаться. Врач «скорой», осмотрев пациентку, ничего серьезного не обнаружил, а причину посинения разгадал легко: «Кофточка у вас китайского производства? Она полиняла...» Услышав такой диагноз, женщина сразу выздоровела.

ТРУСЫ НА ГОЛОВЕ НЕ ПОМОГЛИ

Поздно ночью к сельской самогонщице тете Клаве из тамбовского села Поминаевка постучали в окно. Женщина открыла. На пороге стоял мужчина, на голове у него были светло-синие трусы. Он начал требовать бутылку самогона. Решив, что это шутка, женщина попыталась стащить с его головы трусы. Они сползли с головы грабителя на глаза, а когда грабитель судорожно попытался освободиться от них и потянул за резинку, та отпружинила и сильно ударила его по глазам. От боли мужик упал на пол, а самогонщица побежала за помощью.

... Недавно сельчане вычислили грабителя.

У НЕЕ БЫЛ ХРОНИЧЕСКИЙ НАСМОРК

С четырехлетнего возраста 16-летняя М. постоянно болела ОРЗ, у нее был хронический насморк, пока не сделали рентгеновский снимок черепа. То, что увидели врачи, превзошло все их ожидания: глубоко в носу виднелся круглый плоский предмет. В ходе операции врачи извлекли... ржавую двухкопеечную монету. В нос ее, скорее всего, М. засунула еще в детстве. Хотя она этого не помнит.

ЧТОБЫ НЕ ВОЗНИК СИНЯК, ПОСЫПЬТЕ МЕСТО УДАРА КРАХМАЛОМ.

Знаете ли вы, что...

● Наилучшая температура для работы вкусовых рецепторов человека — 24°С. Именно при такой температуре продукта человек в состоянии максимально оценить его вкус.

● Если человек с массой тела 90 кг, не изменяя привычного рациона, будет ежедневно проходить в быстром темпе всего лишь 2,5 км, за год он похудеет примерно на 6 кг!

● Люди, которые балуются кофейком в обед, не только спят меньше, но и дольше засыпают, беспокойно ворочаются во сне и в результате просыпаются совершенно разбитыми.

ПРОБЛЕМЫ С «БУДИЛЬНИКОМ»?

МЕДИКИ ОБНАРУЖИЛИ, ЧТО ОДНОЙ ИЗ ПРИЧИН НЕДЕРЖАНИЯ МОЧИ (ЭНУРЕЗА) ЯВЛЯЕТСЯ НАРУШЕНИЕ ДЫХАНИЯ ВО СНЕ.

Причиной затрудненного дыхания может быть сужение неба, разрастание аденоидной ткани или миндалин. При этом язык может частично блокировать дыхательные пути.

Улучшить процесс дыхания может специальное хирургическое вмешательство или простое ортопедическое приспособление наподобие скобы. Нарушения дыхания могут способствовать повышению внутрибрюшного давления, что стимулирует мочеиспускание.

Результаты хирургического лечения обнадеживают. Четверть пациентов перестают мочиться на следующий день после операции, 50% — в течение 6 месяцев. Так что, если у вашего ребенка проблема с «будильником», проверьте ротовую полость своего ребенка у лор-врача.

Новости

НОВЫЙ СПОСОБ спасения от жары придумала 88-летняя жительница Петергофа Ленинградской области. По нескольку раз в день старушка открывает дверь холодильника и устраивается возле него с чашечкой зеленого чая. Старенький «Саратов» исправно вырабатывает прохладу.

ТЕПЕРЬ женщины могут не бояться «третьего» возраста. Справиться со всеми неприятными симптомами, сопровождающими климакс, поможет... обыкновенная зубная паста. В ее состав включены аналоги женских половых гормонов. Паста, у которой еще даже нет названия, скоро появится на прилавках каждой аптеки.

ВОЛШЕБНАЯ таблетка полипил создана английскими учеными. Она будет понижать уровень холестерина и кровяное давление, а также разжижать кровь и очищать артерии. Это позволит резко снизить уровень смертности от болезней сердца. Продолжительность жизни в среднем увеличится на 12 лет.

Таблетки могут ежедневно принимать все люди старше 55 лет, а также более молодые люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями. Причем пить их могут даже те, у кого с сердцем вроде бы все в порядке. Вреда здоровым людям полипил не принесет.

АМЕРИКАНСКИЕ ученые предложили новый метод обезболивания, позволяющий отказаться от приема лекарств и уколов. Процедура проста: к месту, где человек испытывает боль, прикладывают небольшой бандаж и пропускают через него электрические импульсы, воздействующие на нервные окончания. Обезболивающий бандаж можно использовать во время перевязок или наложения швов, для снятия артритных болей, при бурсите (воспаление суставной сумки) и различных травмах. В 2002 году разработка американских врачей признана одной из лучших в области медицины.

НЕМЕЦКИЕ специалисты создали уникальные очки, которые позволяют пациенту преодолеть свой страх во время посещения стоматолога. Секрет очков прост — в них вмонтированы экран и наушники, которые должны

Не упусти время

Что делать?

Гипертонический криз

1. При появлении первых тревожных симптомов вызывайте «скорую помощь».
2. Прежде всего нужен полный покой и постельный режим. Больному нужно

страдает не от самого криза, а от его неправильного лечения. Снижать давление нужно постепенно. В течение одного часа «верхняя» цифра должна снизиться на 20-25% от исходного, а нижняя — всего на 10-15%. В такой ситуа-

учащает сердечный ритм. Не бойтесь таких побочных эффектов, они скоро пройдут.

Если фенигидина нет, его можно заменить каптоприлом. Нужно положить одну таблетку под язык. Лекарство попадает в кровь очень

Гипертонический криз

1 При появлении первых тревожных симптомов вызывайте «скорую помощь».

2 Прежде всего нужен полный покой и постельный режим. Больному нужно лечь, а под голову подложить несколько подушек. Это усилит отток крови от головного мозга и поможет ослабить боль в висках и затылке.

3 Принять успокоительные: валерьянку, корвалол, настойку боярышника или пустырника.

4 В ожидании врача нельзя глотать таблетки горстями, надеясь на мгновенный эффект. Давление может упасть настолько, что пострадают внутренние органы. В итоге человек пострадает не от самого криза, а от его неправильного лечения. Снижать давление нужно постепенно. В течение одного часа «верхняя» цифра должна снизиться на 20-25% от исходного, а нижняя — всего на 10-15%. В такой ситуации лучшим препаратом является нифедипин. Его аналоги — коринфар, кардафлекс и фенигидин.

Одну таблетку положите под язык или прожуйте. Эффект наступает через 5-30 минут и длится несколько часов.

Если спустя полчаса с момента первого приема давление не снизилось, то можно положить под язык еще одну таблетку.

После этого могут появиться сердцебиение, жар, «приливы» к лицу и ладоням. Все объяснимо: нифедипин расширяет сосуды и *учащает сердечный ритм. Не бойтесь таких побочных эффектов, они скоро пройдут.*

Если фенигидина нет, его можно заменить каптоприлом. Нужно положить одну таблетку под язык. Лекарство попадает в кровь очень быстро и начинает действовать уже через несколько минут. Принимать каптоприл еще раз не надо! После второй таблетки давление может повести себя непредсказуемо и очень быстро снизиться.

5 Если криз сопровождается сильным сердцебиением, положите под язык 100 мг лабетолола или 20-40 мг пропранолола. Эти препараты не только снижают давление, но и урежают сердечный ритм, поэтому наиболее подходят при сочетании гипертонии и тахикардии.

Регулярное лечение гипертонии сводит к минимуму развитие криза. К сожалению, большинство людей принимают лекарства только тогда, когда им плохо. А лечить гипертонию нужно ежедневно.

Снижению давления способствуют грецкие орехи. В них много магния, который обладает сосудорасширяющим и мочегонным действием. Чтобы добиться эффекта, полезно ежедневно в течение 45 дней съедать в 3-4 приема смесь из 100 г толченых орехов и 60 г меда.

и различных травмах. В 2002 году разработка американских врачей признана одной из лучших в области медицины.

НЕМЕЦКИЕ специалисты создали уникальные очки, которые позволяют пациенту преодолеть свой страх во время посещения стоматолога. Секрет очков прост — в них вмонтированы экран и наушники, которые должны отвлечь пациента от неприятной процедуры. Видимо, в зависимости от поведения пациента в кресле ему будут «включать» либо комедию, либо ужастик.

ЛЮБИТЕЛИ черного чая подвергают себя риску образования камней в почках. Американские ученые недавно обнаружили, что молоко, добавленное в чай, защищает организм от нарушений минерального обмена. Кальций в молоке объединяется с солями-оксалатами, которые участвуют в образовании камней в почках и мочевом пузыре, и выходит из организма вместе с ними.

О ПРИСУТСТВИИ в арбузе нитратов говорят желтые прожилки в мякоти. Сами по себе нитраты малотоксичны. Но, попав в кишечник, под воздействием микрофлоры они превращаются в нитриты, затем в канцерогенные вещества, вызывающие отравление. Наиболее чувствительны к ним дети, пожилые и те, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной системы, дисбактериозом, анемией.

При подозрении на отравление нитратными арбузами (боли в животе, диарея, температура) первым делом очистите желудок. Для вызова рвоты подойдут 1-2 стакана бледно-розового раствора марганцовки или 2 ст. ложки активированного угля, разведенные в стакане воды. Нелишне также принять слабительное. Потом обязательно вызвать «скорую».

Теперь о том, как выбирать арбузы.

Обратите внимание на место торговли. Во-первых, арбузы должны находиться на поддонах, а не валяться на земле. Во-вторых, арбуз можно покупать, только если он:

— без воскового налета — на чистом арбузе должен появиться четкий солнечный блик;

— с желтым хвостиком, но не засохшим, так как это признак долгого хранения и транспортировки;

— превышающий средние размеры — чем арбуз крупнее, тем больше вероятность, что у него было вдоволь света, влаги и тепла для вызревания.

И никогда не позволяйте разрезать плод. Зачем вам кишечная инфекция?

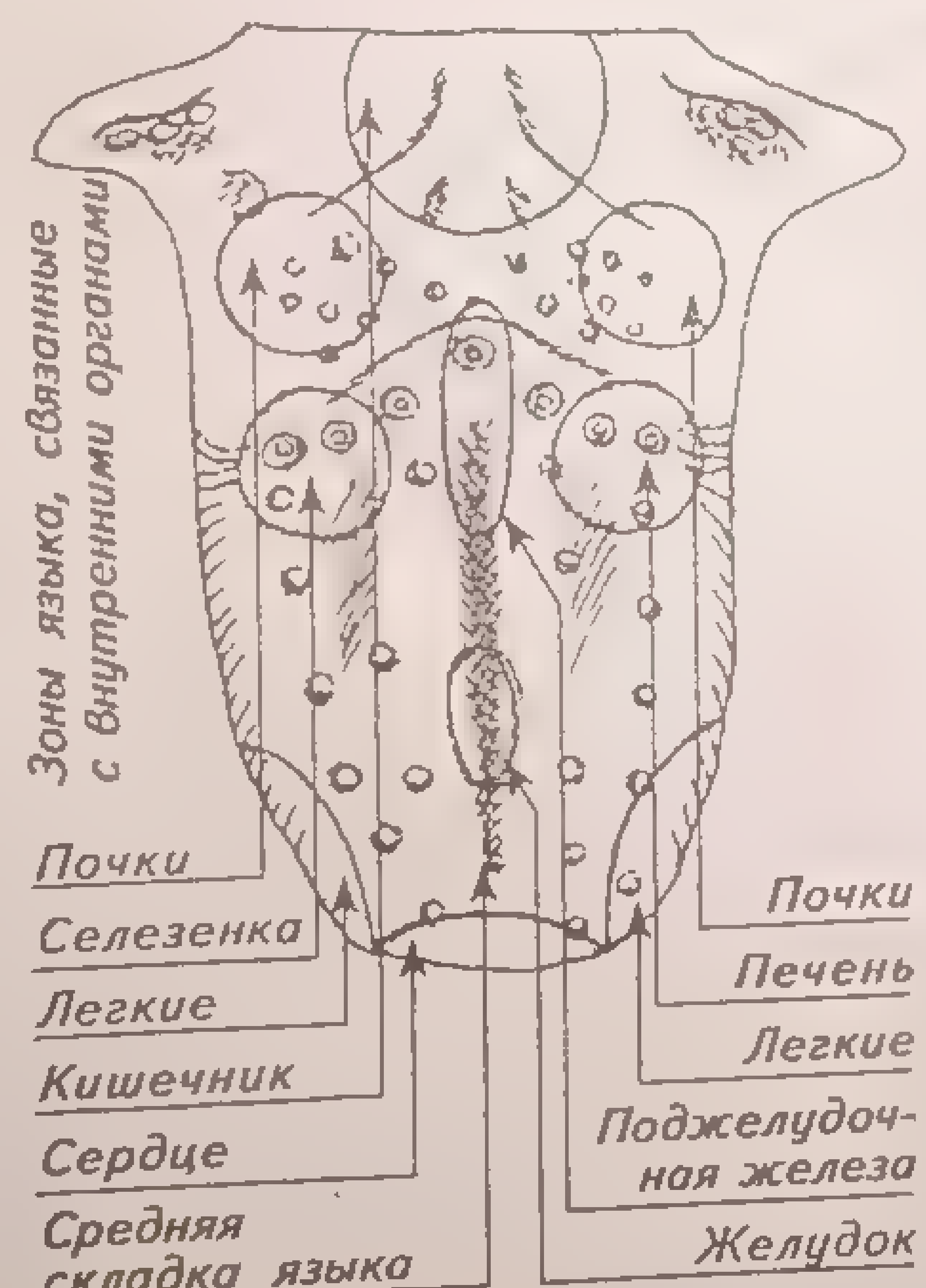
ВЫБИРАЕМ АРБУЗ

Сам себе диагност

Вы просили рассказать

Скажи «А-а-а!..»

По языку можно узнать о сбоях в работе позвоночника, желудка, печени и предотвратить их. На языке оставляют следы различные заболевания. Внешне они проявляются по-разному: это и налет, и покраснение, и увеличение различных зон, и искривление складки, слущивание сосочков.



КАК ДОЛЖЕН ВЫГЛЯДЕТЬ ЗДОРОВЫЙ ЯЗЫК? ЦВЕТ БЛЕДНО-РОЗОВЫЙ, ПРАВИЛЬНЫХ ОЧЕРТАНИЙ, С РОВНОЙ СКЛАДКОЙ И С ХОРОШО ВЫРАЖЕННЫМИ СОСОЧКАМИ.

Каждая зона языка связана с определенным органом. Складка, например, говорит о здоровье позвоночника. Искривление складки у кончика языка сигнализирует о шейном остеохондрозе. Скорее всего, это результат сидячего образа жизни, долгой работы за письменным столом. Изгиб складки в середине языка — поясничный остеохондроз, им обычно страдают люди, проводящие много времени за рулем.

Чтобы избежать остеохондроза, нужно регулярно делать разминку: несколько приседаний, вращение головой — простые, но очень полезные упражнения.

Покраснение кончика языка — признак слабой сердечной деятельности, начинающейся ишемической болезни. О болезнях легких можно судить по изменениям у краев языка, ближе к кончику. Заболеваниями сердца и легких чаще всего страдают курильщики, поэтому подобные изменения на языке — серьезный повод бросить курить. Желтизна на языке и небе говорит о болезнях печени, хроническом холецистите. По налету у основания языка судят о нарушениях в работе желудочно-кишечного тракта и почек. Отпечатки зубов на языке — признак дисбактериоза, зашлаковки организма. Измените режим питания, поменьше ешьте жирного и жареного. Можно принимать разные настои трав. Например, заварите 1 ст. ложку зверобоя 1 стаканом кипятка, настаивайте в тепле 30 минут и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой в течение 2-3 недель.

Дрожание языка — проявление неврастенического синдрома. Постарайтесь улучшить психологическую обстановку дома, на работе, изменить образ жизни. Трещинки на языке — могут говорить о различных болезнях крови, эндокринной системы, патологии почек. Здесь надо проверяться наиболее серьезно. Признак сбоев в организме — снижение вкусовых ощущений. Если человек перестает ощущать сладкое, кислое, соленое, горькое, то речь может идти о заболеваниях нервной, эндокринной систем.

Как должен выглядеть здоровый язык? Цвет бледно-розовый, правильных очертаний, с ровной складкой и с хорошо выраженными сосочками.

За языком нужно тщательно ухаживать. При ежедневной чистке зубов желательно очищать и язык. И полоскать его настоями разных трав и растений: малины, подорожника, крапивы, одуванчика. Они продаются в аптеках.

Улучшить состояние рта можно полосканиями лимонным соком, разведенным с водой. Полезны также полоскания капустным, свекольным, морковным соками.

На приеме у эндокринолога

Несахарный диабет

Чем несахарный диабет отличается от сахарного и отчего возникает?

А. Кадочников, Тула

Сахарный диабет связан с «поломками» инсулярного аппарата поджелудочной железы и выработкой гормона инсулина, а в возникновении несахарного диабета повинен гормон гипоталамуса — вазопрессин. Этот гормон следит за тем, чтобы воды в организме всегда было вдоволь. При малейшей угрозе обезвоживания гормон задерживает мочеотделение, буквально «выжимая» воду из почечных канальцев и заставляя их вернуть жидкость в организм. Когда по каким-либо причинам гипоталамус вырабатывает мало вазопрессина или совсем прекращает его производить, развивается несахарный диабет. Как правило, болезнь заявляет о себе внезапно и остро. Мучимый неутолимой жаждой человек может выпить за сутки до 18 л жидкости (при норме 1,5-2 л). Организм, естественно, стремится вывести всю лишнюю жидкость, и начинается мочеизнурение. Водный баланс нарушается, и больной слабеет, худеет, снижается работоспособность, ухудшаются сон и аппетит. Могут возникнуть серьезные проблемы с почками, желудком, печенью. У женщин возможно нарушение менструальной и детородной функций, у мужчин — снижение потенции и полового влечения.

Иногда несахарный диабет возникает как следствие черепно-мозговой или психической травмы. У женщин это может случиться вскоре после тяжелых родов или аборта. Но каковы бы ни были причины, основными симптомами всегда остаются сильная жажда и обильное выделение мочи.

Надо ли «несахарным» диабетикам соблюдать диету и подсчитывать калории?

В. Алексеева, Саратов

В особой диете необходимости нет. Но те, у кого масса тела ниже нормы, нуждаются в питании, обогащенном белками, витаминами. В рационе всегда должны быть мясо, рыба, молочные продукты, овощи, свежие фрукты, зелень.

Боюсь отойти от туалета. Из-за этого пришлось бросить работу. Муж убеждает, что надо пить поменьше жидкости. Я пробовала держать себя в рамках, но это невыносимо!

А. П., Тверь

Нельзя ограничивать жидкость! Для больных несахарным диабетом это чрезвычайно опасно: возникает угроза обезвоживания, и резко ухудшается состояние. Помимо слабости, головной боли, тошноты могут развиться судороги, психическое возбуждение, резко падает артериальное давление, учащается сердцебиение...

Категорически не советуем больным сдерживать себя и пить меньше, чем хочется. Выход надо искать в другом — правильно подобранной лекарственной терапии. Если соблюдать рекомендации лечащего врача, жизнь не покажется кошмаром.

Как и чем лечат несахарный диабет?

Н. Воеводин, Ульяновск

Это зависит от причины, вызвавшей заболевание. Если это обусловлено опухолью гипоталамуса, гипофиза, бороться надо с ней. Применяют лучевую, химическую терапию либо удаляют новообразование.

Когда первопричиной стало воспалительное заболевание структур мозга, назначают антибиотики. А дефицит антидиуретического гормона, связанный с нарушением функций гипоталамуса или гипофиза, врачи стараются восполнить с помощью лекарств, содержащих вазопрессин.

Учтите: подбирать и назначать лекарства обязательно должен специалист. Лечение несахарного диабета — дело тонкое и долгое, иногда приходится лечиться всю жизнь.

На вопросы читателей отвечала Е. Зуева, профессор

Слышала, что семена подсолнечника повышают уровень сахара в крови и поэтому они противопоказаны больным сахарным диабетом. Так ли это на самом деле?

Н. Васильева, Уфа

Семена подсолнечника уровень сахара в крови не повышают. Они поставляют организму многие пищевые вещества. В первую очередь это полиненасыщенные жирные кислоты, способствующие нормализации жирового и холестеринового обмена, все незаменимые аминокислоты. В 100 г семечек содержится 311 мг магния — в 6 раз больше, чем, например, в ржаном хлебе. А магний необходим для нормальной деятельности сердечно-сосудистой системы.

50-60 г семечек подсолнечника равноценны 20-30 г подсолнечного масла и полностью удовлетворяют потребность человека в полиненасыщенных жирных кислотах и в витамине Е. А этот витамин необходим нашему организму. Он предотвращает мышечную слабость, утомление, особенно у тех, кто занимается физическим трудом и спортом. Витамин Е задерживает развитие атеросклероза. Так что семечки — это не только развлечение от скуки!

ОТ НАТОПТЫШЕЙ НА РАСПАРЕННУЮ СТУПНЮ НУЖНО ПРИЛОЖИТЬ МЯКОТЬЮ КОРКУ ЛИМОНА. ИЗЛЕЧЕНИЕ НАСТУПАЕТ ПОСЛЕ 2-3 ПРОЦЕДУР. КОМПРЕСС ДЕЛАЙТЕ НА НОЧЬ.

НЕ КУРИ

Если вы не в состоянии бросить курить, то хотя бы курите так, чтобы как можно меньше вредить здоровью.

ДАЖЕ ЕСЛИ сигарета с фильтром, никогда не стоит докуривать ее до конца, т. к. дым задерживается перед фильтром, а здесь концентрируются все смолистые вещества и очень много никотина. Не докуривайте сигарету хотя бы на одну треть.

НЕ КУРИТЕ быстро и нервно. Дым от сигареты, выкуриваемой быстро, содержит намного больше никотина, смолистых веществ и окиси углерода, чем дым от сигареты, выкуриваемой медленно.

ЕСЛИ ВЫ много курите, знайте, что потребность в витамине С у курящих намного больше, чем у некурящих. Поэтому старайтесь употреблять в пищу побольше овощей и фруктов, содержащих витамин С (аскорбиновую кислоту).

НЕ ПРИВЫКАЙТЕ к курению перед сном. Лучше выйдите на свежий воздух и сделайте 10-15 глубоких вздохов.

НИКОГДА не курите натощак. Первую сигарету можно выкурить только после хорошего завтрака.

ЧТОБЫ БРОСИТЬ курить, высушите в тени рака, разотрите его в порошок и небольшое количество этого порошка смешайте с табаком сигареты. Закурив такое зелье, любой курильщик надолго забудет о курении.

НЕ КУРИТЕ за едой, за чашкой кофе или чая. Смолистые вещества, содержащиеся в сигарете или папиросе, легко растворяются в жидкости и попадают в пищевод и желудок, где полностью усваиваются слизистой.

Мечтающим похудеть

Всем женщинам, мечтающим похудеть, хочу предложить рецепт, опубликованный в майском номере «Айболита» за 2000 год, под названием «Умная диета». Я испытала этот [illegible] на себе. Правда, я в него [illegible] и свое. [illegible] утром, надо [illegible] стакан талой воды, за[illegible]

медикаментов, но положительного результата не было.

С тех пор прошло более 35 лет, но дедушка ни разу не вспомнил об астме и ни разу не болел бронхитом.

Сейчас даже перхоти нет

У меня в течение 7 лет была себорея. Лечение у врача не принесло успеха, пока мне не посоветовали мыть голову [illegible] мылом и полос[illegible]

Не упусти время — *Сезонные проблемы*

Хронический бронхит

ОСОБЕННО МНОГО ЖЕРТВ ОН СОБИРАЕТ ВЕСНОЙ И ОСЕНЬЮ.

Хронический бронхит подкрадывается незаметно. Вначале человек просто покашливает, ну а годика через 3-4 становится тяжело дышать, сердечко начинает пошаливать. Итогом такого развития болезни становится дыхательная и сердечная недостаточность. Особенно много жертв собирает бронхит весной и осе[illegible]

ное раздражение бронхов приводит к тому, что внутри них в еще больших количествах начинает вырабатываться слизь, стенки бронхов отекают и утолщаются, мокрота больного делается вязкой. Так как железы, которые вырабатывают слизь, «вкалывают на всю катушку» [illegible]

тилируемые вообще участки. Кровь, которая проходит через легкие, не обогащается кислородом, поэтому развивается кислородное голодание, что [illegible] к спазму легочных артерий и к общему легочному сопротивлению. В крови увеличивается [illegible]

Мечтающим похудеть

Всем женщинам, мечтающим похудеть, хочу предложить рецепт, опубликованный в майском номере «Айболита» за 2000 год, под названием «Умная диета». Я испытала этот рецепт на себе. Правда, я в него внесла кое-что и свое.

Проснувшись утром, надо выпить стакан талой воды, затем до 14 часов дня можно есть и пить все, что душе угодно: и жирное, и сладкое, и мучное. Но после 14 часов и до следующего утра есть нельзя, можно только пить. Много пить! Лучше талую воду, чай, заваренный на талой воде, без сахара. А вот молоко пить нельзя. Чувство голода можно утолить огурцом, яблоком или другими фруктами.

Первую неделю будет очень тяжело, а потом организм привыкает. За три летних месяца можно сбросить от 10 до 15 кг, не нанеся вреда своему здоровью. Наоборот, кишечник начнет лучше функционировать, во всем теле чувствуется легкость. Садиться на такую диету лучше летом.

С тех пор как я попробовала эту диету, прошло три года, я не придерживалась больше никаких других диет и не поправилась. А когда я была беременна, то очень хорошо себя чувствовала, не мучили отеки, и после родов не поправилась.

Советую попробовать эту диету!

Н. В. Рудь, Нальчик

От бронхиальной астмы

1 ст. ложку натертого репчатого лука смешайте с 1 ст. ложкой сахара и съешьте это лекарство за один раз (лук надо тереть непосредственно перед употреблением). Принимайте этот состав в течение трех месяцев по такой схеме: 1-й месяц — по 1 ст. ложке утром и вечером после еды; 2-й месяц — по 1 ст. ложке каждое утро; 3-й месяц — по 1 ст. ложке утром через день. Мой дед при помощи этого рецепта лечился всего 2 месяца, и болезнь отступила, хотя до этого он долго лечился при помощи медикаментов, но положительного результата не было.

С тех пор прошло более 35 лет, но дедушка ни разу не вспомнил об астме и ни разу не болел бронхитом.

Сейчас даже перхоти нет

У меня в течение 7 лет была себорея. Лечение у врача не принесло успеха, пока мне не посоветовали мыть голову хозяйственным мылом и полоскать отваром корней лопуха. Корни нужно заготавливать весной, когда лопухи еще не зацвели (в период цветения лечебные свойства ослабляются).

В начале лечения желательно брать побольше корней, в дальнейшем дозу можно уменьшить до 7-8 штук на 3 л воды. Кипятите 15 минут, настаивайте около 2 часов и полоскайте голову в течение 5 минут. Один и тот же настой можно использовать 2 дня подряд, затем сделайте 1-2 дня перерыв и приготовьте новый настой.

Одновременно с полосканием ежедневно утром и вечером я пила льняное масло (по 1 ст. ложке перед едой). Для полного избавления от себореи мне понадобилось 2 месяца.

Сейчас даже перхоти нет.

При необходимости могу выслать сушеные корни лопуха.

Тьфу! В больной глаз

В детстве я страдала от ячменей. Если проходил один глаз, то тут же ячмень появлялся на другом. И так длилось очень долго. Однажды нам с бабушкой повстречался незнакомый мужчина. Он внимательно посмотрел на меня и сказал: «Нехорошо, что у девочки такие больные глазки». Взял меня за подбородок и, не предупредив, плюнул мне прямо в больной глаз. Потом и в здоровый тоже. От неожиданности мне стало так обидно и неловко, что я чуть не заплакала. А он погладил меня по голове и сказал: «Не обижайся, зато теперь у тебя никогда больше не будет ячменей».

Хотите верьте, хотите нет, но за прошедшие 26 лет так оно и было.

Г. В. Котова, Благодарненский р-н, Ставропольский край

Не упусти время

Хронический бронхит

ОСОБЕННО МНОГО ЖЕРТВ ОН СОБИРАЕТ ВЕСНОЙ И ОСЕНЬЮ.

Хронический бронхит подкрадывается незаметно. Вначале человек просто покашливает, ну а годика через 3-4 становится тяжело дышать, сердечко начинает пошаливать. Итогом такого развития болезни становится дыхательная и сердечная недостаточность. Особенно много жертв собирает бронхит весной и осенью, когда, подхватив простуду, мы стремимся быстрее встать на ноги, не долечившись до конца.

Когда обычный бронхит перерастает в хронический?

Если кашель преследует вас не меньше трех месяцев в году в течение двух лет подряд, то это значит, что ваш бронхит постепенно переходит в хроническую форму.

Что происходит внутри организма во время развития бронхита? Как внешне меняется при этом человек?

По мере развития бронхита и перехода его из легкой формы в более тяжелую в организме идет такой процесс: постепенное раздражение бронхов приводит к тому, что внутри них в еще больших количествах начинает вырабатываться слизь, стенки бронхов отекают и утолщаются, мокрота больного делается вязкой. Так как железы, которые вырабатывают слизь, «вкалывают на всю катушку», то естественно, что они постепенно изнашиваются и истощаются. Бронхи должным образом не вентилируются — это способствует возникновению инфекции, и мокрота больного становится уже гнойной. В такой ситуации вмешательство врача просто необходимо. Дальнейший отек бронхов приводит к их постепенному закупориванию: из груди больного вырываются хрипящие и свистящие звуки, которые слышны даже на расстоянии; появляется одышка. Соответственно, с процессом закупоривания бронхов в легких появляются плохо вентилируемые или не вентилируемые вообще участки. Кровь, которая проходит через легкие, не обогащается кислородом, поэтому развивается кислородное голодание, что ведет к спазму легочных артерий и к общему легочному сопротивлению. В крови увеличивается количество эритроцитов, она становится вязкой: лицо больного становится синюшным, нос, губы приобретают чугунный оттенок. Итог такого развития болезни печален: больному не хватает воздуха, он задыхается. Все это отражается на состоянии сердца, появляются признаки сердечной недостаточности: отекают ноги, увеличивается печень, возрастает одышка.

Разумеется, не во всех случаях бронхит заканчивается сердечной недостаточностью. А только тогда, когда вовремя не были приняты соответствующие меры. Важно вовремя приостановить бронхит.

Авось пригодится

Лечимся... маслом

Это сильное укрепляющее средство. При его использовании исчезают малокровие, гипотония, прибавляется вес.

* Перемешайте 0,5 л барсучьего жира, 0,5 л кагора, 0,5 л сока алоэ (пятилетнего), 0,5 л меда (разнотравье — степной, луговой, лесной) и 1 стакан измельченных корней аира. Настаивайте 2 недели в темном прохладном месте.

Принимайте по 1 ст. ложке через час после еды 3 раза в день. Запивайте настоем душицы или молоком. Вместо барсучьего жира можно использовать жир нутрии.

* Прополисное масло. Растопите 1 кг сливочного масла, охладите до 80°С, затем добавьте 150 г измельченного прополиса, тщательно перемешайте. Смесь накройте крышкой, оставьте на 20 минут, периодически помешивая. Массу профильтруйте и храните в темном холодном месте.

Детям до трех месяцев давайте по 1 чайн. ложке масла 3 раза в день за 30 минут до еды, старше трех месяцев — по 1 ст. ложке 2-3 раза в день до приема пищи, желательно с теплым молоком. Срок лечения — 1-3 месяца. У больных наступает значительное улучшение состояния, прекращается бацилловыделение, увеличивается вес тела. Курс лечения проводите с интервалом в 2-3 недели.

* Возьмите 400 г нутряного несоленого свиного сала, 6 больших антоновских яблок. Яблоки целиком, вместе с семенами, нарежьте, перемешайте с салом и положите смесь в духовку. Держите в духовке на небольшом огне около 1 часа. Потом 12 желтков куриных яиц разотрите добела с 1 стаканом сахара и 400 г шоколада, добавьте процеженное горячее сало, охладите и поставьте в холодильник.

Принимайте как бутербродную пасту на хлебе с горячим молоком 3-4 раза в день во время каждой еды.

От бессонницы

- ☐ ЗА ДВА ЧАСА ДО ТОГО КАК ЛЕЧЬ В ПОСТЕЛЬ, ПОЛОЖИТЕ ПРОСТЫНЮ В ХОЛОДИЛЬНИК.
- ☐ МУЖЧИНАМ НА НОЧЬ ХОРОШО ВЫПИТЬ СТАКАН ПИВА С ЧАЙНОЙ ЛОЖКОЙ МЕДА.
- ☐ ЕСЛИ ОЧЕНЬ ДУШНО, ПОЛОЖИТЕ ОКОЛО КРОВАТИ ВАТКУ, СМОЧЕННУЮ В МЯТНОМ МАСЛЕ. БУДЕТ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ.
- ☐ ПОМАССИРУЙТЕ КОНЧИКИ ПАЛЬЦЕВ РУК, В НИХ НАХОДЯТСЯ «СОННЫЕ» ТОЧКИ.
- ☐ ЕСЛИ НИЧЕГО НЕ ПОМОГАЕТ, ПОПРОБУЙТЕ СПАТЬ НА ВЛАЖНОЙ ПРОСТЫНЕ.

Тест-диагностика

ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ

ТЕСТ № 1

Представьте, что ваши домашние составили список, по которому нужно купить:

* в бакалейном отделе — вермишель, рис, сахар, спички;
* в мясном — сосиски, фарш, сервелат, котлеты;
* в булочной — печенье, кекс, пирожные, бублики.

Перечитайте перечень 5 раз, отложите в сторону и запишите на отдельном листе бумаги все, что запомнили.

Если безошибочно перечислили все 12 предметов, зачислите себе 10 очков. За каждую ошибку, забытое слово или нарушение очередности перечисления вычтите по очку из 10.

ТЕСТ №2

Постарайтесь быстро, не задумываясь, ответить на вопросы.

1. Кто из детей Тараса Бульбы (Андрий или Остап) был любимцем отца, а кто — маменькиным сынком?
2. Легко ли вы узнаете голос друга по первым словам, сказанным им по телефону?
3. Кто вступил на российский престол после смерти Петра I?
4. Сколько горбов у верблюда?
5. Назовите значение числа «Пи» с точностью до четырех знаков после запятой.
6. Как зовут второго советского космонавта?
7. Могли бы вы прочитать наизусть стихотворение, которое учили еще в школе?
8. Назовите имя и отчество Достоевского.
9. В каком году умер Пушкин?
10. Способны ли вы вспомнить остроты и анекдоты, услышанные неделю назад?

Ответы: 1. Остап был любимцем отца, Андрий — матери.
3. Его жена Екатерина I.
4. Два, но бывают и одногорбые верблюды.
5. 3,1416...
6. Герман Титов.
8. Федор Михайлович.
9. В 1837 году.

А теперь запишите по очку за каждый правильный ответ на вопросы 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9 и за каждый ответ «да» на вопросы 2, 7 и 10. Сложите набранные в двух тестах очки.

16 очков. У вас очень хорошая память, но не слишком ли вы эксплуатируете ее, обременяя мелкими подробностями?

От 16 до 10 очков. У вас хорошая память. То, что вы кое-что иногда забываете, не беда. Свою память вы можете легко натренировать, приложив небольшие усилия.

Менее 10 очков. При вашей забывчивости стоит пользоваться записной книжкой. Но тогда постарайтесь не забывать ее и не оставлять дома. Консультация врача вам также не повредит.

Рис. Виктора Федорова

Рецепты из конверта

● **При нарушении ритма сердца.** 2 чайн. ложки сушеных цветков календулы залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте в течение 1 часа, затем процедите и пейте по 0,5 стакана настоя 4 раза в день.

Г. Г. Панова, Алтайский край

● **При язве двенадцатиперстной кишки.** 2 ст. ложки семени льна вечером заливают 1 стаканом кипятка. Утром процеживают и выпивают, после чего надо полежать 30 минут. Длительность лечения — 42 дня. Во время лечения нельзя употреблять спиртные напитки и курить!

О. В. Макарова, Пенза

● **От глаукомы.** На 1 стакан воды возьмите 0,5 стакана крапивы, 1 чайн. ложку лепестков ландыша. Смешайте, дайте настояться 8-9 дней в теплом месте. Затем добавьте 0,5 чайн. ложки соды. Делайте примочки.

И. Борисенко, Невинномысск, Ставропольский край

Ноги гудят...

ВАМ ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ ПРИШЛОСЬ ПРОВЕСТИ НА НОГАХ — ОНИ ГУДЯТ И НАЛИТЫ ТЯЖЕСТЬЮ.

Сделайте влажное обертывание ног. Поверх пары мокрых носков наденьте шерстяные. Теперь лягте в постель и укройтесь теплым одеялом. Следите, чтобы в комнате не было сквозняков, иначе не избежать простуды!

Можно сделать обертывание ног до колен бинтом, смоченным в воде комнатной температуры.

Перед сном хорошо делать обливание ног. Обе ноги поместите в таз. Струей под сильным напором обливайте ноги от пальцев до колен. Температура воды 16-20°С. Старайтесь поливать неравномерно — то выше, то ниже. Особенно тщательно массируйте струей воды область коленных чашек и икр. Затем воду лейте спокойно и равномерно, широкой и плавной струей. На следующий вечер повторите обливание, только теперь уже по всей длине ног. И чередуйте водный массаж: один вечер массируйте икроножные мышцы, другой — ноги полностью. Прекрасная сосудоукрепляющая гимнастика!

Шалфейная ванна оказывает обезболивающее и успокаивающее действие. Применяют ее два раза в неделю, курс лечения 12-15 процедур. Для одной ванны понадобится примерно 250 мл экстракта шалфея. Температура воды 35-37°С.

При тромбофлебитах полезны **теплые ножные ванны из сушеницы.**

При болях в ногах помогают 30-минутные **теплые ножные ванны из отвара коры вербы и коры дуба.** После ванны надевают эластичные чулки и отдыхают.

Чесночная ванна. Чеснок растолките, заверните в марлю и кипятите в 2 л воды в течение 5 минут. Отвар разведите в 4 л воды. Приготовьте горячую и холодную чесночные ванны. Две минуты подержите ноги в горячем чесночном отваре, 30 секунд — в холодном. Повторяйте процедуру в течение 20 минут. Последней должна быть холодная ванна. Эту процедуру можно делать не чаще одного раза в неделю.

Вы просили рассказать — *Сам себе доктор*

Паразиты есть у всех

Одновременный прием трех компонентов уничтожает в организме всех взрослых паразитов, их личинки, яйца.

Настойка кожуры грецких орехов делается так: 15 штук оболочек — кожуры грецких орехов нужно мелко нарезать, залить 0,5 л спирта, настоять на свету в течение 30 дней. После этого поместить в темное место.

...доза. Второй — две. С 3-го по 10-й день надо принимать три раза в день. Принимают порошок гвоздики до еды. Далее весь год раз в неделю сразу три дозы в качестве профилактики.

Как принимать настойку кожуры грецких орехов

Если ваш вес превышает 70 кг, принимайте по 2,5 чайн. ложки. Если более 100 кг — 3 чайн. ложки.

В качестве профилактики от паразитов надо принимать 2 чайн. ложки настойки на 50 г воды раз в неделю. Как лечебное средство принимается эта же доза, но только два раза в день в течение 5 дней. Дальше принимают по 2 чайн. ложки раз в день в течение года.

Как принимать полынь (в порошке).

1-й день: примите щепотку перед едой (с водой).

2-й день: 1/4 чайн. ложки перед едой (с водой).

3-й день: 1/3 чайн. ложки перед едой.

4-й день: 1/2 чайн. ложки.

Продолжайте увеличивать дозу

Не простой цветок

КИТАЙСКАЯ РОЗА

Настой из красивых и ог-

ПРИ РЕВМАТИЗМЕ И АРТРИТЕ

ВОЗЬМИТЕ 3 ст. ложки сухих измельченных листьев брусники, залейте 0,5 л кипяченой воды, кипятите 10-15 минут на слабом огне, настаивайте 1-1,5 часа, процедите, добавьте 2 ст. ложки пчелиного меда, размешайте до полного его растворения и пейте по 1 стакану 3 раза в день при подагре, ревматизме и камнях в почках.

ПРИГОТОВЬТЕ отвар из измельченных ягод можжевельника обыкновенного в соотношении 1:20 и пейте его по 1 ст. ложке 3-4 раза в день при подагре, суставном ревма-

Не простой цветок

КИТАЙСКАЯ РОЗА

Настой из красивых и огромных (до 10 сантиметров в диаметре) цветов комнатного растения китайская роза действует как мочегонное.

Для такого настоя возьмите 40-50 г цветков и залейте 0,5 л кипятка, накройте чистым полотняным полотенцем и настаивайте в теплом месте 7-8 часов. После чего настой процедите и добавьте столовую ложку меда. Пейте по полстакана 2-3 раза в день.

Настой полезен при дисменорее, болезненном мочеиспускании, цистите. Он улучшает сексуальную деятельность. При обильных месячных состав из цветков розы и листьев малины (1:1) заливают холодной водой и настаивают всю ночь. На чашку берут 2-3 чайн. ложки смеси.

Есть у всех

Одновременный прием трех компонентов уничтожает в организме всех взрослых паразитов, их личинки, яйца.

Настойка кожуры грецких орехов делается так: 15 штук оболочек — кожуры грецких орехов нужно мелко нарезать, залить 0,5 л спирта, настоять на свету в течение 30 дней. После этого поместить в темное место.

Орехи нужно брать тогда, когда они созрели на дереве и готовятся упасть на землю или только что упали. Именно эта зеленая оболочка подходит для настойки — в ней много йода.

Полынь используют только созревшую. Ее листочки и плоды (лучше всего плоды в виде шариков) высушивают и измельчают. Принимают в сухом виде как порошок, запивая водой. Доза на один прием — 200-300 мг (1/2 чайн. ложки).

Третий компонент — семена гвоздики. Это обычные семена, которые продают для кулинарии. Их надо измельчить и в таком виде принимать. Доза на один прием — 500 мг. Это примерно с горошину.

Принимают гвоздику по нарастающей. Первый день — одна доза. Второй — две. С 3-го по 10-й день надо принимать три раза в день. Принимают порошок гвоздики до еды. Далее весь год раз в неделю сразу три дозы в качестве профилактики.

Как принимать настойку кожуры грецких орехов.

1-й день: 1 каплю капните в 0,5 стакана воды, принимайте на пустой желудок, например перед едой.

2-й день: 2 капли в 0,5 — 1 стакане воды.

3-й день: 3 капли в 0,5 — 1 стакане воды.

4-й день: 4 капли в 0,5 — 1 стакане воды.

5-й день: 5 капель в 0,5 — 1 стакане воды.

6-й день: 2 чайн. ложки одновременно в 1 стакане воды.

После того как налили настойку в воду, подождите 15 минут. Такая добавка убивает всех паразитов в организме, включая труднодоступные места.

Но не наливайте настойку черного ореха в горячую воду! И ничем не запивайте настойку, это сведет весь эффект к нулю.

Принимается эта же доза, но только два раза в день в течение 5 дней. Дальше принимают по 2 чайн. ложки раз в день в течение года.

Как принимать полынь (в порошке).

1-й день: примите щепотку перед едой (с водой).

2-й день: 1/4 чайн. ложки перед едой (с водой).

3-й день: 1/3 чайн. ложки перед едой.

4-й день: 1/2 чайн. ложки.

Продолжайте увеличивать дозу до 14-го дня до 1/2 столовой ложки. Можно принимать эту дозу не одновременно, а в 2-3 приема перед едой.

В течение 6 дней принимайте по 1/2 ст. ложки, затем по 1/2 ст. ложки один раз в неделю.

Как принимать гвоздику (в порошке).

1-й день: принимайте по 1/5 чайн. ложки 3 раза в день перед едой.

2-й день — по 1/4 чайн. ложки 3 раза в день перед едой.

Дни 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10-й — по 1/3 чайн. ложки 3 раза в день до еды.

После 10-го дня — 1 чайн. ложка 1 раз в неделю.

Если у вас нет какого-либо компонента, то можно начинать лечение от паразитов без него, например полынью и гвоздикой.

ПРИГОТОВЬТЕ отвар из измельченных ягод можжевельника обыкновенного в соотношении 1:20 и пейте его по 1 ст. ложке 3-4 раза в день при подагре, суставном ревматизме и артритах (выводит избыток минеральных солей, нормализует процессы обмена, улучшает состав крови).

ВОЗЬМИТЕ 3 ст. ложки сухих измельченных листьев черной смородины, залейте в термосе 0,5 л крутого кипятка, настаивайте полчаса-час, процедите и пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды при подагре, ревматизме, остеохондрозе.

СВЕЖИЕ листья лопуха приложите обратной стороной к воспаленным суставам при артритах (сухие листья обварите кипятком), положите сверху компрессную бумагу (клеенку), слой ваты и закрепите повязкой. Подобные аппликации помогают и при радикулите.

ПРИГОТОВЬТЕ следующий сбор: ива белая (кора) — 25 г, петрушка кудрявая (корень) — 25 г, бузина черная (цветки) — 25 г, крапива двудомная (листья) — 25 г. 2 ст. ложки сухого измельченного сбора залейте в эмалированной кастрюле 0,5 л кипятка, варите 5-7 минут на слабом огне. Настаивайте 1-2 часа, процедите и пейте по 2/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды при артритах различного происхождения, подагре.

ПРИГОТОВЬТЕ ОТВАР СТВОРОК ФАСОЛИ В СООТНОШЕНИИ 1:10 И ПЕЙТЕ ЕГО ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА ПОЛЧАСА ДО ЕДЫ ПРИ РЕВМАТОИДНЫХ АРТРИТАХ И НАРУШЕНИЯХ СОЛЕВОГО ОБМЕНА (ПОДАГРЕ, КАМНЯХ В ПОЧКАХ).

Что это такое?

Индийский лук

У этого комнатного растения несколько названий: индийский лук, морской лук, брандушка, птицемлечник хвостатый. Летом его можно посадить на грядку, а с наступлением холодов выкопать и занести в дом, так как он совершенно не переносит заморозков.

Хотя растение и называется луком — есть его нельзя.

Выглядит индийский лук довольно непривлекательно: большая серебристо-белая луковица над землей и длинные широкие ярко-зеленые в любое время года листья. Во время цветения выбрасывает одну-две длинные стрелки с цветками.

Недавно у племянницы увидела на окне необычное растение и поинтересовалась, что это такое. Она ответила: «Индийский лук». И добавила, что он очень полезный для здоровья. А как им пользоваться, от чего он — никто не знает. Расскажите, пожалуйста, что это за лук, при каких болезнях им пользоваться и как за ним ухаживать? Я ведь тоже посадила три луковицы...

М. С. Казарина, Башкортостан

Размножается птицемлечник детками, растет очень быстро. У взрослой луковицы прямо под чешуей вырастают луковички-детки, потом чешуя лопается и детишки отваливаются. А под следующим слоем чешуи опять начинают расти новые. Некоторые детки, едва отвалившись от луковицы, быстро пускают корни, а другие — даже специально посаженные — иногда долго не дают корней. Растение очень неприхотливое, но все же следует поливать его раз в две недели гуматом-80 для более быстрого роста луковиц.

Свои целебные свойства луковица набирает только через два года. На третий год она становится очень большой, до 10-12 см в диаметре, поэтому при посадке это надо учитывать и не брать очень маленькую посуду. Высота горшков должна быть не менее 15 см, так как корни у лука довольно мощные. Луковица должна расти над землей, в земле должно быть только донце луковицы, поэтому при посадке луковку сильно заглублять нельзя.

Цветочные стрелки при отрастании их в длину на 15-20 см желательно выломать (как у чеснока), для того чтобы луковица росла быстрее. Желательно иметь до 10 луковиц разных возрастов, чтобы под рукой всегда было лекарственное сырье.

Индийский лук вначале растет в разборных ящиках для рассады, а когда луковицы почти заполняют ячейки, пересаживают их в более просторную посуду. Пересадку лук переносит хорошо в любом возрасте. Поливают его по мере пересыхания почвы.

Целебными у лука являются листья, луковицы, стрелки. Они могут помочь вам в лечении остеохондроза, радикулита, ревматизма, полиартрита, при болях в суставах, отложении солей, ушибах. Пострадавшим от радиации ослабляет боль, хотя полностью и не излечивает их.

Лечиться индийским луком очень просто: надо натереть больное место соком листьев или луковицы, а затем закутать это место чем-нибудь теплым. При зубной боли кладут кусочек листа на десну, при головной боли натирают соком виски. Боль при этом проходит очень быстро. Сок луковицы действует сильнее, чем сок листьев.

Рекомендуем

ОЛЬГА МАРТИН СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ:

Как мне удалось похудеть на 19 кг, продолжая при этом есть все, что хочется...

...всего за 6 недель, после удивительной встречи...

(прошло уже больше года и я не набрала даже лишних 100 граммов)

До этого необычного опыта я весила 71 кг, при росте 167 см. Понимала, что это чрезмерный вес, но, предприняв несколько попыток похудеть с помощью различных методов без всякого результата, я успокоилась.

Перед тем как начать свой рассказ, должна признаться, что в моей семье все женщины весьма крупные. Моя бабушка всегда повторяла: "Лучше вызывать зависть, чем жалость". Даже тогда, когда я не хотела есть, мне говорили: "Съедай все, что лежит на твоей тарелке", и можете быть уверены, что другого выхода у меня не было.

Уже с 12 лет меня стала пугать мысль об "ожирении". Ни за что на свете я не хотела быть похожей на своих теток и двоюродных сестер. Хотела быть стройной, как модели из модных журналов, фотографиями которых была увешана вся моя комната!

Но, к сожалению, возможно из-за наследственности, в 14 лет я начала поправляться: у меня была тонкая талия, а бедра и ноги толстоватые. Поэтому с 15 до 20 лет большую часть времени я проводила в борьбе с лишним весом...и сама с собой.

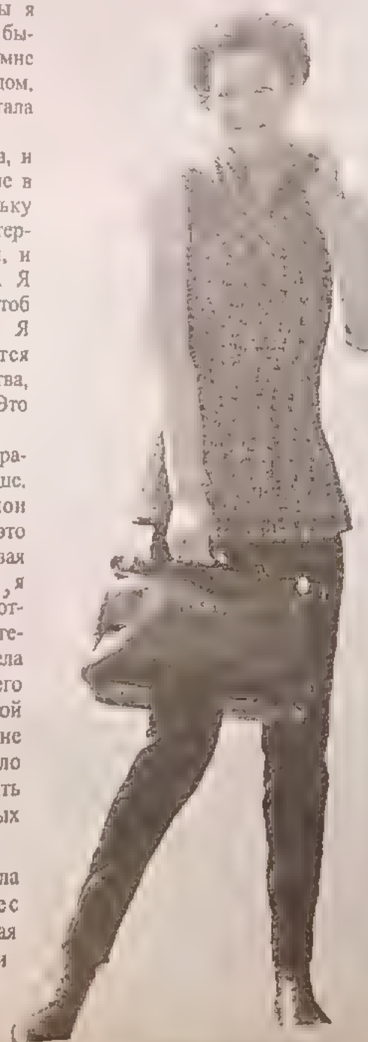
Однажды мне стало стыдно!

Замуж я вышла в 21 год. Мой муж согласился с тем, чтобы я осталась дома. Сначала...все было хорошо. Эта новая жизнь мне нравилась, был прекрасный дом, но через некоторое время я стала скучать

Я почти никуда не выходила, и как только чувствовала себя не в настроении, стала потихоньку развлекать себя... Один бутерброд здесь, одно печенье там, и продолжала есть целый день. Я старалась сдерживать себя, чтоб не опустошить холодильник. Я чувствовала, что возвращается кризис булимии моего детства, но ничего не могла сделать. Это было сильнее меня

Таким образом, я стала поправляться еще больше, чем раньше. Сначала мужу нравились мои прелести и он говорил, что это мне идет, и что у меня красивая грудь...но, несмотря на это, я чувствовала, что он от меня отдаляется. Он говорил мне: "У тебя красивое лицо и ты выглядела бы на десять лет моложе своего возраста, если бы не была такой толстой", и от этих слов мне было очень плохо. Мне было стыдно, я даже не решалась носить брюки...не говоря уже о купальных костюмах.

Через 2 года ситуация стала катастрофической: мой вес достиг 71 кг. Я села на диету, лишая себя всего, и похудела на 2 или 3 килограмма, которые потом набрала в течение нескольких дней. Я пошла на консультацию к врачу, но от лекарств, которые избавляют от чувства голода, у меня начались боли в желудке, я плохо спала и не худела!



Мой муж все еще не может в это поверить: я похудела на 19 кг. Без всяких усилий. И сейчас я считаю, что у меня есть все, чтобы начать новую жизнь.

Я не могла такой оставаться

Я чувствовала себя страшной, толстой! Я старалась не расхаживать в трусиках и в лифчике, как раньше. Мой муж не оказывал мне никакого внимания и по вечерам, когда мы ложились спать, сразу поворачивался ко мне спиной и засыпал, не сказав ни слова!

Как и большинство женщин, я часто покупаю женские журналы и много узнала о молодых женщинах, примерно моего возраста, которым удалось похудеть на 10, 15 и даже на 25 килограммов, совсем без усилий, без лекарств, без необходимости перехода на какую-либо диету. Речь идет о препарате **Beauton-C** *(Бютон-Ц)*, на основе хитозана. Это легко, не требует усилий, и я сказала себе: "Ты должна попробовать, англичане известны своими научными достижениями и многим женщинам удалось похудеть благодаря этому препарату, может быть, и для тебя это станет тем чудом, которое ты так долго ждешь".

И тогда я сделала удивительное открытие

"Ничего не сказав мужу, я позвонила по номеру, указанному в объявлении, и заказала по почте препарат **Beauton-C** интенсивный курс похудения. В случае, если я не буду на 100% удовлетворена, мне будут возвращены деньги, за исключением затрат на доставку и упаковку.

Препарат меня заинтересовал и, кроме того, казалось, что принимать его легко. Я стала читать инструкцию и поняла, что в моем случае необходимо принимать эти таблетки сразу после еды.

Помню, как сделала в ванной комнате график, чтобы отмечать все результаты и, не имея намерения разглашать это мужу, спрятала график в шкафчике ванной комнаты...И в тот же вечер начала принимать **Beauton-C**.

И сразу стала терять вес!

Я начала в понедельник вечером, и когда через 2 дня взвешивалась, была несколько разочарована, так как потеряла всего 1 кг. Но, как я прочла, это было нормально, и я перестала волноваться!

Я отметила свой "маленький килограмм" в графике и продолжала курс. Не знаю, что случилось потом, но...между вечером среды и воскресеньем я похудела на 4 кг.

Я была очень счастлива. Я все больше верила, что с этим препаратом смогу потерять все свои лишние килограммы. И была права. Я продолжала худеть и в конце второй недели отметила, что похудела ровно на 8 кг, без усилий, без диет, и более того, - продолжая есть все, как обычно.

На протяжении 21 дня я похудела на 11 килограммов!

Каждое утро, взвешиваясь, я ощущала, что худею на глазах. Это была фантастика. Мое настроение поднималось. И странно, я больше не сердилась, у меня было желание делать массу дел, я была в эйфории.

На протяжении третьей недели я похудела еще на 3 кг, без каких-либо усилий. У меня не было чрезмерного аппетита, я не чувствовала никакой усталости, и ела все, что мне нравится.

Взвешиваясь утром в конце шестой недели, я не поверила своим глазам...и пошла взвеситься к аптекарю, чтобы убедиться, что мои весы правильные. Невероятно! Я действительно похудела на 19 кг без всяких диет.

- Сейчас, через год, я вешу 52 кг (в сравнении с 71). Мне нравится готовить блюда и муж обожает все, что я готовлю, но больше ничто не даст мне поправиться. Во мне что-то изменилось, и я сама не понимаю, что именно, но я уверена, что больше никогда не потолстею!

Я не потолстела даже после рождения моего мальчика

Я не только не потолстела, а даже похудела на 3 кг, без всякой диеты!

Всем своим подругам, у которых были проблемы с весом, я порекомендовала этот препарат и все они стали его сторонницами. Одна из них похудела ни много ни мало на 26 кг, и это после того, как на протяжении 20 лет имела избыточный вес."

Ольга Мартин

P.S. Просьба - не беспокоить издание по вопросам приобретения средства для похудения Beauton-C.

beauton-c

(Окончание на стр. 7)

© C95 Рег. уд. №004177 от 25.08.2002 г. выд. Мин. здрав. РФ

Государственное предприятие "НИИПП" - ПРЕДСТАВЛЯЕТ
Ученые российской "оборонки" - для Вас!!!

СТОИМОСТЬ

Экологически чистые лекарственные травы
Фитотерапевт, травник

...к сожалению, возможно из-за наследственности, в 14 лет я начала поправляться: у меня была тонкая талия, а бедра и ноги

себя всего, и похудела на 2 или 3 килограмма, которые потом набрала в течение нескольких дней. Я пошла на консульта-

нам удалось похудеть благодаря этому препарату, может быть, и для тебя это станет тем чудом, которое ты так долго ждешь".

конце второй недели отметила, что похудела ровно на 8 кг, без усилий, без диет, и более того, - продолжая есть все, как обычно.

(Окончание на стр. 7)

Производство лицензировано, аппараты разрешены Минздравом РФ и сертифицированы

Государственное предприятие "НИИПП" - ПРЕДСТАВЛЯЕТ

Ученые российской "оборонки" - для Вас!!!

"ПОЛИЦВЕТ-МАТ" - первый аппарат **информационной цветотерапии и магнитотерапии.**

Воздействуя на информационно-полевом уровне, лечит источники и причины заболеваний, а не симптомы!

Высокоэффективен при лечении заболеваний:

- кожи-76%,
- глаз-82%,
- суставов-70%
- сердечно-сосудистых-78%
- желудочно-кишечных-81%
- психоэмоциональных-84%

Цена аппарата с доставкой 4900 рублей, пенсионерам и инвалидам - скидка 10%.

Бесплатно по запросу вышлем подробное описание и счет для оплаты аванса через Сбербанк РФ.

Лиц. №42/97-217-0423 от 13.09.1997

Отправка почтой наложенным платежом.

Тел. 8-3822-554712; 8-3822-512998

E-mail: geska@bk.ru

Адрес: 634003, Томск-3, а/я 3072

® С104

СТОИМОСТЬ ОДНОГО КВАДРАТНОГО САНТИМЕТРА РЕКЛАМЫ ВСЕГО 75 РУБЛЕЙ.

Лиц. №003437 от 10.02.2003 г. ЛРС Респ. Адыгея

Экологически чистые лекарственные травы

Фитотерапевт, травник с многолетним стажем Белоброва Ольга Васильевна вышлет всем желающим наложенным платежом тодикамп (настойка грецкого ореха молочной спелости на керосине), используемый для лечения радикулита, язвы желудка, гипертонии, атеросклероза, тромбофлебита, цирроза и простатита; сироп бузины, обладающий противораковым, противоопухолевым, кровоочистительным действием, а также спиртовые настойки болиголова, боровой матки, морозник кавказский, ятрышник пятнистый, сабельник болотный, корни кукольника, копытня, левзеи, бадана, родиолы розовой, лист брусники, толокнянки и многое другое. ® С102

Мой адрес: 385002, Р. Адыгея, г. Майкоп-02, до востребования Белобровой Ольге Васильевне. Тел: 8(87722)7-94-78; 8(918)424-68-34.

КЛИМАДЕТОН «Эвалар»

В 40 лет жизнь только начинается!

Так утверждала героиня киноленты «Москва слезам не верит». И с ней согласны тысячи женщин, которые с помощью нового растительного препарата **КЛИМАДЕТОН «Эвалар»** уверенно побеждают дефицит гормонов, крадущий молодость, здоровье, красоту.

Растительная альтернатива гормональным препаратам – **КЛИМАДЕТОН «Эвалар»** с экстрактом цимицифуги способствует выработке эстрогенов, облегчает симптомы состояния до и после менопаузы, поддерживает организм после перенесенной операции. Ежедневный прием двух таблеток **КЛИМАДЕТОНА «Эвалар»** – необходимая суточная норма для восполнения дефицита гормонов. И главное, натуральный препарат лишен тех недостатков, которыми грешат синтетические гормоны. У него нет противопоказаний, препарат несравнимо мягче зарубежных аналогов.

При приеме **КЛИМАДЕТОНА «Эвалар»** лучшие годы не омрачат перепады настроения и приступы бессонницы, снизятся частота приливов», сократится риск возникновения остеопороза, сердечно-сосудистых заболеваний. И вторая молодость обязательно придет в те самые годы, про которые так и говорят: «В 45 баба ягодка опять!»

Спрашивайте КЛИМАДЕТОН «Эвалар» и другие препараты фирмы «Эвалар» в аптеках!

Рег.Уд. №004799.Р.643.10.2002

Москва: 105-07-25, 267-96-00, 786-34-00, 105-51-40; **Санкт-Петербург:** 310-13-46, 274-88-91, 277-43-42; **Абакан:** 6-77-37; **Ангарск:** 547-159; **Архангельск:** 212-452; **Ачинск:** 2-25-03; **Барнаул:** 354-444; **Владивосток:** 261-476, 231-490, **Волгоград:** 361-409; **Екатеринбург:** 755-089, 578-582; **Иваново:** 327-726; **Ижевск:** 762-788; **Иркутск:** 422-386, 427-530; **Йошкар-Ола:** 120-907; **Кемерово:** 537-466; **Киров:** 540-922; **Краснодар:** 522-163, 557-804; **Красноярск:** 277-709, 645-667; **Курган:** 433-581; **Липецк:** 435-832, **Новосибирск:** 666-393, 268-770, 101-595; **Омск:** 268-996; **Прокопьевск:** 3-20-40, **Ростов-на-Дону:** 619-168, 405-266; **Рязань:** 774-923; **Самара:** 423-328, 705-404, 527-609, **Саратов:** 240-825, **Сургут:** 353-745; **Тольятти:** 508-850, 376-422; **Тула:** 305-655, 305-052, 308-137, **Тюмень:** 363-753, 456-268; **Улан-Удэ:** 264-505; **Ульяновск:** 442-995; **Уфа:** 240-566, 242-210, 600-393; **Чебоксары:** 569-576; **Челябинск:** 341-817; **Череповец:** 552-370; **Чита:** 324-249; **Ярославль:** 328-349

Доставка препарата по Москве: 234-22-11.

Почтовая рассылка завода-изготовителя по России: при заказе 5 упак. – 51 руб. за 1 упак. Цена 1 упаковки (60 табл.) – 75 руб. **Заявки по адресу:** 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». **Тел./факс:** (3854) 39-00-50. www.evalar.ru.

«Линия Здоровья «Эвалар»: консультации врача по тел. (095) 101-40-74

® С94

® С93

Возрождение суставов

Заболевания суставов – артрозы, артриты, остеохондроз, заболевания позвоночника (межпозвоночная грыжа), подагры, травмы – сопровождаются сильными болями и ограничением подвижности. Многие препараты, используемые для лечения, дают частичный и непродолжительный эффект. Однако у больных появилась надежда!

ГЕЛЕНК НАРУНГ, уже более десяти лет считающийся препаратом номер один в Европе, воздействует на все хрящевые поверхности, связки, сухожилия и другие ткани и восстанавливает их! Благодаря **ГЕЛЕНК НАРУНГ** тысячи людей встали на ноги и вернулись к активной жизни! Вот отзывы пациентов, расставшихся с болью, терзавшей их не один год.

Яунзек Эрйк Эрнестович (г. Пушкин): «Результат лечения **ГЕЛЕНК НАРУНГОМ** был настолько эффективным, что трудно выразить словами. Будто вновь на свет родился! Свободно хожу, работаю на даче, собирал грибы и ягоды. Низкий поклон тем, кто выпускает это лекарство. Лечился два года назад и до сих пор чувствую себя хорошо».

Новикова Васса Николаевна (Выборгский р-н): «Мне 77 лет, 17 из них страдала подагрой (отложением солей). Последние годы не могла не только наклоняться и долго ходить, но и почти не выходила из дома. Летом меня отвозили на дачу и почти все время сидела на скамейке, отгоняя комаров. Но с сентября прошлого года прошла курс лечения **ГЕЛЕНК НАРУНГОМ** (употребила 2 упаковки лекарства) и сейчас чувствую на 20 лет моложе! Легко, без боли хожу, гуляю, сама езжу на дачу на электричке, в апреле убрала участок и даже перекопала несколько гряд. Чувствую себя нормальным человеком!»

Сертификат № 0154815

Павел Иванович Самаров, ветеран войны (пр. Солидарности): «Мне 80 лет, и в прошлом испытывал такие боли (остеохондроз, последствия ранений), что хотелось руки на себя наложить. Беспомощность хуже всего! Мог лишь встать с кровати, дойти до туалета и кухни. Чувствовал себя всем в тягость. Но спасибо внучке – подарила мне **ГЕЛЕНК НАРУНГ**. Честно говоря, надежды не было, слишком запущена болезнь. Но, слава богу, помогло. Не могу сказать, что пляшу камаринского, но боли гораздо слабее, стал нормально спать, могу дойти до магазина и частично себя обслужить. Спасибо!»

ГЕЛЕНК НАРУНГ практически не имеет противопоказаний. Эффект от лечения сохраняется несколько лет. И хоть стоит он не дешево, учитывая долговременное действие, принимать его экономически выгодно. Но главное – высокая эффективность, и почти все пациенты почувствовали ее на себе!

Справки по т.: (812) 279-24-86; 320-09-73, ежедн. 10:00 до 18:00 кр. воскресенья

Приобрести препарат можно в офисе компании, в сети аптек «Доктор» «Фиалка», «Фарммедсервис». **Бесплатная доставка по Санкт-Петербургу.**

Высылаем наложенным платежом.

Еще та проблема

...А ЗУБИКА ВСЕ НЕТ!

У каждого ребенка зубы прорезаются обязательно попарно и приблизительно в одни и те же сроки. Так, к 6-7 месяцам появляются два нижних резца. Через пару месяцев на свет выходят два верхних зубика. К десяти месяцам — нижние боковые резцы, а к году — верхние. В 14 и 16 месяцев последовательно появляются сначала по два верхних, потом два нижних коренных зуба. От полутора до двух лет прорезаются четыре клыка, еще через полгода — последние четыре временных коренных зуба. Таким образом, к 3 годам у ребенка заканчивается прорезывание всех 20 молочных зубов. В 5-6 лет начинается замена их на постоянные в том же порядке, как прорезывались молочные. Заканчивается весь этот процесс к 11-12 годам.

У некоторых детей может наблюдаться нарушение парности, последовательности и сроков прорезывания зубов. У кого-то они появляются раньше срока, и это связано с физиологическими особенностями ребенка. Бывает и наоборот — когда у малыша и в восемь месяцев все еще нет зубов. Такие случаи нередки, пугаться их не стоит, но и оставлять без внимания нельзя. Причиной задержки прорезывания может быть и рахит, и просто общее снижение состояния здоровья. Ведь зубы — часть организма, чутко реагирующая на какие-то отклонения в нем.

Главное, что нужно проверить, нет ли у ребенка так называемой первичной адентии — отсутствия зачатка зубов. Для этого обратитесь к стоматологу, который по набуханию зубных валиков сможет определить, есть зубки «на подходе» или нет.

РЕБЕНОК ПОСТОЯННО ВОЗБУЖДЕН, ГОВОРИТ, ГЛОТАЯ СЛОВА, ЖЕСТИКУЛИРУЕТ, СРЫВАЕТСЯ НА КРИК? РАЗУМНЕЕ ВСЕГО ПОСЕТИТЬ НЕВРОПАТОЛОГА

Рис. Владимира Иванова

...и страх развеется

Почти 80% детишек боятся оставаться одни в квартире. Чтобы этого не происходило, вместе с ребенком пройдите по дому, распахните настежь все шкафы, пусть он убедится, что везде «пусто», и страх развеется. Дело в том, что у маленьких детей органы чувств работают несогласованно, и зрение зачастую играет ведущую роль.

Бди!

Девичьи проблемы

Какие гинекологические проблемы могут возникнуть у девочек?

* Соблюдать гигиену нужно с ясельного возраста. Если в 5-7 лет возникнут странные выделения, не используйте мази, лекарственные препараты и антибиотики для взрослых, они только ухудшат ситуацию. Идите к врачу. Он дозирует применение отваров шалфея и ромашки.

* Опасайтесь травм половых органов: ударов между ног, падений с лыж и санок.

* Девочкам покупайте только дамские велосипеды.

* В возрасте примерно 9 лет начинается рост молочных желез, чуть позже появляется первое оволосение на лобке и в подмышечных впадинах, в 11 лет — первая менструация. Если эти процессы идут с опозданием на год-два, беспокоиться не стоит — тоже норма. Но в любом случае к 9 годам девочка должна знать основы своей гинекологии, а к 10 мама обязана просветить ее по вопросам половых отношений.

* Причинами полового созревания в 7-8 лет могут быть гормональные болезни, поражение гипофиза или надпочечников. Позднее половое созревание в 14-15 лет, особенно отсутствие менструации в 15 лет — тоже серьезная причина для беспокойства. В том и в другом случае необходимо обследование.

* Что же касается резких похудений и диет, на которые садятся юные леди, то вреда от них больше, чем от избыточного веса.

АНОМАЛИИ МЕНСТРУАЛЬНОЙ ФУНКЦИИ ПРОИСХОДЯТ У 30% ДЕВУШЕК С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА И У 80% ДЕВУШЕК, САДЯЩИХСЯ НА ГОЛОДНУЮ ДИЕТУ

Не навреди

КРОХА В «КЕНГУРУШКЕ»

Если вашему крохе пока еще нет 6 месяцев, усаживать его в «кенгурушку» не стоит, так считают врачи.

До тех пор, пока малыш не будет уверенно сидеть сам, переносить его сидящим в «кенгуру» нельзя! Опорно-двигательный аппарат младенца еще не готов к длительному передвижению в вертикальном положении. Кроме того, вибрация в такт шагов мамы усиливает нагрузку. Стараясь выбрать комфортное положение, малыш изгибается. Так начинают формироваться разнообразные искривления.

+ Уход за кожей

НИКОГДА РОЛЬ КОЖИ НЕ БУДЕТ ТАКОЙ ВАЖНОЙ, А ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ ЕЕ ТАКОЙ ВЫСОКОЙ, КАК НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ.

Кожа младенца почти в 10 раз тоньше кожи взрослого. Ее сальные железы вырабатывают еще недостаточно жира, отвечающего за кислотнозащитную оболочку, тормозящую рост микроорганизмов. Поэтому она быстро становится сухой и на ней появляются опрелости.

Средства для ухода за младенцами специально предназначены для их нежной кожи. Но даже они у чувствительных детей, например из семей аллергиков, иногда могут вызвать раздражение. Поэтому всегда используйте их понемногу, не меняйте часто одно средство на другое: так будет легче выяснить, какое из них ваш ребенок не переносит.

Для ухода за волосами, которые в первые месяцы жизни обычно редкие, вполне достаточно раз в неделю пройтись по ним влажным полотенцем. Когда шевелюра станет гуще, можно использовать шампунь для младенцев.

Лицо ребенка мойте только чистой водой, а для удаления корочек используйте масло. Это полезнее для кожи. Очищающее масло годится также для ежедневного ухода, если младенец его хорошо переносит. Смазывать кремом обычно требуется *не каждый день, только при холоде и очень сухом воздухе.*

Будьте осторожны в солнечные дни: на первом году жизни никогда не подвергайте вашего младенца прямому воздействию солнечных лучей. Его кожа еще не в состоянии загорать. Одежда и панамка нужны даже в тени.

Купать каждый день не нужно. Вполне достаточна 5-минутная ванна 1-2 раза в неделю. Купайте только в чистой воде, лишь при очень сухой коже можно добавить пару капелек специального детского масла для ванны. Смазывать кремом после купания тоже необязательно. Но если ребенку нравится нежный массаж, для этого есть специальные массажные масла для малышей, например миндальное. Они хорошо впитываются и прогревают тело.

Для мытья попы нужна только чистая вода и сухая тряпочка. Засохший стул в виде крошек легко удаляется детским маслом.

От присыпки полностью откажитесь. Она легко образует в складках кожи комочки, которые могут натирать ее и причинять боль. Кроме того, пыль от присыпки опасна: если младенец надышится ею, то может задохнуться.

Надо ли укачивать младенцев

У МАЛЫШЕЙ ПРИ ЭТОМ ТРЕНИРУЕТСЯ ВЕСТИБУЛЯРНЫЙ АППАРАТ, РАЗВИВАЮТСЯ СТРУКТУРЫ МОЗГА, ОТВЕТСТВЕННЫЕ ЗА ДВИЖЕНИЕ. КРОМЕ ТОГО, ОНИ ЗАСЫПАЮТ, ЧТО ПРИЯТНО ДЛЯ ВСЕХ. ДЕТЯМ, ПРОВЕДШИМ ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ В КАЧАЮЩЕЙСЯ МАТЕРИНСКОЙ УТРОБЕ, ОЧЕНЬ НЕ ХВАТАЕТ ТАКИХ ОЩУЩЕНИЙ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ

Как пить лекарство

ЕЙ ПРИ ЭТОМ ТРЕНИРУЕТСЯ ВЕСТИБУЛЯРНЫЙ АППАРАТ,
ЗАЮТСЯ СТРУКТУРЫ МОЗГА, ОТВЕТСТВЕННЫЕ
ЗА ДВИЖЕНИЕ. КРОМЕ ТОГО,
ОНИ ЗАСЫПАЮТ, ЧТО ПРИЯТНО ДЛЯ ВСЕХ: ДЕТЯМ,
ПРОВЕДШИМ ДЕВЯТЬ
МЕСЯЦЕВ В КАЧАЮЩЕЙСЯ МАТЕРИНСКОЙ УТРОБЕ, ОЧЕНЬ
НЕ ХВАТАЕТ ТАКИХ ОЩУЩЕНИЙ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ

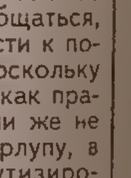
полезнее для кожи. Очищающее масло годится также для ежедневного ухода, если младенец его хорошо переносит. Смазывать кремом обычно требуется не каждый день, только при холоде и очень сухом воздухе.

Будьте осторожны в солнечные дни: на первом году жизни никогда не подвергайте

Для мытья попы нужна только чистая вода и сухая тряпочка. Засохший стул в виде крошек легко удаляется детским маслом.

От присыпки полностью откажитесь. Она легко образует в складках кожи комочки, которые могут натирать ее и причинять боль. Кроме того, пыль от присыпки опасна: если младенец надышится ею, то может задохнуться.

МЕНСТРУАЛЬНОЙ ФУНКЦИИ
ПРОИСХОДЯТ У 30%
ДЕВУШЕК С ИЗБЫТОЧНОЙ
МАССОЙ ТЕЛА
И У 80% ДЕВУШЕК,
САДЯЩИХСЯ
НА ГОЛОДНУЮ ДИЕТУ



Для будущих мам

Токсикоз

С какими проявлениями раннего токсикоза можно справиться самой, а когда надо обратиться за помощью?

Найти причину токсикоза до сих пор не удалось.

Какой бы причиной не было вызвано это состояние, несомненно одно: организм матери стремится сохранить новую жизнь. Поняв это, вам легче будет принять проявления токсикоза и справиться с ними.

Замечено, что чаще всего токсикоз возникает у будущих мам, страдающих хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени, щитовидной железы, а также у женщин, перенесших искусственные аборты, хронические воспалительные заболевания половых органов. Предрасполагают к нему частые нервные стрессы и неправильное питание.

Самое распространенное проявление токсикоза — рвота, которая может возникать с разной частотой, в зависимости от степени тяжести токсикоза.

При легком течении токсикоза рвота бывает не чаще 4-5 раз в сутки, может сопровождаться длительным или постоянным ощущением тошноты. При этом потеря массы тела — 1-3 кг. Это легко поддается лечению дома.

В более тяжелых случаях рвота возникает до 10-20 раз в сутки и сопровождается слюнотечением. Возникают слабость, апатия, происходит обезвоживание, нарушается обмен веществ. Кожа становится сухой, бледной, понижается артериальное давление, пульс учащается, возникает запор, уменьшается количество отделяемой мочи, повышается температура. Потеря массы тела — до 5-6 кг. Постепенно развивается нарушение водно-солевого, белкового, углеводного и жирового обмена, кислотно-щелочного и витаминного баланса, функций желез внутренней секреции. При этом нарушается поступление к плоду питательных веществ, а ведь именно в этот период идет закладка и формирование всех органов и систем малыша.

Чтобы устранить неприятные ощущения, уделите внимание диете. Чаще даже вид пищи не вызывает положительных эмоций поэтому ешьте солененькие огурчики, экзотические фрукты. Пищу принимайте 5-6 раз в день, но небольшими порциями, а меню должно быть разнообразным.

Очень горячая или очень холодная пища быстрее спровоцирует рвоту. Пить лучше минеральную воду, чай с мятой. Если увеличено выделение слюны, вам помогут полоскания рта дубящими растворами, например настоями шалфея, ромашки, мяты. Если тошнота и рвота возникают утром, сразу после пробуждения, попробуйте позавтракать в постели, положите рядом с кроватью несколько крекеров, долек лимона или мятную жвачку.

Если же тошнота начинается во второй половине дня, то, скорее всего, это сказываются нервное напряжение и усталость. В этом случае можно выпить пустырник или валериану.

Если доктор обнаружит изменения в анализах, а самочувствие ухудшается, скорее всего, придется лечь в стационар. Задачей

Сама себе доктор

доктора в первую очередь будет восстановление потерянной жидкости, белка, солей. В редких случаях лечение оказывается совершенно неэффективным, и тогда беременность приходится прерывать.

К более редким формам токсикоза относятся дерматозы, доброкачественная желтуха беременных, ринит (насморк) беременных, остеомаляция.

Если на каком-либо сроке беременности вы почувствовали зуд, некоторые участки кожи покраснели, то, вероятнее всего, у вас **экзема беременных.** Откажитесь от шоколада, цитрусов, желтых, красных и экзотических фруктов, употребляйте рыбу и куриное мясо не чаще раза в неделю.

Ринит (насморк) беременных очень похож на аллергический, но обычно проходит в первые дни после родов. Рекомендуют капли в нос для уменьшения количества отделяемой слизи.

Если, взглянув на себя в зеркало, вы заметили, что кожа пожелтела, то скорее всего это **желтуха беременных.** Желтуха может быть и проявлением инфекционного гепатита, и заболеваний печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, поэтому сразу обратитесь к врачу.

Повышенная потребность плода в кальции может вызвать его недостаток у мамы и привести к размягчению костей (это называется остеомаляцией беременных). В результате могут появиться боли в костях. Но для того чтобы выяснить, что неприятные ощущения в руках и ногах связаны именно с недостатком кальция, нужно обязательно посоветоваться с доктором.

ЕСЛИ ТОШНОТА НАЧИНАЕТСЯ ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ, ТО, СКОРЕЕ ВСЕГО, ЭТО НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ И УСТАЛОСТЬ. МОЖНО ВЫПИТЬ ПУСТЫРНИК ИЛИ ВАЛЕРИАНУ.

Как дать лекарство

Все лекарства ребенку нужно давать в размельченном или разведенном виде. Причем почти все лекарства дают в определенное время: до, во время или после еды.

Разводить почти все твердые лекарства можно в любой жидкости — воде, чае, каше, супе. Но правильнее всего использовать для разведения лекарств простую кипяченую воду. Если прием лекарства назначен во время еды, постарайтесь дать лекарство только после того, как ребенок съел хотя бы половину обычной порции.

Первую порцию лекарства ребенок проглатывает по незнанию без сопротивления. Воспользуйтесь этим. Лекарство надо давать из ложки. Сопротивляющегося ребенка можно заставить проглотить попавшую в рот порцию, зажав ему нос, а потом сразу же предложив запить. Никогда не предваряйте прием лекарства долгими разговорами и уговорами — дети очень чутки, и, поняв, что вы сочувствуете им, превратят простую процедуру в казнь для себя и для вас тоже.

Компьютер не заменит общение с людьми

Шестилетний ребенок почти не общается с людьми, но зато прекрасно владеет компьютером и готов просиживать перед ним с утра до ночи. Стоит ли это поощрять?

Л. Чеснокова, Саратов

К сожалению, ваш ребенок, скорее всего, склонен к аутизму. А в какой степени, может определить только врач.

Аутизм — это болезненная отгороженность от мира, погруженность в себя, серьезное нарушение контактов с людьми. Дети, склонные к аутизму, обычно рано овладевают компьютером, он может полностью заменить им человеческое общение. Окружающим кажется, что аутизированному ребенку и не нужны друзья. Он выглядит самодостаточным, и родители склонны утешать себя тем, что у него просто свой мир. На самом деле аутизированный ребенок не общается с людьми не потому, что не хочет, а потому что не умеет. Другие люди вызывают у него страх.

Конечно, можно пустить все на самотек и оставить ребенка наедине с компьютером. Но ведь жить-то с людьми! Так что надо учить ребенка общаться, прибегая по возможности к помощи специалистов, поскольку задача эта родителям, как правило, не под силу. Если же не пробить защитную скорлупу, в которой находится аутизированный ребенок, отгороженность от мира будет тормозить его дальнейшее развитие. Тогда, вполне вероятно, ничто (в том числе и компьютер) не станет его призванием, поскольку задержка развития не даст ребенку нормально учиться и работать.

Е. Романович, невропатолог

ЧЕМ ПОЗЖЕ
ВАШ РЕБЕНОК УЗНАЕТ ПРО
КОМПЬЮТЕР, ТЕМ ЛУЧШЕ
НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ПСИХИКИ.
НО И ДЛЯ ЗРЕНИЯ

Вопрос – ответ

Вы просили рассказать

О лишнем Весе

30% толстяков — люди больные, у них ожирение связано с нарушением обмена веществ или эндокринными расстройствами. Остальные 70% просто постоянно переедают, но, дойдя до ожирения, тоже становятся больными.

1 Как организовать разгрузочный день, чтобы было легче его перенести?

Лучше это делать не от завтрака до завтрака, а от ужина до ужина. Перед сном желательно принять слабительное, чтобы очистить кишечник, иначе он, оставаясь незаполненным, начнет интенсивнее всасывать продукты гниения и брожения.

Утром, как правило, есть не очень хочется, можно ограничиться порцией натертых овощей либо половиной стакана кефира пониженной жирности, или парой яблок. Днем можно отвлечься, не очень сосредоточиваясь на еде и поливая время от времени кефир, съедая яблоко или салат без заправки. В промежутках можно пить минеральную воду без газа. А всего за день предстоит съесть до 1,5 кг овощей или 1 кг яблок, или выпить 1,5 л кефира.

Ну а вечером, часов в 6-7, можно поужинать. Но если накинуться на какую-нибудь поджарку с картошкой или макароны, все пойдет насмарку. Самый подходящий ужин — каша на воде и стакан травяного чая.

2 Что можно есть, когда хочется похудеть?

Набор продуктов может быть вкусным и разнообразным. Это все овощи, кроме свеклы, все ягоды и фрукты, кроме очень сладких и бананов, все молочные продукты с низким процентом жирности (не более 1,5%), сыры типа сулугуни, адыгейского, нежирная говядина, куриные грудки, мясо кролика и даже сухое вино — в небольших количествах.

Все отварное предпочтительнее жареного и тушеного, а самое правильное — готовить в пароварке: быстро, удобно, полезно, вкусно.

3 Очень хочется сладкого?

О существовании тортов, пирожных с кремом, шоколада забудьте. Позволительны 1-2 ложечки меда, он усваивается иначе, чем сахар. Один раз в неделю немного мармелада, зефира, пастилы.

4 Как можно похудеть быстрее?

Быстро худеть вообще не надо. Те, кто быстро теряет лишние килограммы, так же быстро их набирает. А главное: резкая потеря массы тела вызывает изменение обмена веществ, перестройку эндокринной системы. У молодых девушек после таких экспериментов нередко прекращаются менструации, у пожилых может начаться аритмия сердца. Оптимальный темп снижения массы тела — 1 килограмм в месяц.

Намотай на ус

КАБАЧКИ БЛАГОДАРЯ ВЫСОКОМУ СОДЕРЖАНИЮ КЛЕТЧАТКИ УСИЛИВАЮТ ПЕРИСТАЛЬТИКУ КИШЕЧНИКА, ПРЕДУПРЕЖДАЮТ ВСАСЫВАНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА И ПРЕПЯТСТВУЮТ ОЖИРЕНИЮ.

Необыкновенное средство для похудения (на 100% натуральное), чтобы потерять 10, 15 и даже больше чем 20 кг

(Окончание. Начало на стр. 5)

Beauton-C (с витамином С) на основе хитозана является натуральным продуктом. **Beauton-C** имеет уникальную способность связывать жиры. Основной принцип действия **Beauton-C**: нормализуется обмен веществ в организме, благодаря чему вы худеете. Результатом использования **Beauton-C** является снижение веса на 3-6 кг за неделю. Это отмечали многие специалисты: при нормализации обмена веществ организм избавляется от лишнего веса.

Вопрос. Как это может быть?

Ответ. Последние экспериментальные исследования показали, что хитозан является липофильным веществом (имеет свойства связывать жиры). Поэтому сразу после начала программы снижения веса с **Beauton-C** организм начинает обрабатывать накопленные с годами излишки. Человек, который начал принимать препарат, может продолжать есть все, что хочется, и при этом продолжать терять свои лишние килограммы без какой-либо диеты.

Вопрос. О каком натуральном веществе, кроме витамина С, идет речь?

Ответ. Хитозан добывается из панцирей креветок и крабов. Он не усваивается организмом, соответственно, не имеет калорий и является в пищевом отношении инертным веществом. Таким образом, хитозан в диетических программах используется как адсорбент жира, что делает жир биологически недоступным для усвоения. Комбинация хитозана с витамином С продемонстрировала свою эффективность на тысячах пациентов, которые имели лишний вес, и показала самый быстрый способ избавления от него.

Вопрос. Сколько килограммов за неделю может сбросить человек, которому до этого никак не удавалось похудеть?

Ответ. Если вы должны уменьшить свой вес на 10 кг, то будете худеть в среднем на 3 кг в неделю. Если вы должны уменьшить свой вес больше чем на 10 кг, то будете худеть еще быстрее. Некоторые люди, которые хотели похудеть больше чем на 15 кг, на протяжении первой недели теряли до 6 кг, а потом по 3-4 кг на протяжении следующих недель.

Вопрос. Как нужно принимать этот препарат?

Ответ. Оптимальный прием от 2 до 4 таблеток (в зависимости от желаемых темпов похудения дозировку можно увеличивать или уменьшать) 2 или 3 раза в день, запивая стаканом воды. Принимать до или после еды. Жировые отложения начинают быстро исчезать, и уже с первой половины недели вы можете заметить результаты.

Вопрос. Я пыталась похудеть, применяя разные методы, но ни одного эффективного результата. Почему в этот раз должно быть иначе?

Ответ. При помощи **Beauton-C** обмен веществ является природным, и лишние жиры перерабатываются самим организмом. Все, кто пробовали этот способ, похудели. Так что нет никакой причины считать, что этот препарат, который оказался эффективным для всех, не подействует на вас. Кроме того, использование **Beauton-C** не требует:

- никаких усилий силы воли;
- никакой диеты;
- никаких изнурительных физических упражнений.

Так что, если вы уже попробовали все и не получили результата, если вам не удается похудеть или оставаться стройной, не отчаивайтесь. Попробуйте еще, и в этот раз все будет хорошо. Вы действительно сможете похудеть и оставаться стройной, как всегда мечтали.

beauton

С95 Рег. уд. №004177.Н.251.06.2002 г. выд Мин. здравоохр. РФ

Купон заказа

Вырежьте и вышлите в конверте по адресу: 105043, г.Москва, а/я 77, ООО "МЕДКОМПЛЕКС"

Да, я хочу сбросить лишние килограммы благодаря Beauton-C на основе Хитозана.

Дата рождения...../...../19... Мой сегодняшний вес. ...кг. Мой идеальный вес..... кг

☐Я заказываю стабилизирующий курс (от 1 до 7 лишних кг) и оплачу мой заказ на почтовом отделении или в Сбербанке сумму 529 руб.

☐Я заказываю оптимальный курс (от 8 до 15 лишних кг) и оплачу мой заказ на почтовом отделении или в Сбербанке сумму 849 руб.

☐Я заказываю интенсивный курс (больше 15 лишних кг) и оплачу мой заказ на почтовом отделении или в Сбербанке сумму 1199 руб.

Выберите способ оплаты

☐Предоплата - почтовый перевод на расчетный счет 40702810100001112700 в МКБ "МОСКОМПРИВАТБАНК", г. Москва, БИК 044585342, ООО "МЕД КОМПЛЕКС", ОКПО 58115897, ИНН 7703303322.

Квитанцию об оплате отправьте вместе с купоном заказа.

☐Наложенный платеж - плюс 20 % к указанной цене

Фамилия ..... Имя .....

Отчество..... Адрес: индекс ☐☐☐☐☐☐

область,город, район,село .....

.....

Улица.....

Дом ..... кв ..... тел .....

Подпись 09-2003 28/7

ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ!

Растительный сироп

"АКВАНОРМ" ®

С99

Натуральное общеукрепляющее средство на основе растений Горного Алтая

LOVERON – ЭЛИКСИР ЛЮБВИ И ГАРМОНИИ

С96

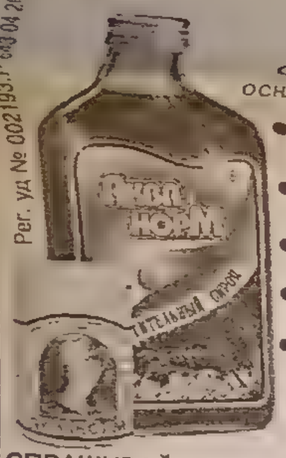
У каждого из нас своя судьба, которая дарит нам успехи и неудачи, но многие проблемы мы создаем себе сами. Мы вечно куда-то спешим. Живем, чтобы работать, а не работаем, чтобы жить. Мы забываем, что нам нужно время, чтобы любить, время, чтобы мечтать, время, чтобы быть счастливыми. Мы забываем, что нам нужно время, чтобы любить, время, чтобы мечтать, время, чтобы быть счастливыми.

нается через 40-60 минут с момента приема и продолжается до 6 часов. За этот период женщины неоднократно испытывают оргазм, а у мужчин, как правило, через 10 минут после приема исследований США и экспертизу в НИИ питания Российской академии медицинских наук.

...ПРЕПЯТСТВУЮТ ОЖИРЕНИЮ.

...худеть в среднем на 3 кг в неделю.

Подпись 09-2003 28/7



ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ!

Растительный сироп

"АКВАНОРМ"

Натуральное общеукрепляющее средство на основе лекарственных растений Горного Алтая

Рег. уд № 002193.Р 643 04 2001

- Обладает мягким, мочегонным и послабляющим действием.
- Улучшает работу почек и мочевыводящих путей.
- Мягко снижает артериальное давление.
- Снимает отечность различного происхождения.
- Очищает организм от шлаков и токсинов.

Фитосбор "Акванорм" - аналог сиропа в таблетированной форме для тех, кому противопоказаны сахоросодержащие продукты

СПРАШИВАЙТЕ ПРЕПАРАТ "АКВАНОРМ" В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

На 1 курс необходимо 4 флакона сиропа

РАССЫЛКА ПОЧТОЙ ДЛЯ ЧАСТНЫХ ЛИЦ

АДРЕС ПРОИЗВОДИТЕЛЯ: ЗАО "Бальзам", 659322,Алтайский край, г. Бийск, ул Социалистическая, д.1т/ф (3854) 25-34-07,E-mail:balzam@biysk.nsu.ru

Телефоны региональных представителей: Москва 9754553;3504362; Белгород 260822; Владивосток 356525; Воронеж 579351; 233280; 523392; Казань 739174; Кемерово 521764; 533524; Красноярск 344712; Нефтеюганск 33806; Новокузнецк 787424; Новосибирск 778158; Омск 243544; 413256; 539276; Пыть-Ях 60385; Самара 705404;Томск 427425; 248978; Тюмень 245383,494784; Хабаровск 328861; Ханты-Мансийск 20657; Челябинск 608652.

LOVERON – ЭЛИКСИР ЛЮБВИ И ГАРМОНИИ

У каждого из нас своя судьба, которая дарит нам успехи и неудачи, но многие проблемы мы создаем себе сами. Мы вечно куда-то спешим. Живем для того, чтобы работать, а не наоборот При этом не замечаем скоротечности времени, а вместе с этим безвозвратно теряем мгновения любви и наслаждения.

Сексуальная неудовлетворенность, возникающая из-за бешенного ритма жизни, физических перегрузок и стрессов, нередко приводит к сексуальным расстройствам, импотенции и фригидности. Однако, эти проблемы имеют решение, так как корпорации Ultra Health Products.Inc. (США) удалось создать уникальный, быстродействующий препарат **LOVERON-VASX**, со 100%-ным растительным составом, повышающий сексуальную активность у 98% мужчин от 17 до 80 лет и сексуальную восприимчивость у 90% женщин любого возраста.

«Лаверон» не токсичен, не вызывает привыкания и сочетается с разумными дозами алкоголя.

Клинические испытания «Лаверона» показали, что его действие начинается через 40-60 минут с момента приема и продолжается до 6 часов. За этот период женщины неоднократно испытывают оргазм, а у мужчин, как правило, через 10 минут после эякуляции восстанавливается продолжительная и устойчивая эрекция. Немаловажным достоинством этого препарата является то, что его действие проявляется у мужчин и женщин, если они оказывают друг другу знаки внимания и ласки. Поэтому не надо волноваться в том случае, если вы примете Loveron, а встреча не состоится. Препарат будет действовать на вас как простое тонизирующее средство, напоминающее настойку женьшеня или китайского лимонника.

Loveron является прекрасным подарком для молодоженов, которым он не только придаст сил и уверенности, но и усилит незабываемые впечатления от брачной ночи.

Лаверон успешно прошел независимые клинические испытания в Юго-Западном институте неврологических исследований США и экспертизу в ГУ НИИ питания Российской академии медицинских наук

Единая справочная:
Москва (095) 783-58-59

Хотите окунуться в мир любви и гармонии? Чувствовать себя полным сил и энергии?

«ЛАВЕРОН» ВАМ ПОМОЖЕТ!

Loveron-VASX можно приобрести: Волгоград (8442) 36-77-30, Владикавказ (867-2) 51-33-13, Кисловодск (879-37) 5-33-76, 5-42-15. Краснодар (861-2) 70-49-04, Нальчик (866-2) 95-44-53, Пятигорск (879-33) 3-64-81, 5-26-90, 4-81-97, Ставрополь (865-2) 74-07-44, Новосибирск (3832) 23-45-67.

Приглашаются региональные дилеры.

E-mail: info@loveron.com официальный сайт: www.loveron.com

Хотите окунуться в мир любви и гармонии? Чувствовать себя полным сил и энергии? Loveron вам поможет. Не теряйте время и звоните.

Рег. Удост.№004942.И.840.10.2002 Министерства здравоохранения РФ выдано эксклюзивному дистрибьютору ООО «Силы Природы».

ПАРАПСИХОЛОГ МАЛЬЦЕВ ОТВЕДЕТ ВАШУ БЕДУ!

Свидетельство №8277-СР от 27.09.2001

«В молодости я думала, что проживу с мужем счастливо всю жизнь. Но судьба распорядилась иначе. Ядовитой змеей, ищущей, где потеплее, в нашу семью вползла разлучница. В семье пошел разлад. И стал мой любимый муж, мой Сереженька, грубым, на себя не похожим. Хуже того, он крепко запил, хотя раньше это было по большим праздникам Когда я пыталась поговорить с ним, он менялся в лице, злился и под любым предлогом убегал из дома. А через полгода ушел совсем. В последний раз мы сидели за столом, смотрели друг на друга и горько плакали. В слезах он признался, что всей душой со мной и детьми. Но та, которая стройней и моложе, тянет его своими колдовскими чарами. Он ушел...

А у меня словно земля уплыла из-под ног. Мне стало жаль себя. Посмотрела на себя в зеркало и ужаснулась. Годы и стрессы сделали свое дело. Я безобразно потолстела. Отчаянье, мрак, пустота в душе... Сначала меня словно парализовало. Потом я немного ожила и стала искать все возможные средства, чтобы спасти семью. Но, увы, все было напрасно, пока я не написала о своей беде парапсихологу Владимиру Николаевичу Мальцеву. Находясь за сотни километров, он вернул мужа, спас его от пьянства. Лично мне Владимир Николаевич помог избавиться от ожирения. А раньше я с горечью думала: «Для чего я живу? Кому я нужна?» Прошло более трех лет, а мне до сих пор не верится, что в нашу жизнь вновь вернулось счастье».

Ирина М., Орел

Парапсихолог В. Н. Мальцев заочно снимет порчу, избавит от пьянства, ожирения, соединит семьи, исправит вашу судьбу и судьбу ваших близких.

Заполните купон собственноручно печатными буквами:

Да, Владимир Николаевич, мне и моим близким нужна ваша помощь. Прошу вас выслать подробные разъяснения в мой адрес:

Ф.И.О. _____

Дата рождения: _____ Вес: ☐ – нормальный; ☐ – избыточный

Почтовый индекс: _____ Подробный адрес: _____

Отправьте купон и краткое описание проблемы по адресу: 344010, Ростов-на-Дону, а/я 222 А, Мальцеву Владимиру Николаевичу. Тел.: (8632) 99-15-10.

Пригодится

ЕСЛИ ПОЯВИЛСЯ геморрой, натрите на мелкой терке морковь, положите массу на бинт и приложите к заднему проходу. Через 1-2 дня трещины затягиваются, а шишки проходят.

ЕСЛИ У ВАС нелады с легкими, печенью, почками — ешьте виноград. Он нормализует сон, улучшает аппетит, хорошо сказывается на работе сердца, помогает стабилизировать артериальное давление.

ОТ ТРОФИЧЕСКОЙ язвы рану обрабатывают ватой, смоченной водкой, которую обязательно надо выбросить. Рану просушивают досуха, затем мажут крепким раствором марганца. Процедуру повторяют 4-5 раз в течение дня.

ПРИ конъюнктивите: 2 ст. ложки измельченного укропного семени залейте стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Промывайте глаза и делайте примочки 4-5 раз в день.

Для двоих

НА РАЗНЫХ ЯЗЫКАХ...

Почему женщинам так трудно бывает понять мужчин?

1. Женщины, обсуждая свои проблемы, пытаются переубедить собеседника.

Мужчины же убеждены, что если женщины обсуждают с ними свои проблемы, то, значит, жаждут получить от них квалифицированный ответ.

2. Большинство женщин считает брак удачным до тех пор, пока можно вместе обсуждать возникшие проблемы.

Большинство же мужчин расценивает отношения как неудачные, если слишком часто приходится говорить о проблемах.

3. Когда беседуют мужчина и женщина, больше вопросов задает она, так как убеждена в том, что это наилучший способ поддержать беседу.

Мужчины же воспринимают вопросы как проявление назойливости.

4. Замечания во время разговора (порой довольно резкие) чаще позволяют себе мужчины. Для них это естественная форма беседы.

У женщин это вызывает молчаливый протест. Попутные комментарии в разговоре женщины воспринимают как нападение.

5. Женщины часто пользуются словами «ты» и «мы».

Любимое слово мужчин — «я». Поэтому женщин так часто обижает авторитарный тон. Женщины просто не понимают, что это проявление мужественности, а не чувства превосходства.

Чтобы не возникало недоразумений:

* учитесь настраиваться на волну своего собеседника;

* покажите, что вы умеете слушать. Ободряющее «да» и кивок головой, если вы не любите лишних слов, или выражение понимания на лице помогут вам;

* не перебивайте говорящего. Не спешите выразить свою мысль, пока ваш собеседник не закончил говорить;

* будьте тактичны. У каждо-

ЗАЛЫСИНЫ НА ЛБУ У ЖЕНЩИН ИНОГДА ПОЯВЛЯЮТСЯ ПРИ ОСЛАБЛЕНИИ ПОЛОВЫХ ЖЕЛЕЗ, ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ ЯИЧНИКОВ, ПРИ НАРУШЕНИИ СЕКСУАЛЬНОЙ ФУНКЦИИ.

Для вас, мусью

● Хождение босиком оказывает активное воздействие на точки стопы, которые связаны с органами мочеполовой системы. Специалисты насчитывают по меньшей мере три такие точки: одна у самого своды стопы, другая — у основания большого пальца и третья — на внешней стороне стопы на равном удалении от пятки и мизинца. Систематический массаж этих трех точек способен значительно усилить потенцию у мужчин.

● Груша тысячелетиями использовалась в народной медицине как эффективное средство при простатите. Употребление вареных и печеных груш также рекомендуется при бронхитах, туберкулезе, кашле. Но категорически не рекомендуется принимать грушу натощак. Старая восточная пословица гласит: «Утром яблоко — сердцу роза! Утром груша — сердцу яд!»

● Хорошей профилактикой рака простаты могут быть регулярные мастурбации. К такому выводу пришли австралийские ученые. Исследования показали, что у мужчин, совершающих не менее 5 эякуляций в неделю, рак простаты наблюдается в 3 раза реже, чем у тех, кто избегает самоудовлетворения. Объяснение надо искать в том, что частая эякуляция предотвращает скопление семени в каналах, которое может являться канцерогенным фактором.

Советы народной медицины

От аденомы

* 2 чайн. ложки почек тополя черного залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте 30-40 минут. Затем процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

* 1 чайн. ложку сухой травы грыжника голого залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30-40 минут, процедите, принимайте по 1/3-1/2 стакана 3-4 раза в день перед едой.

* **Еще при воспалении предстательной железы народная медицина рекомендует есть в свежем виде репчатый лук.**

* *Ежедневно в течение месяца съедайте в свежем виде кусочек листа алоэ (2-3 см) за 15 минут* теплый дымок, который вызовет приятное ощущение: боли сразу начнут стихать. Долго сидеть не нужно. Через 7-10 минут встаньте, так как начнет припекать. После процедуры перед сном желательно выпить 1 стакан чая из цветков календулы (1 ст. ложку цветков заварите 1 стаканом кипятка и остудите). Утром вы встанете в хорошем настроении. Курс лечения — 2-3 процедуры через день. *Облегчение наступает после первой же процедуры.*

* *В апреле, перед началом сокодвижения,* надерите коры молодой осины и высушите ее в духовке. 100 г измельченной высушенной коры залейте 200 г водки и настаивайте в темном месте 2

Деликатные вопросы

ОТСУТСТВИЕ ОРГАЗМА ПРИВОДИТ НЕ ТОЛЬКО К НЕВРОЗУ

Слышала, что отсутствие оргазма вредно для женского организма. Так ли это на самом деле?

Л. М., Владикавказ

Когда женщина готова испытать наслаждение, к молочным железам и матке активно приливает кровь, несущая в себе половые гормоны эстрогены. После оргазма половые органы расслабляются и уже через несколько минут приходят в норму. Если же разрядка так и не наступает, напряжение может сохраняться около часа. Такой длительный прилив крови, богатой эстрогенами, неблагоприятно действует на ткани матки и молочной железы и, по мнению многих гинекологов, может способствовать развитию фибромиомы матки, а также поликистозному перерождению яичников. Постоянное отсутствие оргазма (при наличии сексуального возбуждения) приводит к неврозу, истерии, нарушениям месячного цикла.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ВЛАГАЛИЩА

Слышала, что существуют специальные упражнения для мышц влагалища. Расскажите о них, пожалуйста!

М. В., Нижний Новгород

Для начала сожмите мышцы влагалища, как если бы с их помощью вы хотели что-то удержать. Оставайтесь в таком положении 2-3 секунды, затем расслабьте мышцы. В течение первой недели делайте упражнение по 20 раз трижды в день. Со второй недели переходите к более коротким сжатиям, доведя их количество до 60. Сосредоточьтесь на этих движениях, чувствуя, как кровь приливает к области влагалища. Ритмично сжимая и разжимая мышцы влагалища, вы можете сопроводить это действо эротическими фантазиями. Главное, не прекращать движения.

Эту технику можно использовать не только в одиночестве, но и во время полового акта. Дополнительное удовольствие вашему партнеру будет гарантировано.

НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ...

Последние полгода во время занятий любовью у меня ничего не получается. Чего мы с мужем только ни перепробовали — все бесполезно. Помогите, пожалуйста!

А. Н., Челябинск

Не паникуйте и не приступайте к занятиям любовью с единственной мыслью: «Получится на этот раз или нет?» У англичан есть такая пословица: суп, за которым следят, не закипит. Так и в данной ситуации: если вы ждете появления оргазма каждую минуту, то его не будет. Расслабьтесь и постарайтесь получить удовольствие не только от физической, но и эмоциональной близости с любимым человеком, и тогда у вас все получится. Научитесь радоваться тому, что есть.

...НО ТОЛКУ НИКАКОГО

Я могу заниматься сексом довольно долго (больше часа). Но толку от этого никакого. Мне с большим трудом удается кончить. В чем дело?

Вячеслав Н., Тверская обл.

То, что с вами происходит, в медицине называют «задержка эякуляции». Она часто бывает у молодых людей, перенесших травму позвоночника или проходящих длительный курс медикаментозного лечения. Но, возможно, вы боитесь показаться слабаком и бессознательно «задерживаете» эякуляцию. Помочь решить эту проблему может психолог или сексопатолог.

Н. В. Секирская, сексопатолог

Для тех, кому за...

● *Со старческим кольпитом у женщин — воспалением слизистой половых органов — справиться несложно. Надо каждый день подмываться* настоем листьев ежевики. 2 ст. ложки листьев залейте 1 л кипятка, настаивайте час, процедите, дождитесь, когда остынет, и промывайте гениталии. Можете делать этим настоем спринцевание. А когда кольпит пройдет, подмывайтесь таким настоем раз в неделю для профилактики.

слушать. Ободряющее «да» и кивок головой, если вы не любите лишних слов, или выражение понимания на лице помогут вам;

* не перебивайте говорящего. Не спешите выразить свою мысль, пока ваш собеседник не закончил говорить;

* будьте тактичны. У каждого есть своя «любимая мозоль», желательно на нее не наступать. Порой даже любящие люди совершают ошибки: одного намека, например, на лишний вес или внешность достаточно, чтобы разрушить приятное общение;

* идеал — это то, к чему стоит стремиться. Учитесь понимать различия между вами и спокойно относиться к тому, что другой человек совсем другой.

грыжника голого залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30-40 минут, процедите, принимайте по 1/3-1/2 стакана 3-4 раза в день перед едой.

* Еще при воспалении предстательной железы народная медицина рекомендует есть в свежем виде репчатый лук.

* Ежедневно в течение месяца съедайте в свежем виде кусочек листа алоэ (2-3 см) за 15 минут до еды.

* А вот простой и древний метод лечения простатита березовым дегтем. Возьмите половину красного глиняного кирпича (силикатный, огнеупорный не годятся). Нагрейте его на газе так, чтобы капля воды на нем кипела. Нагретый кирпич положите в пустое железное ведро, капните на кирпич 2 капли дегтя (но не в одну точку, а в разные) и сядьте на ведро без нижнего белья. Деготь начнет испаряться, пойдет

цветков календулы (1 ст. ложку цветков заварите 1 стаканом кипятка и остудите). Утром вы встанете в хорошем настроении. Курс лечения — 2-3 процедуры через день. Облегчение наступает после первой же процедуры.

* В апреле, перед началом сокодвижения, надерите коры молодой осины и высушите ее в духовке. 100 г измельченной высушенной коры залейте 200 г водки и настаивайте в темном месте 2 недели. Настойку процедите, кору отожмите, слейте жидкость во флакон. Пипеткой накапайте 20 капель настойки в обычную водку (20-25 г) и выпейте перед едой. Такую процедуру выполняйте 3 раза в день. Этого количества при регулярном употреблении хватает на 3-4 месяца. Закончится лекарство, пройдет и болезнь.

В. А. Кривошеева,
ст. Егорлыкская,
Ростовская обл.

это действо эротическими фан-

Н. В. Секирская, сексопатолог

Для тех, кому за...

● Со старческим кольпитом у женщин — воспалением слизистой половых органов — справиться несложно. Надо каждый день подмываться настоем листьев ежевики. 2 ст. ложки листьев залейте 1 л кипятка, настаивайте час, процедите, дождитесь, когда остынет, и промывайте гениталии. Можете делать этим настоем спринцевание. А когда кольпит пройдет, подмывайтесь таким настоем раз в неделю для профилактики.

● При климактерическом неврозе болгарские фитотерапевты советуют пить настой мяты по 1 стакану утром и вечером. Мяту можно смешать с травой полыни, плодами фенхеля, цветками липы и корой крушины — всего поровну. 2 ст. ложки смеси залейте 200 мл кипятка, нагревайте на водяной бане 15 минут, охлаждайте 45 минут, процедите, доведите объем до 200 мл.

● Нервным, раздражительным, склонным к истерическим припадкам рекомендуется такой чай: трава ясменника — 20 г, лист ежевики — 20 г, цветки боярышника — 10 г, трава пустырника — 20 г, трава сушеницы — 15 г. Этот чай женщины очень хвалят: после 10-дневного употребления уменьшаются приливы к голове, прекращается зуд тела, шеи, головные боли, возвращаются аппетит и сон.

Вы просили рассказать — **Для дам**

Грудь болит...

Если вы пожаловались врачу, что перед месячными увеличивается и начинает сильно болеть грудь, а он ответил: «Ничего страшного, мастопатия, она у всех!» — смените врача.

Мастопатия — это заболевание?

Да, мастопатию находят по статистике чуть ли не у 50% женщин. Да, в общем-то ничего страшного. Но это не повод не обращать на нее внимания. Мастопатия — это заболевание, и боль в груди — такой же симптом, как головная боль или рези в животе. Она будет ежемесячно «доставать» болью, а потом через десятилетия может обернуться кистой молочной железы, а то и чем похуже — раком.

Больше всего распространена так называемая диффузная мастопатия. При ней нарушается нормальное строение ткани молочной железы, в ней происходят различные процессы под влиянием гормональных нарушений.

Молочная железа внутри состоит из долек, протоков и соединительной ткани. Все это довольно сложное хозяйство управляется гормонами, которые ежемесячно готовят женский организм к оплодотворению, а грудь — к будущему кормлению ребенка. Ежемесячно! И если наши прабабушки имели много детей, то современная женщина редко решается на двоих. Год за годом гормоны работают вхолостую. Отсюда и сбои. У многодетных матерей (хотя бы с тремя детьми, выкормленными собственной грудью) мастопатии практически не встречается.

Менструальный цикл регулируется двумя видами половых гормонов — эстрогенами и прогестероном. Под их действием в молочной железе каждый цикл идет перестройка, а если количество гормона уменьшается или, наоборот, увеличивается, в молочной железе начинает меняться структура всего, из чего она состоит. Иногда мастопатия развивается из-за избытка гормона пролактина, который отвечает за образование молока и формирует материнский инстинкт. Во время беременности он желанный гость, а вот когда беременность не наступает или заканчивается абортом, пролактин вызывает мастопатию.

Как избежать мастопатии

* Все неполадки во внутренних половых органах (матке и придатках) диагностируйте и лечите вовремя! Они в свою очередь вызываются половыми инфекциями. Самые распространенные — хламидиоз, уреа- и микоплазмоз, гонорея, герпес, вирус папилломы человека.

* Не допускайте абортов — выгоднее вовремя предохраниться, чем подвергаться чистке. А лучше всего рожайте детишек и кормите их на здоровье!

* Меньше нервничайте! Научитесь не переживать по пустякам, не возводите ежедневные заботы во вселенские проблемы, потому что будут в жизни и крупные неприятности, стоит поберечь нервную систему для них. Но даже тогда постарайтесь справляться с собой, рассуждайте по-философски. Обязательно поддерживайте свою нервную систему во время беды — заваривайте успокоительные сборы, обратитесь за поддержкой к невропатологу.

Если вы обнаружили в груди уплотнение, не откладывая идите к врачу: маммологу, гинекологу, эндокринологу, хирургу. Не паникуйте! Диффузную мастопатию лечат, и успешно.

Если мастопатия перешла в узловую, возможно, понадобится хирургическое вмешательство. Нельзя оставлять ситуацию, как есть.

Если, не приведи Бог, все-таки найдут онкологию, то чем раньше это сделают, тем лучше. На ранних стадиях рак молочной железы обязательно остановят.

Грудь любит покой

Молочная железа состоит из 15-20 долек железистой ткани. Дольки собраны воедино вроде виноградной кисти. Каждая долька имеет свой крошечный проток, который открывается на поверхности соска. А вся «виноградная кисть» утоплена в жировую и так называемую фиброзную ткани — они придают груди пышность. Дольки — структура нежная, а охраны у них почти никакой. Жир — слабый защитник, поэтому любое сдавливание груди, а тем более удар обязательно повредят какую-нибудь дольку. Повреждение просто так не пройдет — постепенно в груди возникает уплотнение, с течением времени могут появиться клетки, несущие с собой опухоль. Вот почему грудь нужно очень беречь — опасен даже толчок чужого локтя в переполненном транспорте. Маммологи советуют с самой юности выработать привычку закрывать грудь от толчков руками крест-накрест.

Грудь любит покой. Бюстгальтер должен быть хорошего качества, поддерживающий, но не стискивающий, без косточек, желательно несинтетический. Очень вредны бюстгальтеры непонятного происхождения, которыми бойко торгуют на рынках. Опасны синтетические ткани, выделяющие при нагревании формальдегид и имеющие поролоновые прокладки — стареющий поролон тоже выделяет вредные соединения.

Грудь не любит прямые солнечные лучи. Ультрафиолет вообще вреден для кожи, а на груди он проникает вглубь и может способствовать перерождению клеток.

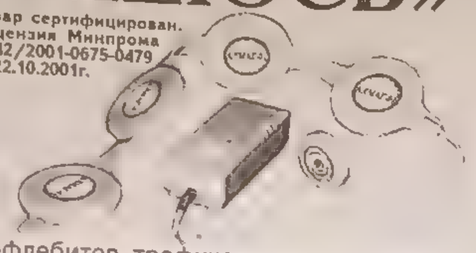
Грудь очень не любит, когда бюстгальтер не снимают на ночь. Вообще носить его лучше не больше 12 часов в сутки.

ЛЮБОЕ СДАВЛИВАНИЕ ГРУДИ,
А ТЕМ БОЛЕЕ УДАР ПОВРЕДЯТ КАКУЮ-НИБУДЬ ДОЛЬКУ ГРУДИ.
ПОВРЕЖДЕНИЕ ПРОСТО ТАК НЕ ПРОЙДЕТ –
ПОСТЕПЕННО ВОЗНИКАЕТ УПЛОТНЕНИЕ, С ТЕЧЕНИЕМ ВРЕМЕНИ
МОГУТ ПОЯВИТЬСЯ КЛЕТКИ, НЕСУЩИЕ С СОБОЙ ОПУХОЛЬ

«ПЛАКАЛА ОТ БОЛИ, А ТЕПЕРЬ СМЕЮСЬ»

Так написала в своем письме на Елатомский приборный завод Р.Н. Степанова. Женщина, которую связывала с тысячами других людей общая беда – боли в суставах и позвоночнике. Теперь Раисе Николаевне есть от чего смеяться – она **вылечила** мучившее ее **заболевание**, и не лекарствами, а **прибором для магнитотерапии АЛМАГ-01.**

Товар сертифицирован. Лицензия Минпрома №42/2001-0675-0479 от 22.10.2001г.



Использование аппарата в ведущих клиниках показало его **эффективность** при лечении запущенных заболеваний: остеохондрозов, остиомиелитов, артритов, бурситов, гипертонии, тромбозов, тромбофлебитов, трофических язв и др. заболеваний. Если ваш лечащий врач не запрещает магнитотерапию, не пожалейте денег (наложенным платежом 2681 руб. + 5% почтовый сбор) и закажите **АЛМАГ**.

Заявки на покупку аппаратов направляйте по адресу: 391351, Рязанская область, г. Елатьма, ЕПЗ, заказ А2. Телефоны завода: (09131) 2-04-57, 4-38-29.
Телефоны в Москве: (095) 253-78-00, 961-22-33 (фирма «Лекарства на дом»).
Спрашивайте их в ваших аптеках и магазинах «Медтехника».
E-mail: epz@elat.ryazan.su. **Адрес в Интернете:** www.elamed.com ® С106

Как предупредить обострение остеохондроза

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ САМЫХ ЛЕНИВЫХ, НЕ ОЧЕНЬ БОЛЬНЫХ И ОЧЕНЬ ЗАНЯТЫХ.

Упражнения тибетского ламы для шейного отдела позвоночника

1. Сидя или стоя: руки вдоль туловища, упритесь подбородком максимально (по возможности) в грудь и затем медленно отведите голову назад, чтобы ваш взгляд был устремлен вверх. Повторите упражнение медленно, не торопясь, 5-10 раз. Сделайте перерыв, отдохните. И так 40-50 раз.

2. «Сорите деньгами» для поясничного-крестцового отдела позвоночника.

Рассыпьте по полу 50 монет. Медленно, не торопясь, без резких движений, опираясь на колено, поднимайте монеты по одной. Для поясницы это очень полезно.

Эти два упражнения — тот минимум, который может предупредить обострение у людей, редко страдающих от болей в

3. Сядьте, руки опущены и скрещены в замок. На вдохе наклоните голову и туловище в сторону, выдох — возвратитесь в исходное положение. Повторите упражнение в другую сторону. Так укрепляют боковые мышцы шеи и спины, при этом улучшается кровообращение и подвижность ребер и суставов.

Эти упражнения эффективны при различных формах шейно-грудного остеохондроза.

Лечебная физкультура при поясничном-крестцовом остеохондрозе

1. Лежа на спине, ноги слегка согнуты, правую руку вытяните вперед, положите кисть на левое колено. Давите ладонью на колено, коленом на ладонь с усилием в течение 8-10 сек. Отдохните 10-15 сек. Повторите упражнение 5-10 раз для каждой

КОШКИ УМЕЮТ ЖИТЬ.

А люди умеют читать!

® С105

Кошки уверены в себе, независимы, умеют найти подход к любому, всегда добиваются своего. Это дано им от природы. Нам же надо учиться самим и учить наших детей.

Как выбрать из моря информации то, что действительно жизненно необходимо? Обращаться к опыту предков или внимательно следить за новинками?

Мы отвечали на вопросы наших детей. Читали книги. Советовались со специалистами. Отбрасывали лишнее и писали пособия, рекомендации, сборники. Дарили их друзьям. Получали благодарности.

"Это хорошая подборка для домашней библиотеки. Нужные, полезные и ценные издания. Они должны быть в каждом доме" (г. Череповец, Лапшина Р.В.).

Заказывая у нас, Вы экономите деньги, не платя многочисленным посредникам. Мы непосредственно знаем своего читателя и отвечаем на Ваши письма. Мы предоставляем Вам **СКИДКИ** и **ПОЧТОВЫЕ ЛЬГОТНЫЕ ЦЕНЫ.**

Вы получаете только то, что Вам надо и **платите только при получении заказа на почте.**

Набор № 1. "ЗДОРОВЬЕ"
Цена набора всего лишь 40 руб.

Тринадцать рецептов от бессонницы (5 руб.). **Помоги себе сам.** Эффективный лечебный массаж и препараты из трав (5 руб.). **Человек и магнитные бури** (5 руб.). **Русский травник.** Лечебные и косметические составы (5 руб.). **Алкоголизм – это болезнь.** Лучшие средства профилактики и лечения алкоголизма (6 руб.). **Побеждаем аллергию.** Укрепление иммунитета без аптечных лекарств (11 руб.) **Жизнь без простуд.** Самые проверенные, быстрые и надежные способы выздоровления (5 руб.). **Как лечились наши деды.** Уникальный опыт русских лекарей и тибетских долгожителей (10 руб.). **Сам себе аптекарь** (6 руб.). **Живем без головной боли** (5 руб.). **Здоровая кожа** (7 руб.). **Крепкие зубы** (7руб.). **Семь тибетских ванн.** Общий оздоравливающий эффект и восстановление сердечно-сосудистой, нервной и пищеварительной систем (5 руб.).

Набор № 2. "САД И ОГОРОД"
Цена набора всего лишь 25 руб.

Секреты огородника: кислотность почвы и урожай. Таблица растений – индикаторов кислотности. Правила внесения удобрений (6 руб.). **Урожай: наука впрок.** Схемы посадок различных культур. Правильные сочетания. 8-9 кг овощей с 1 кв. м (5 руб.). **Если сад невелик.** Основные принципы размещения. Высокая урожайность и легкий уход за растениями (5 руб.). **Выращиваем семена сами.** Методическое пособие (7 руб.). **Растительные препараты для борьбы с вредителями и болезнями.** Сборник

Набор № 5. "ПСИХОЛОГИЯ"
Цена набора всего лишь 30 руб.

Лекарство от застенчивости. Как завоевывать сердца и избавляться от соперников (5руб.). **Советы деда Потапа мужчинам.** Как угодить женщине (6 руб.). **Властелин эмоций** (5 руб.). **Суперпсихолог.** Определение лжи собеседника (5 руб.). **Азбука флирта.** Тайное искусство женщин (5 руб.). **Воспитывать детей легко и просто** (6 руб.). **Дон Жуан.** Верные способы знакомства. Методика развития уверенности в себе (10 руб.). **Ваши нервы – в ваших руках.** Восстановление психического равновесия (11 руб.). **Эротическое манипулирование, или Как влюбить в себя** (6 руб.). **Знакомство, симпатия, доверие** (7 руб.).

Набор № 6. "КРАСОТА"
Цена набора всего лишь 40 руб.

Блистательные волосы. Оздоровление кожи головы и волос (6 руб.). **Безупречная грудь** (5 руб.). **У природы нет плохой погоды.** Уверенность и хорошее настроение в любую погоду (6 руб.). **Плоский живот через 2 месяца – это реально** (6 руб.). **Как добиться стройности бедер** (10 руб.). **С каждым днем все моложе.** Уникальный омолаживающий массаж лица (6 руб.). **3 способа победить все изъяны фигуры.** Избавление от лишних отложений с помощью простого комплекса мини-упражнений (8 руб.). **Ловите комплименты.** Правильный макияж, верный выбор одежды, избавление от целлюлита (5 руб.). **Стройная фигура – это просто.** Без диет и немыслимых физических упражнений (6 руб.). **Секрет молодости.** Оригинальные и эффективные способы добиться красоты

не торопясь, без резких движений, опираясь на колено, поднимайте монеты по одной. Для поясницы это очень полезно.

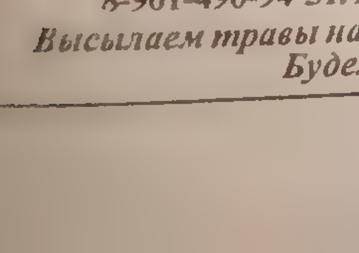
Эти два упражнения — тот минимум, который может предупредить обострение у людей, редко страдающих от болей в шее и пояснице.

Лечебная физкультура при шейно-грудном остеохондрозе

1. Стоя или сидя: лбом упритесь в ладонь правой руки. Ладонью давите на лоб, лбом на ладонь, примерно в течение 10 сек. Отдохните. Повторите так 10 раз.

Лбом можно упираться не только в ладонь, но и в любую жесткую поверхность. Ваша задача — укрепить ослабевшие мышцы шеи.

2. Сидя или стоя: приложите ладонь к щеке с опорой на скуловую кость. Ладонью давите на голову, головой — на ладонь в течение 10 сек. Повторите 8-10 раз в каждую сторону. Ваша задача — укрепить боковые мышцы шеи.



Лечебная физкультура при грудном остеохондрозе

1. Лежа на спине, ноги слегка согнуты, правую руку вытяните вперед, положите кисть на левое колено. Давите ладонью на колено, коленом на ладонь с усилием в течение 8-10 сек. Отдохните 10-15 сек. Повторите упражнение 5-10 раз для каждой ноги. В паузах, лежа на спине, расслабьте мышцы рук, туловища, ног. Так тренируют косые мышцы туловища и спины.

2. Подтяните колени к груди. Приведите голову к коленям, охватите их руками. Покачайтесь на спине 3-5 раз. Отдохните и повторите 4-6 раз. Цель — укрепить мышечный корсет, связочный аппарат, улучшить подвижность позвоночника, тазобедренных и коленных суставов.

ДЛЯ РАСТИРАНИЙ ПРИ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ ПРИМЕНЯЮТ НАСТОЙКУ ЦВЕТКОВ СИРЕНИ. 1 СТАКАН ЦВЕТКОВ НАСТАИВАЮТ НА 0,5 Л ВОДКИ 7-10 ДНЕЙ.

Лиц. №003437 от 10.02.2003 г. ЛРС Респ. Адыгея

Целебные травы России

Опытный фитотерапевт, фармацевт, президент Адыгейского республиканского отделения межрегиональной общественной организации «Профессиональная медицинская ассоциация народной медицины» Олейникова Екатерина Вячеславовна предлагает более 100 наименований сборов лекарственных трав от различных заболеваний (имеются хорошие результаты лечения онкобольных), а также большой ассортимент отдельных лекарственных трав, настоек, сиропов: сабельник болотный, софора японская, омела белая, грушанка, боровая матка, цвет и плоды каштана конского, корень окопника, очанка, кукольник, копытень, ятрышник, семена мордовника, дурнишник, красный корень, эхинацея, зимолюбка, марена красильная, дурман, манжетка, морозник кавказский и многие другие.

Имеются настойки болиголова, аконита, боровой матки, молочая Палласа, тодикампа, красного корня, плодов каштана. Имеется прекрасное средство для лечения онкологии и ее профилактики — сироп бузины травянистой. ® С102

Обращайтесь по адресу: 385008, Р. Адыгея, г. Майкоп-08, а/я 83. Олейниковой Екатерине Вячеславовне. Тел.: 8-87722-7-48-10; 8-901-490-94-51. Интернет: www.sbev.narod.ru; sbev@maykop.ru

Высылаем травы наложенным платежом. Консультации бесплатны. Будем рады помочь Вашему здоровью!

Набор № 2. "САД И ОГОРОД"

Цена набора всего лишь 25 руб.

Секреты огородника: кислотность почвы и урожай. Таблица растений – индикаторов кислотности. Правила внесения удобрений (6 руб.). **Урожай: наука впрок.** Схемы посадок различных культур. Правильные сочетания. 8-9 кг овощей с 1 кв. м (5 руб.). **Если сад невелик.** Основные принципы размещения. Высокая урожайность и легкий уход за растениями (5 руб.). **Выращиваем семена сами.** Методическое пособие (7 руб.). **Растительные препараты для борьбы с вредителями и болезнями.** Сборник рекомендаций (5 руб.). **Все о помидорах.** Увеличение веса и скорости созревания. Уборка и хранение. Множество новых рецептов приготовления (8 руб.). **Как бороться с сорняками.** Система эффективных мер (6 руб.). **Рассада без особых хлопот.** Практические рекомендации для выращивания здоровой и крепкой рассады (5 руб.). **Парниковый эффект.** Парники на биообогреве (5 руб.).

Набор № 3. "СЕКРЕТЫ УСПЕХА"

Цена набора всего лишь 35 руб.

Всегда "отлично". Секрет получения отличных оценок (5 руб.). **Открой в себе профессора.** Быстрое чтение. Стиль обучения. Хорошая память (6 руб.). **Считайте свои деньги.** Экономия электроэнергии (11 руб.). **Пить не пьянея.** Рекомендации спецслужб (6 руб.). **Мальчик или девочка по вашему желанию.** Новейшая методика (8 руб.). **Удача всегда с вами.** Повышение личной эффективности. Снятие стресса (5 руб.). **Каждая женщина – колдунья.** Защита от сглаза и порчи, толкование снов, привороты (15 руб.). **Как управлять мужчинами** (7 руб.). **Я пишу детектив.** Методическое пособие (10 руб.). **Гадание по книге перемен** (5 руб.).

Набор № 4. "КУЛИНАРИЯ"

Цена набора всего лишь 20 руб.

В зиму – с витаминами. Таблицы содержания витаминов в продуктах, сохранность витаминов в заготовках (6 руб.). **Сохраним продукты.** Методическое пособие (5 руб.). **Новейшие кулинарные рецепты** (6 руб.). **Под каким соусом подать** (5 руб.). **Домашний консервный цех** (5 руб.). **Шеф-повар.** Редкие кулинарные технологии (11 руб.).

Уверенность и хорошее настроение в любую погоду (6 руб.). **Плоский живот через 2 месяца – это реально** (6 руб.). **Как добиться стройности бедер** (10 руб.). **С каждым днем все моложе.** Уникальный омолаживающий массаж лица (6 руб.). **3 способа победить все изъяны фигуры.** Избавление от лишних отложений с помощью простого комплекса мини-упражнений (8 руб.). **Ловите комплименты.** Правильный макияж, верный выбор одежды, избавление от целлюлита (5 руб.). **Стройная фигура – это просто.** Без диет и немыслимых физических упражнений (8 руб.). **Секрет молодости.** Оригинальные и эффективные способы добиться красивого лица (6 руб.). **Забытые рецепты красоты.** Сделай себя красивой (5 руб.). **Чудодейственная диета красоты** (6 руб.). **Десять способов удержать вес** (6 руб.).

Набор № 7. "ДОМОВОДСТВО"

Цена набора всего лишь 30 руб.

Домашняя химчистка (10 руб.). **Строим баню.** Подробное руководство + схема уникальной парилки (5 руб.). **Советы потребителям.** Как выбирать качественные товары (11 руб.). **Домашний инкубатор.** Чертежи и описание сборки (5 руб.). **Долгая жизнь красивым вещам.** Рекомендации по уходу (7 руб.). **Устройство для копчения.** Руководство по сборке и рекомендации по приготовлению продуктов (8 руб.). **Жизнь в комфорте.** Избавление от мух, тараканов и др. (5 руб.). **Надежный щит.** Защита строений от грунтовых вод и паводков. Улучшение гидроизоляционных свойств бетона. (6 руб.). **Мини-погреб на ...балконе** (6 руб.).

☑ **В указанные цены входит стоимость пересылки.**

☑ **Наш адрес: 440000, г. Пенза, а/я 135, изд-во «Глаголь».**

ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ВЫГОДНО!

*Чтобы получить **скидки** на приобретение изданий по **ПОЧТОВЫМ ЛЬГОТНЫМ ЦЕНАМ**, Вам надо заказать **не менее 4 (четырех) наборов** изданий. **ТОЛЬКО ТОГДА** Вы получите их не по розничной, а по почтовой оптовой цене (по стоимости наборов) – от **105 руб.***

*А если Вы закажете **полный комплект** из **всех 7** наборов изданий, то он будет стоить Вам только **160 руб.!!***

*Более того, заказывая полный комплект, вы выигрываете **БОНУС** – сборник **"100 советов мудрецов"!!!***

ГЛАГОЛЬ

БЛАНК ЗАКАЗА 00108

Я ЗАКАЗЫВАЮ: *Полный комплект изданий за 160 руб.*

Я ЗАКАЗЫВАЮ: *4 набора на сумму _____ руб.*

№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7

Подчеркните выбранный Вами вариант заказа и номера наборов.

Отметьте нужные Вам наборы изданий. Отправьте заполненный БЛАНК ЗАКАЗА по адресу:

440000, г. Пенза, а/я 135, изд-во «Глаголь»

Почтовый индекс: (укажите обязательно!) | | | | | | |

Подробный почтовый адрес: _____

_____ д.№____ корп.№____ кв.____

Ф.И.О._____

Прошу помощи

Мне 27 лет. В 19 лет вышла замуж за любимого парня, сразу же забеременела. На третьем месяце беременности простудилась, заболела пневмонией, в итоге — выкидыш. Из-за плохой чистки нагноилось в матке. Началось заражение крови, перитонит, затем образовался свищ. К тому же узнала, что у меня была гонорея. Меня еле спасли. В итоге я осталась без матки и трубы. Естественно, семейная жизнь разрушилась.

Сейчас живу, не зная для чего и для кого. Не могу решить свои проблемы. Первая заключается в том, что кишечник стал работать очень плохо. После операции образовались спайки, стенки кишечника срослись с мышцей живота. В туалет хожу раз в неделю, и то через силу. Обращалась к врачу, делала массаж, пила слабительные. Вначале помогает, а потом и это не действует. Куда девается то, что я ем? Живот опухает до размеров 5-6-месячной беременности. Боюсь, что скоро отравлюсь своими же отходами.

Вторая проблема: как родить ребенка? Начала собирать деньги на искусственное оплодотворение (надеялась, что воспользуюсь услугами суррогатной матери). Писала в Новосибирск, в Красноярск. Но, по-видимому, мне такой суммы никогда не собрать: нужно больше тысячи долларов.

Что мне делать? Посоветуйте, пожалуйста!

**А. З. Э.,
ул. К. Маркса, 25-73,
Усть-Илимск,
Иркутская обл., 666682**

***

Мой сын наркоман. У меня нет слов, чтобы описать страдания! Пишу в отчаянии, все наши старания по избавлению от наркотической зависимости не принесли никакой пользы.

До 17 лет сын был «домашним» мальчиком. Я уверена, что он решил попробовать эту дрянь только из любопытства. Теперь живем, как в аду. Нет больше сил!

Обращаюсь к людям! Неужели никак нельзя спасти моего сына? Ради Бога, напишите! У меня еще есть какая-то надежда. Еще страшно от того, что мне не к кому пойти со своей бедой, так как я боюсь огласки.

И. Г. Зайнуллина, Казань

***

[illegible] лет. Переболел опоясывающим лишаем. Кожные высыпания [illegible] пупка до позвоночника с [illegible] через 10 дней. На

2 месяца. Живу почти без сна. Обезболивающие мало помогают.

Обращаюсь к тем, кто сталкивался с этим заболеванием и знает другие методы лечения. Есть ли на территории России специальные лечебные учреждения, в которых лечат больных с таким заболеванием?

**Л. А. Пуман, пр-т Коста, 278,
кв. 14, Владикавказ,
РСО-Алания, 362031**

***

Сыну 2 года 8 месяцев. Он очень беспокойный, капризный, не разговаривает, почти ничего не ест. Отказывается даже от многих фруктов и сладостей. Но это полбеды. Главное, я замечаю, что у него задержка психического развития. Я в отчаянии!

Люди добрые, откликнитесь! Может, кто-то сталкивался с такой же проблемой и справился с ней. Подскажите, куда можно обратиться с моей бедой? Буду благодарна за советы, молитвы, рецепты народной и нетрадиционной медицины.

**Надежда, а/я 16,
Саранск, Мордовия, 430021**

***

Сестре 40 лет. У нее проблемы со зрением, видит на расстоянии метра. На одном глазу катаракта, второй — здоровый, но и им она плохо видит.

Может, кто-нибудь вылечил катаракту народными средствами? Напишите, пожалуйста!

**А. П. Андриенко,
ул. Первомайская, 22-2,
р. п. Таврическое, Омская обл.,
646800**

***

Прошу помощи и совета у людей, которые сталкивались с таким заболеванием, как трихинеллёз. Кто и как вылечился?

И еще. Кто лечился лошадиной плацентой? Как использовать это средство: с молитвой или как-то иначе? Эта информация необходима больному человеку, который очень страдает.

**Н. В. Крюкова, ул. Колосовая,
8-164, Волгоград-21, 400021**

***

Сыну не могут поставить точный диагноз. Он родился с дисбактериозом. Когда ему было 1-1,5 го-

ния, не может стоять. В поликлинике ничем не могут помочь. Мне кажется, что причина болей не в плоскостопии. Ревматизм тоже не обнаружен.

И еще. У сына задержка речевого развития. Посоветуйте, что делать?

**Н. В. Ермолина, д/в, г/п,
Нальчик, КБР, 360000**

***

Уже 8 лет у меня нарушена координация движения. Много раз лежал в больнице, но результатов нет. Болезнь прогрессирует. Передвигаюсь, только держась за что-либо.

Люди добрые! Прошу откликнуться тех, кто знает, как мне лечиться?

**И. К. Петров, ул. Крайняя, 28,
Светлоград, Ставропольский
край, 356504**

***

Три месяца назад дерматолог поставил диагноз микоз гладкой кожи. Чем только не лечился: и мазями, и очень дорогими таблетками «Орунгал». Улучшение было, а потом опять появлялись признаки грибкового заболевания. Можно ли полностью вылечиться? Или при определенных условиях грибок всегда будет давать о себе знать? Может быть, есть народные методы лечения?

**А. Иванов, Сызрань,
Самарская обл.**

***

Мужу поставили диагноз цирроз печени. Он похудел, страдает от боли, во время приступов лихорадки температура поднимается до 40°С. Замучили отеки и слабость. В №7 «Айболита» было напечатано письмо читательницы Световой из Волгограда о вздутостебельнике, помогающем при поражении печени. Что это за растение? Где оно растет? Как его принимать? Я никогда не слышала о нем. Может быть, у него есть другое название? За любую информацию хватаюсь, как утопающий за соломинку.

Кто знает, напишите, пожалуйста!

**М. Кириллова,
ул. К. Цеткин, 19, кв. 7, Кисловодск,
Ставропольский край, 357700**

***

Лежал в трех больницах. В последней обнаружили рак мочево-

ляет мышцы ног и стоп. Пока восстановление идет очень медленно. Не знаю, за что хвататься. Может, есть какие-нибудь натирания, мази, которые мне могут помочь?

Через газету хотела бы обрести друзей по переписке. А то у инвалидов ограниченный круг общения. Как у всех инвалидов, у меня почти нет шансов создать семью. Не на кого надеяться. Надо встать на ноги. Но так тяжело это сделать!

**Т. Чернышева,
ул. Восточная, 213, Майкоп,
Республика Адыгея, 385007**

***

Прошу читателей «Айболита» ответить через газету, что надо употреблять в пищу или какие принимать лекарства, добавки, травы, чтобы вырабатывалась сперма. Мне 65 лет. Эрекция нормальная, но во время полового акта не наступает оргазм. Говорят, что нет спермы, т. к. яички стали маленькими.

**М. В. Суворов, Камышин,
Волгоградская обл.**

***

Мне 22 года. Кишечная палочка поразила женские органы. Болею 5 лет. Очень прошу, помогите!

**Анна, ул. Мира, 62, кв. 73,
Иркутск, 664002**

***

Мне 35 лет. Есть 14-летний сын от первого брака. Во втором браке уже почти 11 лет, но детей нет. Причина — скудная менструация. Можно сказать, что ее вообще уже нет, но все симптомы сохраняются. Недавно была на УЗИ, после которого поставили диагноз синдром истощенных яичников.

Может, кто-то знает, как можно вылечить это заболевание?

**А. Анютина, Новокузнецк,
Кемеровская обл.**

***

В этом году мне исполнится 60 лет. Но огорчают разные заболевания, особенно диабетическая стопа. Очень сильно болят пальцы ног, немеют, их постоянно ломит, они холодные. *Знаю, что это приводит к гангрене, а значит, к ампутации.* Очень боюсь и не хочу этого допустить. В №14 «Айболита» прочла рецепты Ванги, в

У моей подруги хориоретинальная дистрофия глаз. Зрение падает, она все хуже и хуже видит. Может, кто-то знает, как с помощью народных средств сохранить оставшееся зрение? Операция стоит очень дорого, денег у нее нет. Подруга в отчаянии.

**А. Ф. Золотова,
ул. Смоленская, 21, кв. 54,
Энгельс-15, Саратовская обл.,
413115**

***

В №6 «Айболита» за 2003 г. стр. 1 в рубрике «Бабушкины рецепты» был напечатан рецепт от нулевой кислотности. Я все приобрел, а вот 2 корешка раковых шеек нет ни в одной аптеке. Может, кто-то знает другое народное или медицинское название этой травы?

**А. В. Блашук, ул. Западная, 19,
п. Широчанка, Ейск,
Краснодарский край, 353680**

***

У моего мужа липоматоз обеих почек, в почках множественные узлы. Может, кто-то знает способы лечения этой болезни? Пожалуйста, откликнитесь!

**Г. Дубровская, пр. Шахтеров,
36-18, Новокузнецк,
Кемеровская обл., 654084**

***

Вы — моя последняя надежда. Дело в том, что меня прокляла родная мать, причем до седьмого колена, и делала она это не один раз. Проклятья сыпались на мою голову раз тридцать. Мне сейчас очень тяжело. Не могу ни есть, ни пить, думаю только об этом, как бы чего не случилось.

У меня двое детей, муж, который болен лимфосаркомой III степени. Я очень переживаю за него, так как с каждым днем ему становится все хуже и хуже. А тут еще такое родная мать пожелала!

Люди добрые, помогите! Что надо сделать, чтобы проклятие не сбылось, не коснулось моих детей и последующих поколений моих потомков? Умоляю, не молчите!

**О. В. С., а/я 143, Набережные
Челны, Татарстан, 423812**

***

Сыну 23 года. Не могу понять, в чем дело. За что бы он ни взялся, ничего не получается, куда бы ни пошел, ни поехал — *все против него. Даже если сын сядет на коня, то впоследствии конь худеет, становится непригодным к работе.* Я ничем не могу ему помочь. Может, кто-то сможет подсказать, как исправить положение?

В. И. Попова, Назарово

никак нельзя спасти моего сына? Ради Бога, напишите! У меня еще есть какая-то надежда. Еще страшно от того, что мне не к кому пойти со своей бедой, так как я боюсь огласки.

И. Г. Зайнуллина, Казань

***

Мне 68 лет. Переболел опоясывающим лишаем. Кожные высыпания от пупка до позвоночника с болями прошли через 10 дней. На месте пузырьков после высыхания остались сине-красные пятна, кое-где с припухлостью. В этих местах сейчас кожа болит так сильно, что невозможно переносить даже прикосновение одежды. Лечился амбулаторно и в стационаре (УФО, всевозможные токи, иглоукалывание, лазерная терапия и т. д.). Ничего не помогло. Днем и ночью бывают невыносимые боли. Это длится уже

И еще. Кто лечился лошадиной плацентой? Как использовать это средство: с молитвой или как-то иначе? Эта информация необходима больному человеку, который очень страдает.

Н. В. Крюкова, ул. Колосовая, 8-164, Волгоград-21, 400021

***

Сыну не могут поставить точный диагноз. Он родился с дисбактериозом. Когда ему было 1-1,5 года, начались приступы боли в области коленей и стоп, которые продолжались по 3-4 часа. Ортопед поставил диагноз плоскостопие и деформация стоп. Назначил массаж и ортопедическую обувь. А у нас такую обувь бесплатно делают только инвалидам. Купить же ее я не в состоянии, потому что она стоит дорого. Сыну сейчас 3,6 года, а боли все не прекращаются. Он кричит до посине-

принимать? Я никогда не слышала о нем. Может быть, у него есть другое название? За любую информацию хватаюсь, как утопающий за соломинку.

Кто знает, напишите, пожалуйста!

М. Кириллова, ул. К. Цеткин, 19, кв. 7, Кисловодск, Ставропольский край, 357700

***

Лежал в трех больницах. В последней обнаружили рак мочевого пузыря. Может, кто-то сталкивался с такой болезнью? Что вам помогло? Как вы себя чувствуете сейчас? Есть ли какие-то проблемы? Где и у кого лечились?

Михаил К., ул. Чеченская, 15б, кв. 186, Нальчик, КБР, тел. 96-42-93

***

Как избавиться от жировика народными средствами? Он у меня созрел, как фурункул, и прорвался. Теперь почти все зажило, осталась маленькая дырочка. Когда я ее промываю перекисью водорода, то пенится. Значит, не зажило? Ранка не болит, но иногда мне кажется, что там горячо. В больницу не иду, боюсь. Человек я пожилой. Жировик у меня был около 15 лет, не беспокоил, да и на таком месте, что к врачу идти было стыдно (на лобке).

Еще у меня пониженное давление. Когда оно 110/70-115/70-65, чувствую себя нормально, но часто давление бывает 80/50-90/50. Как лечить низкое давление?

Е. П. Алексеева, Чебоксары

***

Мне 54 года. В феврале 2003 года перенесла инсульт. По заключению врачей причиной стала эритремия II степени. Гемоглобин в то время был 209 г/л. После приема курантила, аспирина, гидриа и кровопускания гемоглобин понизился до 154 г/л и больше не снижается. Вторично делать кровопускание врачи не советуют. Говорят, что еще рано, а мое самочувствие не улучшается.

В нашем городе нет врача-гематолога (до этого лечилась в Ростове-на-Дону). Очень вас прошу! Может, кто-то подскажет, чем лечиться, как правильно питаться, чтобы понизить гемоглобин? Надеюсь на вас, люди! Еще у меня язва желудка.

Л. А. Мельник, Новочеркасск

***

Мне 31 год, сыну 13 лет. В 29 лет оказалась в инвалидном кресле. Мне нужен комплекс упражнений, который восстанавливает и укреп-

***

В этом году мне исполнится 60 лет. Но огорчают разные заболевания, особенно диабетическая стопа. Очень сильно болят пальцы ног, немеют, их постоянно ломит, они холодные. Знаю, что это приводит к гангрене, а значит, к ампутации. Очень боюсь и не хочу этого допустить. В №14 «Айболита» прочла рецепты Ванги, в которых написано, что застаревшую гангрену можно вылечить щелочью ивы (верболоз). Что это такое? Где ее достать? В аптеках не знают, что это за препарат. Может, кто-то из читателей подскажет, что это такое и как приготовить это лекарство?

З. В. Бундова, Челябинск

***

У мужа гнездовая алапеция на голове и лице. Она проявляется в виде небольших гладких кружочков, которые со временем начинают зарастать белыми, еле заметными волосами (муж у меня темноволосый). Потом эти волосы темнеют и кружочки исчезают. Затем на других участках головы и лица появляются гладкие кружочки, которые опять зарастают волосами. Такое длится уже 4 года. Ходили в больницу, кололи витамины, лечили нервы, но все бесполезно.

Подскажите, пожалуйста, как помочь моему мужу?

Р. Шпагина, Астрахань

***

Мне 50 лет. Уже год страдаю спастической кривошеей. Ездила в клинику Бурденко и Склифосовского, но там только выписали таблетки, которые мне не помогают.

Может, кто-то поможет мне советом? Расскажите, пожалуйста, о причинах этого заболевания.

Е. В. Зарубина, ул. Ленинского Комсомола, 60а, кв. 85, Шахты, Ростовская обл., 346506

***

Внуку 6 лет. Однажды он себя плохо почувствовал. Обратились к врачам. После сдачи анализов у него обнаружили тромбоцитопеническую пурпуру и назначили лечение гормонами.

Может, кто-то сталкивался с таким заболеванием и знает, как его лечить? Есть ли народные методы лечения?

Л. И. Пирогова, ул. Запсибовцев, 10, кв. 133, Новокузнецк-54, 654054

Сыну 23 года. Не могу понять, в чем дело. За что бы он ни взялся, ничего не получается, куда бы ни пошел, ни поехал — все против него. Даже если сын сядет на коня, то впоследствии конь худеет, становится непригодным к работе. Я ничем не могу ему помочь! Может, кто-то сможет подсказать, как исправить положение?

В. И. Попова, Назарово, Красноярский край

***

У меня в почках коралловидные камни. Может, кто-то смог избавиться от этой напасти? Буду рада любому совету.

Н. П. Сачкова, Пенза

***

У меня болезнь Пейрони. Кто подскажет, как лечить ее народными средствами, чтобы избежать операции?

Т. Н. А., Буденновск, Ставропольский край

***

У меня запущенный геморрой. Прошу, помогите мне! Подскажите народные рецепты лечения этого заболевания.

Р. Г., Махачкала

***

Год назад поставили диагноз лямблиоз. Все это время периодически, курсами, пью лекарства, после чего сдаю кровь на лямблии, а результат положительный. Уже устала от таблеток.

Может, кто-нибудь отзовется и подскажет, как мне избавиться от этой болезни? Надеюсь на людскую помощь!

В. С. Дьяченко, ул. Г.-Алтайская, 65-5, Бийск, Алтайский край, 659305

У ПАРНЯ НЕТ ДРУЗЕЙ

Внуку 19 лет. У него заболевание крови. Лечится в Уфе, принимает «химию». Из-за болезни не учится, хотя 2,5 года проучился в музыкальном училище, участвовал в конкурсах, занимал первые места.

Лечение проходит успешно. Но одно тяготит парня — у него нет друзей и подруг. Все остались в училище.

Может, кто-то захочет написать ему? Мальчик неизбалованный, высокий, красивый, не курит, не склонен к выпивке, спокойный, добрый. Мне так жалко его (он мой любимый внук!). Его адрес: **Д. А. Полковникову-Лапину, ул. Вокзальная, 7, кв. 9, пос. Приютово, Башкортостан, 452017**

Сейчас живем в безлюдном месте. Кругом поля...

Написать это письмо меня заставила большая нужда. Жила как все, имела все, пока в Чечне не началась война. И начались холод, голод, скитанья по подвалам. Война вынудила выйти замуж. Только сытнее и теплее от этого не стало. Такого не было даже после 1945 года. К тому же муж издевался надо мной. Не жизнь, а концлагерь! Родила ребенка весом 1200 граммов. Куда ехать? К кому? Часто болела, сделали операцию. К тому же я была беременна. Аборт мне не сделали, и я родила второго ребенка. Не жила, а существовала. Кормил нас огород, и хотя бы крыша была над головой.

Через некоторое время муж разбился. Через год после его смерти меня с детьми выставили на улицу в чем были одеты.

Что будем делать зимой, не представляю. Сейчас живем в безлюдном месте, кругом поля. Раньше здесь жил сторож, который охранял арбузы. Его жилище стало нам домом. Питаемся тем, что растет на придорожных деревьях и полях — овсом, ячменем, горохом.

Однажды, уложив детей (двух и трех лет) спать, я пошла за водой. Идти далеко, около трех часов пешком. Тем временем дети проснулись и пошли искать маму. Куда? Ведь кругом поля.

Я вернулась с водой, а детей нет. Бросилась их искать, моля Всевышнего, чтобы он мне помог. Пошла по свежесмятой траве. Через час дошла до глубокой канавы, за которой, оказывается, находился пограничный пост. Там след обрывался. В воде увидела детскую тапочку. Я закричала нечеловеческим голосом. Меня услышали пограничники, пришли на мой крик и сказали, что дети живы и невредимы. Они накормили нас продуктами, название которых я даже уже забыла. С собой дали еще целый пакет продуктов и солдатского пайка и довели нас до дома.

Теперь, когда на посту дежурит та смена, ребята приносят нам продукты, которых хватает до их следующего дежурства. Но мы так долго не проживем. Скоро зима, а у нас ни света, ни газа, ни воды.

Люди добрые! У меня к вам большая просьба. Помогите нам, чем можете. Жалко детей, у них, кроме меня, на этом белом свете нет никого. А хочется видеть их сытыми, одетыми, образованными. Если со мной что-то случится, они никому не будут нужны.

У меня сильно болят почки. В больницу лечь не могу, так как нет денег и не с кем оставить детей.

Адрес в редакции.

С. М. А., Моздок

Спешим помочь

Для Наташи из Заринска, автора письма «Муж страдает недержанием мочи» («Айболит» №14).

Предлагаю необычный, но очень эффективный и проверенный способ избавления от энуреза. Надеюсь, что он поможет не только вашему мужу, но и другим страдающим этой болезнью.

А способ такой. Сходите в гости к родственникам, и чтобы они не видели, возьмите у них тряпочку, которой они моют посуду. С этой тряпочкой больной должен пойти на чужой (обязательно!) огород, вырыть там ямку, положить туда эту тряпочку и помочиться в ямку. Затем прикрыть ямку землей и уйти, не оглядываясь.

P.S. Тряпочку надо брать обязательно у родственников. Не бойтесь, им от этого не будет никакого вреда.

Если мой рецепт поможет, напишите в газету, хотелось бы узнать о результате лечения.

Раиса Александровна,
с. Курсавка,
Ставропольский край

ходит по воде в течение 4-6 минут. После этого наденет носки и походит 20 минут по комнате. Процедуру проводите в течение 7-14 дней.

Л. Григорьева, Саратов

***

Для Наташи из Заринска.

Недержание мочи можно заговорить, но при этом надо исключить из рациона спиртное и нельзя нервничать. У меня есть несколько рецептов от энуреза. Вот один из них. 2 стакана молока вскипятите с 1 ст. ложкой темного меда, снимите пенку и засыпьте 2 ст. ложки семян укропа, 1/2 чайн. ложки семян желтой моркови. Через полчаса молоко процедите. Весь объем этого лекарства надо выпить в течение дня. Курс лечения — 10 дней, потом сделайте 10 дней перерыв, и опять повторите лечение в течение 10 дней.

Над молоком читают такой заговор: «Мария, Лукия, сестра, сноха, золовка, свекровка, поднимите-ка вы подолы, завяжите их на узлы. Узлы затянут мочой.

Создайте ребенку имидж

Для О. Фроловой из Балашова, автора письма «Ребенок облысел» («Айболит» №15); для Х. Хамкоевой из Ингушетии, сын облысел («Айболит» №15).

Никакие примочки не помогут. Обычно причиной этого заболевания (аллопеции) является заболевание эндокринной или нервной системы или дерматологические проблемы — так говорят врачи. Один профессор-дерматолог назвал еще одну причину — гайморит — и назначил такое лечение: эссенциале форте (по 2 капсулы 3 раза в день); окись цинка (по 0,5 г 3 раза в день, закажите в аптеке); витамины с минералами «Кожа, волосы, ногти»; 1 ст. ложку крапивы двудомной заварите 1 стаканом кипятка, дайте закипеть, настаивайте 20 минут, половину выпейте, а половиной смочите корни волос и голову, затем волосы высушите; витамины «Аевит» (1 капсула

Лечение надо продолжать месяц. Волосы и кожу головы смачивать в отваре крапивы надо каждый день. Мыть голову надо 1 раз в неделю хорошим шампунем для ослабленных волос. Сначала вырастут те волосы, которые выпали последними.

Есть еще одно лекарство — псорален. Его применяют при псориазе и аллопеции. Но лечиться им надо в стационаре. Лекарство наносят на кожу головы и облучают ультрафиолетом. Это должен делать только врач.

Может, кому-нибудь помогут мои советы. Не теряйте надежды на излечение! Боритесь, не развивайте у ребенка комплекс неполноценности, говоря, что над ним все будут смеяться, наоборот, говорите, что ничего страшного нет, сейчас вся молодежь стрижется наголо. Создайте ребенку какой-нибудь имидж, например, пусть носит бандану, бейсболку — это сегодня модно.

М. А. Дракина, Кисловодск,
Ставропольский край

ны это знать. Идите за помощью к Господу. Он посылает вам испытания, и Он же дает вам силу, веру, любовь и мудрость. Молитесь, просите Бога о помощи. Заказывайте обедни за здравие, молебны Господу, ангелу-хранителю, святому Николаю, святым мученикам Киприану и Иустинье. Каждый день читайте псалом №90 («Живый в помощь Вышняго»). И еще Богородице нашей, никогда не оставляющей нас в нуждах наших, — молитесь ей день и ночь, и она непременно поможет.

Не отчаивайтесь! Что бы Бог ни послал нам, все во благо, не выше сил наших. И никаких лекарей, знахарей, колдунов! Только церковь святая и молитвы ваши помогут вам! Никому не показывайте никаких фото. На исповеди покайтесь за ваше деяние. Это грех!

Удачи вам! Благослови вас Господь!

Анна, Кемерово

***

Для З. Г. Вязковой из Кирова, автора письма «Сделано что-то плохое» («Айболит» №14).

Вам сделали порчу. Попробуйте снять ее таким образом. Встаньте в проеме двери. Упритесь руками в косяки и приговаривайте: «Уповаю на милость отцовскую Господа. Уповаю на милость материнскую Богородицы. Помилуй, Христос и Царица Небесная. Родилась я, раба Божия (имя), на земле, от отца, матери, в грехе. Господь про людей все знал. За их грехи распятье принял. Бог за то грешный мир простил, на новую жизнь благословил. Благослови и меня, Боже, тоже. Избавь меня от врагов-супостатов, от их дел поганых, от их душ окаянных. Смой с меня, сполощи водой святой, живым крестом, святым перстом. А кто меня портит, кто меня губит, тому по его грехам на том свете будет. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь». Заговор этот читают 3 ночи подряд в 3 часа.

По поводу вашего одиночества есть другие молитвы. Если считаете необходимым, свяжитесь со мной по адресу: **Анжелике Юрьевне Шиловой, 3-я линия, д. 16, Первомайский пос., Саратов, 410004.**

***

Любовь, страсти, страдания

ИЩИТЕ ХОРОШИХ МУЖЧИН ДО ЗАМУЖЕСТВА

Для Алены из Омска, автора письма «... А вы все по бабушкам да по целителям бегаете» («Айболит» №15).

Именно такую фразу мне хочется вам, Алена, сказать. Ваше письмо у меня вызвало много эмоций. Столько всего хочется сказать. Как вы правы! Ваше письмо написано на одном дыхании, все складно и ладно, но... Очень много этих «но».

Вы пишете, что бросили мужа-алкоголика, когда ребенку было 5 месяцев. Но, позвольте, судя по всему, муж выпивал еще задолго до рождения ребенка. Алкоголиками не становятся за несколько месяцев. Возникает вопрос: если на свете много хороших мужчин, то почему же вы связали свою жизнь с алкоголиком, да еще родили от него ребенка?

Вы пока предлагаете искать других мужчин. Но ведь так всю жизнь можно посвятить поиску. А ребенок? Он так и не узнает своего отца... Ему впоследствии будет очень тяжело создать свою семью. И где гарантия, что непьющий мужчина сможет стать вам хорошим мужем и найти общий язык с вашим ребенком?

Девушки! Женщины! Ищите хороших мужчин до замужества. Не спешите, не бойтесь остаться одинокими. Но если уж создали семью, то сумейте ее сохранить. Помните поговорку: «женщина — шея, мужчина — голова». Будьте умнее, хитрее, мудрее. Выскочить замуж и родить ребенка — не сложно. Намного сложнее сохранить теплые и нежные отношения на долгие годы. Выясните причину пьянства, попытайтесь искоренить ее. Алкоголика можно вылечить.

... Эта напасть не обошла стороной и нашу семью. У нас сильно начал выпивать отец. Причем родители прожили вместе более 25 лет, а нам с сестрой к тому времени было уже больше 20 лет. Когда началась перестройка, у отца не заладилось с работой. Он ощущал себя ненужным и потерянным, поэтому начал выпивать. Алкоголь оказался сильнее него. Выпив, отец становился совершенно другим человеком. Часто ссорился и скандалил.

Сколько было противоречивых чувств! Иногда я злилась, и мне казалось, что я ненавижу его. Иногда хотелось, чтобы он

мочь ему ради него самого, ради себя, ради семьи.

Корни названных мною растений можно заготовить самостоятельно. Они растут на Северном Кавказе, можно купить у травников. Могу выслать эти корни и я.

Если у кого-то возникнут вопросы, напишите, постараюсь ответить. Мой адрес: **Наталье Пушинской, а/я 11, Армавир-2, 352902.**

От редакции. Будьте осторожны с корнями копытня и чемерицей Лобеля (кукольник). Это очень высокотоксичное растение. Нередко такое «лечение» заканчивается реанимацией, если вовремя вызвать «скорую». А если не вызвать, история закончится трагически.

НАДО СХОДИТЬ В ЦЕРКОВЬ

Для Екатерины из Каназа, автора письма «Сделали порчу на скорый развод»; Е. А. Добровольской из Майкопа, Адыгея, автора письма «Утром в двери обнаружила тампакс...» («Айболит» №14).

Вам с мужьями надо сходить в церковь, исповедаться в грехах, вспомнить все, начиная с 7-летнего возраста. И вообще, чаще причащайтесь.

Освятите жилище. Для этого пригласите священника.

Если не венчаны, обвенчайтесь.

Закажите молебен о здравии своем и своих врагов.

Молитесь (можно читать и такую молитву): «О велиции Христовы угодницы и чудотворцы святый Предтече и Крестителю Христов Иоанне, святый всехвальный апостоле и наперснице Христов Иоанне, святителю отче Николае, священномучениче Харалампие, великомучениче Георгие Победоносче, отче Феодоре, пророче Божий Илие, святителю Никито, мучениче Иоанне воине, великомучанице Варваро, великомучанице Екатерино, преподобный отче Антоние! Услышите нас, вам молящихся раб Божиих (имена). Вы весте наших скорби и недузи, слышите воздыхания множества, к вам притекающих. Сего ради к вам яко скорым помощником и теплым молитвенником нашим зовем: не оставляйте нас (имена) вашим у Бога ходатайством. Мы присно заблуждаем от пути спасения, руководите нас, милостивые наставницы. Мы немощны есмы я вера

...сулы 3 раза в день); окись цинка (по 0,5 г 3 раза в день, закажите в аптеке); витамины с минералами «Кожа, волосы, ногти»; 1 ст. ложку крапивы двудомной заварите 1 стаканом кипятка, дайте закипеть, настаивайте 40 минут, половину выпейте, а половиной смочите корни волос и голову, затем волосы высушите; витамины «Аевит» (1 капсула 1 раз в день).

...развивайте у ребенка комплекс неполноценности, говоря, что над ним все будут смеяться, наоборот, говорите, что ничего страшного нет, сейчас вся молодежь стрижется наголо. Создайте ребенку какой-нибудь имидж, например, пусть носит бандану, бейсболку — это сегодня модно.

М. А. Дракина, Кисловодск, Ставропольский край

Для Наташи из Заринска.

Напишите мне по адресу: **Александру Андреевичу Цоколову, а/я 4307, Ставрополь-40, 355040.** Я смогу помочь вашему мужу.

***

Для Наташи из Заринска.

Хочу помочь молодому человеку. Вообще я лечу людей в возрасте до 17 лет, но давайте попробуем, а вдруг и вам смогу помочь. Свяжитесь со мной по адресу: **Евгении Ивановне Кожевниковой, ул. 25 Октября, 73/2, Константиновск, Ростовская обл., 247250 или по тел. 2-36-23, вечером.**

***

Для Наташи из Заринска.

Прежде всего проверьте, не холодные ли у супруга ступни. Если это так, то возьмите 2 пригоршни свежей золы, насыпьте в таз, добавьте 200 г соли и налейте теплой (38-40°С) воды столько, чтобы она доставала до щиколоток. Пусть муж держит ноги в растворе 15-20 минут. Процедуру повторяйте в течение 10-15 дней. После того как ноги постоянно будут теплыми, надо делать следующую процедуру. Налейте в ванну ледяной воды столько, чтобы она доставала до икр. Добавьте в воду 100 г 70%-ной уксусной кислоты и 200 г соли. Пусть муж

Мочу помянут, кутьей заедят, киселем запьют, сухие пойдут. Раба Мария, за ней Лукия, сестра, сноха, золовка, свекровка и раб Божий (имя мужа). Аминь».

Начинать лечение надо на убывающей луне в понедельник или четверг.

Если лечение не поможет, напишите мне по адресу: **Анжелике Юрьевне Шиловой, 3-я линия, д. 16, Первомайский пос., Саратов, 410004.**

***

Для Т. И. Кузнецовой из Минеральных Вод, автора письма «Хожу по замкнутому кругу» («Айболит» №15).

Я смогу вырвать вас из замкнутого круга. Думаю, невропатолог прав. Все ваши недуги от позвоночника, поясничного и шейного остеохондроза. Я излечиваю остеохондроз. Свяжитесь со мной по адресу: **Ивану Васильевичу Хрипко, ул. Молодежная, 6/1, пос. Терский, Буденновский р-н, Ставропольский край, 357928,** или по тел. (8-259) 6-53-20 (междугородный код 8-865-59).

***

Для Натальи из Нефтекумска, автора письма «Мужу сделано на смерть» («Айболит» №14).

У нас у всех есть лекарь. Нет ничего сильнее Божьей силы. И вы, как человек верующий, долж-

...меня портит, кто меня губит, тому по его грехам на том свете будет. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь». Заговор этот читают 3 ночи подряд в 3 часа.

По поводу вашего одиночества есть другие молитвы. Если считаете необходимым, свяжитесь со мной по адресу: **Анжелике Юрьевне Шиловой, 3-я линия, д. 16, Первомайский пос., Саратов, 410004.**

***

Для Т. М. Кулешовой из Азовского р-на Ростовской обл., не может продать квартиру («Айболит» №14).

Чтобы продать квартиру, попробуйте вот этот заговор. «Божия хоромина, 4 угла, в углу икона. Как в храм к иконам люди идут, так и в мой дом-хоромину, 4 угла, в углу икона, пусть люди идут, деньги несут, хоромину покупают. Все 4 угла. Слово мое лепко, дело мое цепко. Ключ, замок, язык. Аминь». Читают его на воду, а потом брызгают этой водой в доме, а оставшуюся воду выливают на крыльцо.

А. Ю. Шилова, знахарь, Саратов

***

Для Т. М. Кулешовой из Азовского р-на Ростовской обл.

Я родом из Краснодара. Не могла продать дом в течение 5 лет. А потом быстро продала. Если вы все еще нуждаетесь в помощи, напишите мне по адресу: **Татьяне Яковлевне Каминской, ул. Ленина, 70, с. Рождественка, Целиноградский р-н, Акмолинская обл., Казахстан, 474142.**

***

Для Л. Н. Перфильевой из Междуреченска Кемеровской обл., автора письма «Как попасть в дом престарелых?» («Айболит» №14).

У нас с вами одинаковая судьба. Мне 66 лет. Напишите мне письмо, может, мы с вами вдвоем что-то решим. Мой адрес: **Нине Владимировне Сакрытиной, ул. Олимпийская, 9, кв. 8, р. п. Дергачи, Саратовская обл., 413443.**

***

Для И. В. С. из Волгоградской обл., автора письма «И СПИД отступил» («Айболит» №10).

Очень нужно с вами связаться, хочу кое-что уточнить по поводу вашего рецепта. Отзовитесь!

Г. В. Н., Северный проезд, 10-209, Мурманск, 183038

...времени было уже больше 20 лет. Когда началась перестройка, у отца не заладилось с работой. Он ощущал себя ненужным и потерянным, поэтому начал выпивать. Алкоголь оказался сильнее него. Выпив, отец становился совершенно другим человеком. Часто ссорился и скандалил.

Сколько было противоречивых чувств! Иногда я злилась, и мне казалось, что я ненавижу его. Иногда хотелось, чтобы он исчез (не умер, а исчез), а иногда сердце сжималось от боли и в горле стоял комок от жалости к нему и безысходности.

Отец и сам понимал, что спивается, но бросить это уже не мог. Мы уговаривали его лечиться, но он, как и многие алкоголики, таковым себя не считал. Тогда мы пошли на хитрость: в водку стали подмешивать отвар корней копытня европейского. Рецепт приготовления отвара нам подсказала соседка. 1 ст. ложку корней надо залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 1-2 минуты, настаивать 1 час, процедить, неделю хранить в холодильнике. Затем добавлять 2,5 ст. ложки отвара в 500 г водки. Такая смесь вызывает рвоту, после нескольких приемов вырабатывается отвращение к алкоголю. Если нет возможности подмешивать отвар в водку, то подмешивайте в пищу отвар корней чемерицы Лобеля.

Бросить человека в беде проще всего, а вы попытайтесь по-

...добный отче Антоние! Услышите нас, вам молящихся раб Божиих (имена). Вы весте наших скорби и недузи, слышите воздыхания множества, к вам притекающих. Сего ради к вам яко скорым помощником и теплым молитвенником нашим зовем: не оставляйте нас (имена) вашим у Бога ходатайством. Мы присно заблуждаем от пути спасения, руководите нас, милостивые наставницы. Мы немощны есмы в вере, утвердите нас, правоверия учители. Мы зело убози сотворихомся добрых дел, обогатите нас, благосердия сокровища. Мы присно наветуеми есмы от враг видимах и невидимах и озлобляеми, помозите нам, беспомощных заступницы. Гнев праведный, движимый на ны за беззакония наша, отвратите от нас вашим ходатайством у престола Судии Бога, Ему же вы предстоите на небеси, святые праведницы. Услышите, молим вас, велиции Христовы угодницы, ны с верою призывающия, и испросите молитвами вашими у Отца Небеснаго всем нам прощение грехов наших и от бед избавление. Вы бо помощницы, заступницы и молитвенницы наши и о вас славу возсылаем Отцу, и Сыну, и Святому Духу, ныне, и присно, и во веки веков. Аминь».

Посетите и поживите паломниками какое-то время в монастырях.

По вере вашей да будет дано вам!

Ю. А. Кульпинов, Изобильный, Ставропольский край

Кто боится – не читать!

ОЧЕНЬ СИЛЬНЫЙ ОТВОРОТ

Для Наташи из Красноярского края, которая просит помочь избавиться от последствий приворота («Айболит» №12).

Я не знаю, решитесь ли вы прочитать этот очень сильный отворот и будет ли после этого ваш парень любить вас, но надеюсь, что вы решите эту проблему.

«Выйду я мышиной тропой,
Встану я, Идол, перед тобой.
Идол, Идолище, где твоя Идолица?
Там твоя Идолица.
Тебя не ждет, проклинает,
Дверь на замки закрывает,
К порогу не подпускает,
В окно не отвечает.
Постель не расстилает,
На стол не накрывает.
Так бы и раба (имя) раба
не пускала,
Постель не расстилала,
На стол ему не накрывала,
За белу шею не обнимала,
Не любила и не принимала.
Гнала бы его словом и делом,
И моим любым приделом.
Липни, мои слова,
липни, мои дела,
Как липнет с банного
веника листва
До голой задницы.
Аминь. Аминь. Аминь».

Наташа, если вы все-таки прочтете этот отворот, напишите в редакцию, помог ли он вам.

Анастасия, п. Рыздвяный, Ставропольский край

Вот так цена!

Давно хочу купить для поправки здоровья люстру Чижевского. Но 1500 рублей для меня – большие деньги. Неужели наши предприятия не в состоянии выпускать подобный товар по доступным ценам?

Ирина Вересаева, Калуга

В Смоленске уже выпускается и пользуется большим спросом новый уникальный аппарат для ионизации воздуха – «ИОН-1».

Его можно приобрести в магазинах медицинской техники или заказать почтой наложенным платежом. Цена «ИОН-1» с подробным пособием по применению и доставкой – 354 рубля + 8% почтовый сбор.

Адрес для заявок: 214000, Смоленск, а/я 344а, НПО «БИОС», тел. (0812) 55-26-63, факс 59-45-52.
***E-mail:* BIOS@sci.smolensk.ru, www.biose.ru**

® С103

Прикинь на себя

НА ЧТО ИСТРАТИТЬ КАЛОРИИ

Подсчитайте затраты собственной энергии, связанной с видом вашей деятельности (правый столбец таблицы).

Затраты энергии приведены на 1 час.

ЧЕМ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?

Наименование продуктов	Кол-во ккал из расчета на 100 г съедобной части
Баранина	209
Колбаса вареная	180
Сельдь соленая	200
Кефир	62
Масло растительное	882
Яблоко свежее	43
Картофель свежий	84
Капуста свежая	24
Хлеб пшеничный	230
Пиво (1 литр)	500-700
Огурцы свежие	12
Шоколад	549
Морковь свежая	35
Помидоры	17
Макароны	338

ЧЕМ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ?

Вид занятий (из расчета на 1 кг веса)	ккал
Бег вверх по ступенькам	13,24
Прыжки через скакалку	9,00
Утренняя зарядка	7,20
20 минут половой близости	5,00
10-минутный поцелуй	0,1
Уборка постели	2,49
Работа в саду	3,15
Прогулка со скоростью 6 км в час	4,28
Стирка белья вручную	1,5
Глажка тяжелым утюгом	2,06
Быстрая работа на пишущей машинке	2,00
Приготовление обеда	1,73
Еда	1,65
Спокойное лежание на кровати во время бессонницы	1,10
Плавание	7,14

Пример: утром вы вступили в 20-минутный половой контакт (5 килокалорий), затем убрали постель (2,49 килокалории), часок прогулялись (4,28 килокалории) и еще один час печатали на пишущей машинке (2 килокалории). При этом ваш вес — 70 килограммов.

Подсчитать: чем пообедать, чтобы компенсировать затраченную энергию?

Расчет: общая сумма потраченной энергии в расчете на один килограмм веса: 5 + 2,49 + 4,28 + 2 = 13,77 килокалории.

Общая сумма потраченной вами энергии = 13,77 x 70 = 963,9 килокалории.

Что надо есть? Из левого столбца таблицы: 200 граммов селедки (400 ккал), 100 граммов помидоров (один помидор — около 17 килокалорий) и шоколадку (549 килокалорий).

Таблица составлена по данным Стенфордского университета (США).

УПОТРЕБЛЕНИЕ В ПИЩУ ОЛИВКОВОГО МАСЛА НА 74% СОКРАЩАЕТ ОПАСНОСТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИНФАРКТА МИОКАРДА.

От атеросклероза

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

В любом стручке сладкого перца столько витамина С, сколько не снилось ни одному другому овощу. Есть, конечно, кое-какие колебания — скажем, аскорбиновой кислоты в спелых плодах больше, чем в недозрелых, с красного боку больше, чем с зеленого, в осенних стручках больше, чем в летних. Но все это частности. С какой стороны ни глянь — рекордсмен.

Но если сам плод таков, то что говорить о концентратах, из него полученных! В кетчупе из перца в 16 раз больше витамина С, чем в томатном. А 100 г паприки, сушеного порошка из сладкого перца, содержат целый грамм аскорбиновой кислоты — две большие таблетки по аптечным меркам. В отличие от таблеток тут, в нежных стручках, рядом с аскорбиновой кислотой ее благородный спутник — рутин, витамин Р, который не дает ей окисляться и помогает накапливаться в организме. Эта великолепная пара признана наукой о питании как надежное средство против атеросклероза. Суточная доза — один перчик средней величины.

Не навреди

ЯБЛОЧНЫЙ, сливовый, грейпфрутовый и лимонный соки нельзя пить при язвенной болезни желудка и воспалительных процессах в кишечнике.

АБРИКОСОВЫЙ сок не рекомендуется принимать при ожирении, язвенной болезни, сахарном диабете, колите.

ТАКОЙ безобидный сок, как морковный, противопоказан при гастрите с повышенной кислотностью, обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при колитах, энтеритах, поносах, фосфатурии.

СОК ЧЕРЕШНИ раздражает почки, поэтому при воспалительных процессах в почках его употреблять не рекомендуется.

ПРИ САХАРНОМ диабете соки из дыни, банана, персика, алычи, груши, моркови и других сладких фруктов и овощей употребляют с осторожностью и только после консультации с врачом.

СОКИ из кислых фруктов не рекомендуются при болезнях печени и желчного пузыря.

СОК ИЗ ДЫНИ У НЕКОТОРЫХ ЛЮДЕЙ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ КРАПИВНИЦУ, КОЖНЫЙ ЗУД И Т. Д.

Рекомендуем

Картофель дробит камни

* Возьмите 1 кг картофеля, хорошо помойте, удалите «глазки», залейте 6 л воды и варите в мундире следующим образом. Сначала на сильном огне доведите до кипения, а затем варите на очень слабом огне в течение 4 часов. Слегка подсолите и сделайте пюре (оно должно быть очень жидким). Через пару часов пюре осядет, над ним образуется водичка. Ее нужно слить в отдельную посуду. Это и есть чудо-лекарство, которое нужно принимать по 2 ст. ложки картофелине. Это невкусно, но чрезвычайно полезно. Перестанет болеть зуб, исчезнет отек на десне, окрепнут зубы и десны. Для профилактики полости рта полезно хотя бы 2 раза в неделю съедать по одной небольшой сырой картофелине.

* При аллергии, тахикардии, гипертонии и болевом шоке полезно употреблять разварной картофель в кожуре.

* При гастрите утром выпейте стакан сырого картофельного

Рецепт из конверта

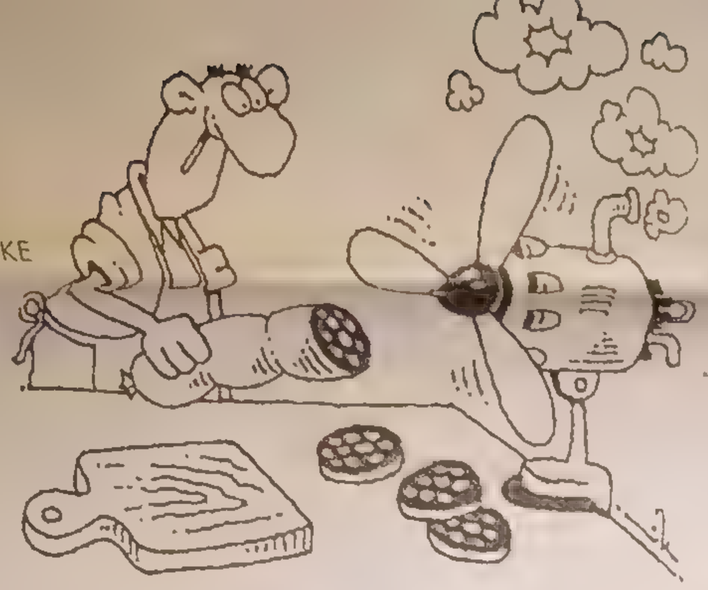
час, только после этого завтракайте. Делайте это 10 дней, затем 10 дней перерыва. Снова 10 дней, и снова 10 дней перерыва, и так до полного выздоровления. Пейте побольше сока подорожника и отвара тысячелистника.

Еще один рецепт.

Если в печени завелись лямблии, для лечения вам потребуется 150 г березовых почек, 300 г сахарного песка, 1 стакан мелко нарезанного алоэ, 0,75 л кагора (только не молдавского). Березовые почки, сахар и алоэ перемешайте, поставьте смесь на холод на 4 суток (только не морозьте). В чистой эмалированной посуде вскипятите кагор и высыпьте туда эту смесь, томите на огне 30 минут. Остудите, процедите (должно получиться 0,75 л).

Пейте по 20 капель за 15 минут до еды 3 раза в день. Выпить надо 2 бутылки.

НЕ ДЕРЖИТЕ СЫР И КОЛБАСУ НА ОДНОЙ ПОЛКЕ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ *С НЕЧИСТЫМИ ОВОЩАМИ* - ЭТО ВЕРНЫЙ СПОСОБ ЗАРАБОТАТЬ КИШЕЧНУЮ ПАЛОЧКУ.



* Возьмите 1 кг картофеля, хорошо помойте, удалите «глазки», залейте 6 л воды и варите в мундире следующим образом. Сначала на сильном огне доведите до кипения, а затем варите на очень слабом огне в течение 4 часов. Слегка подсолите и сделайте пюре (оно должно быть очень жидким). Через пару часов пюре осядет, над ним образуется водичка. Ее нужно слить в отдельную посуду. Это и есть чудо-лекарство, которое нужно принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30-40 минут до еды в течение 40 дней.

Эта водичка не только дробит и выводит камни и песок из желчного пузыря, но и лечит печень, помогает при водянке.

* Несколько дней подряд на завтрак тщательно разжевывайте и съедайте по небольшой сырой картофелине. Это невкусно, но чрезвычайно полезно. Перестанет болеть зуб, исчезнет отек на десне, окрепнут зубы и десны. Для профилактики полости рта полезно хотя бы 2 раза в неделю съедать по одной небольшой сырой картофелине.

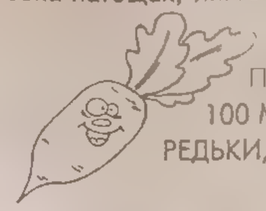
** При аллергии, тахикардии, гипертонии и болевом шоке полезно употреблять разварной картофель в кожуре.*

* При гастрите утром выпейте стакан сырого картофельного сока натощак, лягте в постель на

березовых почек, 300 г сахарного песка, 1 стакан мелко нарезанного алоэ, 0,75 л кагора (только не молдавского). Березовые почки, сахар и алоэ перемешайте, поставьте смесь на холод на 4 суток (только не морозьте). В чистой эмалированной посуде вскипятите кагор и высыпьте туда эту смесь, томите на огне 30 минут. Остудите, процедите (должно получиться 0,75 л).

Пейте по 20 капель за 15 минут до еды 3 раза в день. Выпить надо 2 бутылки.

Е. Н. Вахрушева, Башкирия



ПРИ АРТРИТЕ ПОМОЖЕТ РАСТИРАНИЕ СМЕСЬЮ 100 МЛ ВОДКИ, 100 Г КРАСНОГО ПЕРЦА, 30 Г СОКА РЕДЬКИ, ЩЕПОТКИ СОЛИ. ВТИРАТЬ НАДО В БОЛЬНОЕ МЕСТО, ЗАТЕМ ОБЕРНУТЬ КРАСНОЙ ШЕРСТЬЮ.

На все случаи жизни

Лечимся капустой

Все виды капусты богаты витаминами. По содержанию витамина С многие ее сорта не уступают цитрусовым, а цветная капуста в 1,5-2 раза превосходит апельсины, лимоны, мандарины и грейпфруты.

Богата витаминами также краснокочанная капуста, а вещества, обусловливающие окраску кочанов, повышают прочность кровеносных сосудов, уменьшают их хрупкость и ломкость. В комплексе с витамином С это играет большую роль в предупреждении и лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы, в первую очередь атеросклероза и гипертонической болезни.

А вот фолиевая кислота, которой очень много обнаружено в капусте, играет большую роль в процессах кроветворения. Вот почему систематическое потребление блюд из капусты полезно при анемии (малокровии), упадке сил, после перенесенных тяжелых заболеваний и хирургических операций. Потребность в фолиевой кислоте повышена у недоношенных детей, беременных женщин, стариков. Но помните, что этот витамин легко разрушается при нагревании, поэтому готовьте блюда из сырой капусты.

В капусте содержится и витаминоподобное вещество метилметионин — сульфоний. Оно оказывает эффективное лечебное действие при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах, энтероколитах и других заболеваниях пищеварительных органов, а также при атеросклерозе, кардиосклерозе и болезнях кожи. В некоторых странах из него изготавливают специальные лечебные препараты, но без них можно легко обойтись, если капуста растет на собственном огороде.

Для получения домашнего лекарства кочаны измельчают с помощью мясорубки и отжимают сок через марлю. Его принимают за 30-40 минут до еды 3-4 раза в день — вначале по 1/2 стакана, увеличивая постепенно дозу до 1 стакана на прием. Курс лечения — 3-4 недели. Свежеотжатый сок можно хранить в холодильнике не более двух суток. В народной медицине его считают превосходным лекарством при гастритах с пониженной кислотностью, желтухе и подагре.

Советуют также систематически принимать капустный сок при избыточном весе, ожирении. Сок, подслащенный медом или сахаром, регулярно пьют при упорном кашле с недостаточным отделением мокроты. Считают его также полезным при бессоннице, причем для этой цели надо прокипятить сок с семенами капусты (1/4-1/2 чайной ложки на 1 стакан). Капустный сок улучшает состояние больных, страдающих катаром гортани и утомлением голосовых связок.

Полезна капуста и при сахарном диабете. Во-первых, она бедна сахарами. Во-вторых, сладкий спирт, наличие которого установлено в цветной капусте, может служить заменителем сахара для диабетиков.

В капусте найдено также особое белковое вещество, оказывающее противомикробное действие. Этим можно объяснить, эффективность полоскания соком, разведенным в пропорции 1:1 теплой кипяченой водой, полости рта при стоматитах, тонзиллитах, фарингитах и других воспалительных процессах.

В капусте имеются вещества, в состав которых входит сера. Именно она дает неприятный запах, который мы ощущаем при варке, и... ускоряет заживление ран, язв и ожогов. При этом свеженатертые листья белокочанной капусты или ее сок смешивают в равных частях с сырым белком свежего яйца и прикладывают к больному месту.

Не только свежая, но и квашеная капуста и ее сок улучшают аппетит, усиливают выработку и отделение желудочного сока, желчи, сока поджелудочной железы, способствуют перевариванию пищи. При заболеваниях печени и желчных путей (гепатиты, желтуха, желчнокаменная болезнь и т. д.), а также при понижении двигательной активности кишечника и связанных с этим запорах рекомендуется ежедневно пить сок квашеной капусты — по 1/3-1/2 стакана каждые 3-4 часа в течение 2-3 недель.

Однако есть ряд ограничений к потреблению капусты. Так, салаты из сырой белокочанной капусты противопоказаны при острых гастритах, обострениях язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах со склонностью к усиленному газообразованию и поносам.

(Окончание на стр. 13)

● **Салаты из сырой белокочанной капусты** противопоказаны при острых гастритах, обострениях язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах со склонностью к усиленному газообразованию и поносам.

● **Цветная капуста не рекомендуется** при подагре, так как при систематическом употреблении она может вызвать обострение болезни.

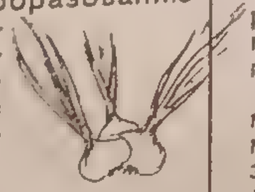
● **Есть мнение,** что потребление одной лишь сырой капусты, да еще в больших количествах, приносит вред желудку. Клетчатка цветной капусты легче усваивается организмом, чем клетчатка любой другой капусты, поэтому ее можно без опаски употреблять при различных заболеваниях желудка и кишечника.

ПЕТРУШКА И СЕЛЬДЕРЕЙ ОТ ПЕСКА В ПОЧКАХ

1 кг свежей петрушки с корнями и 2 крупных сельдерея мелко нарежьте, добавьте 1 кг меда и 1 л воды, доведите до кипения на малом огне и оставьте настаиваться 3 дня. Затем добавьте еще 1 л воды и снова доведите до кипения. Процедите и принимайте сироп по 3 ст. ложки перед каждым приемом пищи. Песок из почек выйдет без проблем! Это будет видно по помутнению мочи.

ЛУК ПОНИЖАЕТ ДАВЛЕНИЕ

Свежий репчатый лук полезно употреблять при гипертонической болезни и атеросклерозе, особенно пожилым людям. Научно подтверждено, что лук — эффективное средство, уменьшающее содержание холестерина в крови, препятствующее образованию тромбов и тормозящее развитие атеросклероза. Полезна также смесь лукового сока с медом (1:1).



ПРИ ГИПОТОНИИ СИСТЕМАТИЧЕСКИ РАЗ В ДЕНЬ ВЫПИВАЙТЕ СТАКАН ГРАНАТОВОГО СОКА.

Рекомендуем

Печеночный торт

Свиная или говяжья печень — 0,5 кг, 2 яйца, пшеничная мука высшего сорта — 3 ст. ложки, питьевая сода — 0,5 чайн. ложки, немного молока, перец и соль по вкусу, репчатый лук — 2 головки, морковь средних размеров — 2 шт., майонез, свежая зелень, растительное масло — 50 г.

Сырую печенку пропустите через мясорубку, предварительно тщательно очистив от прожилок и сухожилий. В готовый фарш вбейте 2 яйца, положите 3 ст. ложки пшеничной муки, немного питьевой соды, все тщательно перемешайте. Молоко добавьте в самую последнюю очередь, чтобы получилось тесто по консистенции как на блины. Печеночные блины выпекайте на хорошо разогретой сковороде с обеих сторон.

Морковь и репчатый лук очистите, мелко порежьте или натрите на крупной терке, потушите на растительном масле до золотистого цвета и затем смешайте с майонезом.

Печеночные блины смажьте майонезом с луком и морковью, сложите друг на друга, сверху намажьте майонезом и посыпьте измельченной свежей зеленью.

В идеале печеночный торт перед подачей на стол должен постоять в холодильнике 12 часов, чтобы хорошо пропитаться. Перед подачей на стол разрежьте на кусочки.

На любой вкус — *Ну очень вкусно*

Начинка для пирогов

НАЧИНКА «ОГУРЕЧНИК»

800 г соленых огурцов очистите от кожицы, нарежьте ломтиками и немного потушите. 3 луковицы измельчите и обжарьте. 2 яйца сварите вкрутую и мелко порежьте. Все перемешайте и пеките пироги. По вкусу они похожи на пироги с грибами.

НАЧИНКА «АРОМАТ МЯТЫ»

Яблоки натрите на крупной терке, добавьте толченые орехи — лучше грецкие. Измельчите свежие листья мяты и тщательно перемешайте с яблоками и орехами. Такая начинка подойдет и для маленьких пирогов.

НАЧИНКА ДЛЯ СЛАДКИХ ПИРОЖКОВ

Отварите 500 г моркови и нарежьте ее тонкими полукольцами. 4 мандарина очистите, кожуру нарежьте мелкими кусочками. Сварите сироп из 1,5 стакана сахара и полстакана воды. Когда сахар растворится, добавьте по [illegible] морковь, мандарины и варите 10—15 минут, корочки — 30—35 минут. Откиньте на дуршлаг и дайте сахару стечь. Все перемешайте и начините пирожки. Вкус их напоминает пирожки с цукатами.

НАЧИНКА ИЗ ТЫКВЫ

Мякоть тыквы нарежьте мелкими кубиками, репчатый лук измельчите, заправьте черным молотым перцем, посолите по вкусу, заправьте сметаной и тушите на слабом огне до готовности. Пропорции любые, но чем больше лука — тем вкуснее.

НАЧИНКА ИЗ СУХОФРУКТОВ

Любые сухофрукты, какие есть в доме: яблоки, абрикосы, сливы, груши, распарьте в небольшом количестве воды. Когда они станут мягкими, пропустите через мясорубку. В полученную массу добавьте немного густого варенья, лучше без косточек, джема или повидла. Тщательно перемешайте, выложите на подготовленное раскатанное тесто. С такой начинкой можно делать и открытые пироги; и маленькие пирож-

НАЧИНКА ИЗ СВЕКЛЫ

Свеклу отварите или еще лучше — испеките в духовке. Остудите, почистите и пропустите через мясорубку. Отдельно отварите до мягкости чернослив, удалите косточки, измельчите. Чернослива должно быть раза в 2—3 меньше свеклы. Добавьте по вкусу сахар и готовьте закрытый пирог или маленькие пирожки.

НАЧИНКА ИЗ ЯИЦ И ТОМАТНОЙ ПАСТЫ

Нашинкуйте сваренные вкрутую яйца, добавьте мелко порезанный и обжаренный в растительном масле репчатый лук. Посолите, поперчите по вкусу и добавьте ложечку томатной пасты или острого кетчупа.

НАЧИНКА ДЛЯ ПИРОЖКОВ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ С ПЕЧЕНКОЙ

Вам потребуется полстакана гречневой крупы, 2/3 стакана воды, 4 ст. ложки жира, 300 г печени, 2 луковицы, соль, перец.

Крупу обжарьте на сухой сковороде до коричневого цвета. Затем варите, засыпав в кипящую воду,

Впрок

МОЧЁНЫЕ ЯБЛОКИ

Самый простой способ заготовки яблок. К тому же моченые яблоки — лучший источник железа.

Яблоки, лучше всего антоновские, переберите и обмойте водой. На дно кадки положите слой листьев черной смородины или вишни. На листья уложите несколько рядов яблок, на них положите слой листьев, затем опять несколько рядов яблок. Таким образом заполните всю кадку, прикрыв верхний слой яблок листьями. Залейте яблоки сладкой водой: на каждые 10 л воды возьмите 400 г сахара или 600 г меда, добавьте 3 ст. ложки соли, прокипятите и охладите. Яблоки накройте деревянным кружком, на который положите груз. Первые 3—4 дня яблоки будут впитывать много влаги, поэтому кадку необходимо доливать холодной водой. Уровень жидкости во время замачивания и хранения должен быть на 3—4 см выше деревянного кружка. Через 30—40 дней яблоки будут готовы.

На десерт

ГАЛУШКИ ЯБЛОЧНЫЕ

Яблоки — 8—10 шт., пшеничная мука — 3 стакана, 4 яйца, молоко — 1 стакан, сахар — 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Очистите свежие яблоки, натрите на терке и залейте молоком. Взбейте белки. Смешайте с желтками, растертыми с сахаром и солью. Добавьте муку и, соединив с яблоками, замесите тесто. Слепите галушки и варите их в подсоленной воде до готовности.

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ МОРКОВИ

Морковь — 500 г, мука — 1 стакан, сахарный песок — 1 стакан, 1 яйцо, сливочное масло — 1 ст. ложка, соль — 1/3 чайн. ложки, цедра с 1/2 лимона (по желанию).

Сварите морковь, очистите, натрите на мелкой терке или протрите сквозь сито. Добавьте яйца, хорошо перемешайте и положите все остальное (сахарный песок, сливочное масло, соль, лимонную цедру, муку). Тесто соберите в колобок, раскатайте в пласт толщиной 1,5 см, нарежьте прямоугольниками и выпекайте 10—15 минут.

ПИРОГ С СЕМЬЮ ТРАВАМИ

Для теста: мука — 200 г, сливочное масло — 125 г, 1 яйцо, щепотка соли. Для начинки: 125 г пряной зелени (молодой крапивы, щавеля, листьев одуванчика, соцветий ромашки, листьев подорожника, будры, зеленого лука и любых других съедобных трав), сливочное масло — 30 г, 4 яйца, сметана — 250 г, тертый сыр — 100 г, соль, перец, щепотка тертого мускатного ореха.

Из муки, сливочного масла, яйца и соли вымесите тесто. Положите на смазанный жиром противень или в форму для пирогов, приподнимите края и поставьте в прохладное место.

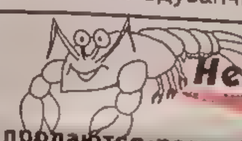
Зелень переберите, вымойте и обсушите бумажной салфеткой. Листья мелко нарубите и тушите на сковороде с добавлением сливочного масла, пока они не сморщатся.

Яйца взбейте в миске, добавьте зелень, сметану, сыр и пряности, все перемешайте, начинку разложите на тесте. Пеките пирог в духовке в течение примерно 40 минут при температуре 200°С.

ПРЯНИКИ НА МЕДУ

Нагрейте 2 ст. ложки меда с 1,5 стакана сахара. Когда сахар растворится, прибавьте 50 г масла, 2 ст. ложки молока, 1/2 чайн. ложки корицы, немного лимонной цедры и сок половинки лимона. Массу хорошо перемешайте и дайте ей остыть. Затем добавьте в нее 1 яйцо, 2 стакана муки и 1/2 чайн. ложки соды.

Раскатайте тесто в пласт толщиной 0,5 см, разрежьте на треугольники. Смазав их яйцом, кладите на противень. Выпекайте пряники 10 минут при 200°С.



Не навреди

Сейчас продаются раки. Но, покупая их, будьте внимательны: употребление в пищу несвежих раков может вызвать серьезное отравление.

Знайте, что варить раков можно только живых, уснувшие в пищу непригодны. Отличить, каким рак был отварен

НАЧИНКА ДЛЯ СЛАДКИХ ПИРОЖКОВ

Отварите 500 г моркови и нарежьте ее тонкими полукольцами. 3 мандарина очистите, кожуру нарежьте мелкими кусочками. Сварите сироп из 1,5 стакана сахара и полстакана воды. Когда сахар растворится, добавьте по очереди морковь, мандарины и корочки. Морковь и мандарины в доме: яблоки, абрикосы, сливы, груши, распарьте в небольшом количестве воды. Когда они станут мягкими, пропустите через мясорубку. В полученную массу добавьте немного густого варенья, лучше без косточек, джема или повидла. Тщательно перемешайте, выложите на подготовленное раскатанное тесто. С такой начинкой можно делать и открытые пироги, и маленькие пирожки, и рулеты.

ЕСЛИ ТЕСТО ПОДНЯЛОСЬ, А ДУХОВКА ЕЩЕ НЕ ГОТОВА, ВОСПРЕПЯТСТВОВАТЬ ДАЛЬНЕЙШЕМУ ПОДЪЕМУ ТЕСТА МОЖНО, НАКРЫВ ЕГО ХОРОШО СМОЧЕННОЙ БУМАГОЙ

Вам потребуется полстакана гречневой крупы, 2/3 стакана воды, 4 ст. ложки жира, 300 г печени, 2 луковицы, соль, перец.

Крупу обжарьте на сухой сковороде до коричневого цвета. Затем варите, засыпав в кипящую воду. Печенку нарежьте ломтиками и обжарьте до готовности, но не пересушите. Пропустите через мясорубку, соедините с мелко нарубленным луком. Обжарьте в жире, посолите, поперчите. Смешайте с кашей и готовьте пирожки.

НАЧИНКА ДЛЯ ПИРОЖКОВ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ С ПЕЧЕНКОЙ

щепотка соли. Для начинки: 125 г пряной зелени (молодой крапивы, щавеля, листьев одуванчика, угольники. Смазав их яйцом, кладите на противень. Выпекайте пряники 10 минут при 200°С.

Не навреди

Сейчас продаются раки. Но, покупая их, будьте внимательны: употребление в пищу несвежих раков может вызвать серьезное отравление.

Знайте, что варить раков можно только живых, уснувшие в пищу непригодны. Отличить, каким рак был отварен, можно по состоянию клешней и шейки (хвостовой части): у рака, сваренного живым, шейка и клешни всегда плотно подогнуты к туловищу. Если у вареного рака клешни опущены, шейка висит, значит, он был сварен уснувшим и есть его опасно. Варят раков, полностью погружая в бурно кипящую воду с солью и пряностями, закрывают крышкой, убавляют огонь и через 10—15 минут снимают. Дают постоять в отваре 10 минут, потом откидывают на дуршлаг.

(Окончание. Начало на стр. 12)

Цветная капуста не рекомендуется при подагре, так как при систематическом употреблении она может вызвать обострение болезни.

Витамины распределяются в кочане неравномерно: в наружных листьях их почти в два раза больше. Особенно богаты, например витамином С, зеленые наружные листья. К сожалению, их почему-то частенько выбрасывают.

Не стоит пренебрегать и кочерыжками белокочанной и цветной капусты: они не менее полезны и очень вкусны. Мелко нашинкованные кочерыжки — хорошее дополнение ко всякому салату, их можно использовать и для овощных супов и отваров. Если две капустные кочерыжки, одну небольшую свеклу и одну такую же редьку натереть на крупной терке, заправить сметаной, украсить зеленью и дольками апельсина или мандарина, то получится салат «Веничек». Он очищает стенки кишечника.

К сожалению, у нас на столе редко бывает брюссельская капуста, а также савойская и кольраби. А жаль, они хороши в салатах. Только имейте в виду, что у кольраби съедобны не листья, а утолщенная шаровидная нижняя часть стебля (много кальция и серы). Приготовить кольраби нетрудно — надо натереть на крупной терке и заправить ее растительным маслом или сметаной.

Клетчатка цветной капусты легче усваивается организмом, чем клетчатка любой другой капусты, поэтому ее можно без опаски употреблять при различных заболеваниях желудка и кишечника.

Диетологи, особенно российские, считают, что капуста — сырая, вареная, печеная, квашеная — это как бы разные продукты. Каждый вид приготовления приносит свою особую пользу. Есть мнение, что потребление одной лишь сырой капусты, да еще в больших количествах, приносит вред желудку.

Так или иначе, а все равно не обойтись в повседневной жизни без щей, борща, тушеной капусты, капустных котлет и т. п. Разумеется, правила приготовления остаются общими: как можно короче время кулинарной обработки. Капуста хорошо сочетается со всеми продуктами.

Лучше всего, пожалуй, капусту запекать. Надо разрезать кочан (молодой, небольшой) на половинки или четверти, положить на противень, смазать сметаной, слегка посыпать сухарями или тертым сыром (можно небольшие части кочана предварительно опустить в кипящую воду) — и в духовку. А можно мелко нашинковать капусту, залить кипятком и проварить 2-3 мин, а затем отжать, добавить немного сметаны и яйцо, положить на сковороду, смазать сверху сметаной и посыпать тертым сыром или сухарями — получится вкуснейшая запеканка.

Чтобы приготовить капустные котлеты, не надо тушить капусту с молоком 40 мин., добавлять манную крупу, желтки и т. д., как сказано в известной «Книге о вкусной и здоровой пище», достаточно мелко-мелко нарезать свежую капусту, добавить яйца, немного сметаны и горсть или две муки (лучше ржаной).

Из старых народных лечебников:

— **при язвенных болезнях.** При язве желудка, хронических гастритах хорош капустный сок — по 0,5-1 стакану 3 раза в день в теплом виде, за час до еды. Пить надо в течение месяца. При больной печени тоже помогает;

— **от лютых ран, ожогов.** Сорвите свежие капустные листья на рассвете, ошпарьте. Измельчите в деревянном корытце с таким заговором: «Красным — красна заря! Я о красном молю, заревые листья в кровь изрублю!»;

Затем изрубленные до кашицы листья смешайте со свежим яичным белком и сразу же наложите на рану с едва слышным шепотом (можно и мысленно): «Заря, озарись! В лист вселись! Яриловым белком в рану вцепись! Высоси яд... Будь заговор свят!»;

— **от мокнущей экземы.** Сорвите с грядки капустные листья, особенно хороши сорванные ночью, да ещё лунной. Отварите листья в молоке, сделайте кашицу, смешайте её на одну треть с отрубями и в тёплом виде приложите к ранам, прикройте тёплым, отваренным в молоке капустным листом, потом обвяжите шерстяной тканью. Снимите повязку через 2-3 часа;

— **при подагре.** Когда мучают сильные боли, особенно ночью, наложите на больное место капустные листья: свежие, только что сорванные, холодные, росистые, прочитайте такой заговор: «Лунный лист, зеленое поле, возьми мои боли!» Боль утихнет.

На все случаи жизни

Намотай на ус

● **Для заживления ран, язв и ожогов** свеженатертые листья белокочанной капусты или ее сок смешивают в равных частях с сырым белком свежего яйца и прикладывают к больному месту.

● **Для очищения стенок кишечника** две капустные кочерыжки, одну небольшую свеклу и одну такую же редьку надо натереть на крупной терке, заправить сметаной, украсить зеленью и дольками апельсина или мандарина, получится салат «Веничек».

● **При заболеваниях печени и желчных путей** (гепатиты, желтуха, желчнокаменная болезнь и т. д.), а также при понижении двигательной активности кишечника и связанных с этим запорах рекомендуется ежедневно пить сок квашеной капусты — по 1/3-1/2 стакана каждые 3-4 часа в течение 2-3 недель.

А соус из щавеля не пробовали?

В этом году у меня на даче море щавеля. Я варю из него суп, делаю начинку для пирожков. А что еще можно из него приготовить? Может, что-нибудь посоветуете?

Ю. Н. Ртищева, Рязань

Супчик и пирожки — это, конечно, хорошо. А соус из щавеля не пробовали?

Возьмите с грядки граммов 300 щавеля, хорошо его переберите, промойте под струей воды и мелко порежьте. На сливочном масле (его понадобится 2 ст. ложки) обжарьте репчатый лук (достаточно одной луковицы, но нарезать ее надо помельче). В сковородку с луком добавьте щавель и тушите на слабом огне. Затем засыпьте туда ложку муки и, медленно помешивая, влейте стакан бульона (рыбного или мясного). Все это проварите минут пять, посолите, добавьте в соус 2—3 ложки сметаны и доведите до кипения. Эта кисленькая приправа хорошо идет с мясом, рыбой и яйцами.

КАРТОФЕЛЬ, КОТОРЫЙ ВАРИТЕ БЕЗ КОЖУРЫ, БУДЕТ ОСОБЕННО БЕЛЫМ, ЕСЛИ ДОБАВИТЬ В ВОДУ НЕМНОГО ЛИМОННОГО СОКА

Рекомендуем

Есть мнение

ЗАКИПАЕТ АСФАЛЬТ, ГОРЯТ ЛЕСА, ИЗНЕМОГАЮТ ЛЮДИ

На Западную Европу обрушилась неслыханная жара. Температура доходит до +41°С в Германии и Англии и до +57°С — в Испании. Закипает асфальт, горят леса, изнемогают люди. Адское пекло! Как наказание.

Папа Римский Иоанн Павел II недавно отслужил торжественную мессу и обратился к Господу с молитвой о снисхождении, попросив ниспослать дождь на эту землю. Но бурные ливни тут же обрушились... на Россию. Почему Бог не прислушался к мольбам главы католической церкви?

Разумеется, пути Господни неисповедимы. Но, возможно, одна из причин в том, что несколько лет назад рукоположили в священники гомосексуалиста, оформившего в Голландии брак со своим сожителем. Еще в Библии сказано, что Господь за этот тягчайший грех покарал города Содом и Гоморру, отчего этот грех и называют «содомским».

А год назад всю католическую церковь потряс другой скандал: десятки высших священнослужителей, епископов, архиепископов и даже кардиналов оказались педофилами, развратителями малолетних детей. Подобные прегрешения не могли пройти бесследно.

Что же касается России, то святые заступники пока хранят Россию и не дают ей погибнуть. Но не стоит испытывать терпение Господа.

Рис. Николая Русских

ГЛАВНОЕ ОТЛИЧИЕ ЧЕРНЫХ КОЛДУНОВ ОТ БЕЛЫХ СОСТОИТ В ТОМ, ЧТО ЧЕРНЫЕ ТОЛЬКО ДЕЛАЮТ ПОРЧИ, А БЕЛЫЕ – ДЕЛАЮТ И СНИМАЮТ ИХ

Заговорим грыжу

КАКОЙ БЫ ГРЫЖА НИ БЫЛА, ЧИТАЙТЕ ВСЕ ЭТИ ЗАГОВОРЫ. И НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ВНИКНУТЬ В СМЫСЛ.

Чтобы избавиться от детской пупочной грыжи, народные целители рекомендуют успокоить ребенка, стянуть область пупка полосками липкого пластыря. На утренней или вечерней заре читайте молитву «Отче наш», а затем заговор: «Бабушка Соломонидушка у Пресвятой Богородицы грыжу заговаривала (или заедала) медными щеками, железными зубами, так и я заговариваю у раба Божьего (имя)». Когда будете читать «заедала», нужно слегка прикусывать место грыжи.

Вот еще один заговор от грыжи: «Господи, Иисусе Христе, Сын Божий. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Ста раб Божий Абппидив ве на улицу на вести сторону, на вестой стороне есть престол, а на том престоле сам Иисус Христо, царь небесный с громовой и молоньей и громовыми стрелами, и громом отбивает, и молнией сжигает, и стрелами отстреливает уроки злые, прокосы, вякие, винокосы, кие, киликеи [illegible] перевсякие злые, лихие недуги, грыжи. Подите старому атаману на пяту, где состригите и постригите починника и урочника, завидника, еретика, клеветника, грыжника, икотника, ропотника. Как злой человек не может крови своей пить и мозгу своего съесть, червь из утробы добыть, морской глубины проведать, земной широты, небесной высоты, всей земной окружности, токоже не может ни меня рабу Божию (имя) не злым конем, ни диавольским можением, ни бесовским помыслом».

Заговор от грыжи белой линии (белой грыжи): «Стану я, раба Божия (имя), благословясь, пойду, перекрестясь, из избы дверьми, из двора воротами в чистое поле — путем, дорогою по край синя моря. В синем море есть святой Божий остров. На святом Божьем острове святая Божья церковь, в той святой Божьей церкви есть престол Господень, на том престоле Господнем есть священномученик Христов Антипа-целитель и бессребреники Христовы Козьма и Дамиан. Помолюсь и поклонюсь раб Божий (имя). Священномученик Христов Антипа и бессребреники Христовы Козьма и Дамиан — исцелите скорбь и грыжу белую. И речет священномученик Христов Антипа: «Есть в той Божьей церкви Адамово тело звону колокольнева, пения церковного — в белом теле ходячей грыжи». И отвечает мертвое тело Адамово: «Я не слышу звону колокольного, пения церковного — в белом теле ходячей грыжи, тильной, жильной, пуповой, суставной, становой, подкожной, ушной, глазной, зубной: так же раб Божий (имя) не слышал бы в себе, в белом теле ходячей грыжи отныне и во веки веков. Аминь».

Какой бы грыжа ни была, читайте все эти заговоры. Не пытайтесь вникнуть в смысл.

Жуткий случай

Своей мамой я считаю Эйку...

Моя мать — собака. Это можно понять поразному, но это истинно так. У меня никогда не было отца. И я не уверена, что женщина, родившая меня, знала, кто он. Впрочем, мне не довелось познакомиться ни со своим дедушкой, ни с бабушкой. Все это на совести моей матери. Уже одно то, что я называла ее Марина, говорит о многом. Она сама так требовала — хотела, чтобы окружающие думали, будто мы сестры...

Так уж случилось, что своей мамой я считала и звала вырастившую меня собаку. Откуда она взялась, чья она была раньше — не знаю. Просто сколько помню себя, столько и ее. У нее и клички-то не было. Марина обычно обращалась к ней так: «Эй-ка ты, поди сюда!» И на это «Эй-ка» собака откликалась. А я думала что Эйка — это имя.

Шесть лет она была рядом со мной. И вряд ли я была бы жива, если бы не она — моя четвероногая мама. Иногда мне кажется, что если бы мы жили с ней вдвоем в лесу, то я перестала бы быть человеком, а стала бы маленькой собачкой, не знала бы человеческого языка, бегала бы на четвереньках, охотилась на зверьков... Но рядом были люди — Маринины знакомые, такие же, как и она. Изредка они разговаривали со мной, иногда даже кормили. Тогда я чувствовала, что я — человеческий ребенок. А как мне хотелось быть настоящим ребенком мамы Эйки — единственного живого существа, которое меня любило! Мне даже сны снились, в которых я была щеночком.

Мама Эйка кормила меня неизвестно где раздобытыми объедками. При этом следила, чтобы я не отравилась испорченной пищей. Я помню, как она, рыча на меня, вырвала из моих рук кусок несвежей колбасы, найденной в доме Марины. Сколько раз, дрожа от холода, я зарывалась в ее теплую шерсть, а мама, обхватив меня лапами, горячо дышала, согревая мое замерзшее тело. Когда я болела, она носила мне какую-то траву и заставляла ее жевать, придавливая мои плечи к подстилке своими лапами и заталкивая носом травинки в мои губы. Она ложилась на больные места головой или грудью, и боль уходила. А еще она разговаривала со мной. Нет, не лаяла, а именно «говорила». Это были звуки, похожие на бормотанье, в котором с разными интонациями повторялось «р-р-р»...

Мне казалось, что я понимаю ее. Иногда она утешала меня, рассказывая на своем языке, что люди не все плохие, что я еще буду счастливой, что все изменится, надо только верить в это.

Потом случилось самое ужасное — мама Эйка умерла. Наверное, от старости. Она, видно, знала, что время ее сочтено, потому что в последние дни перед смертью не отходила от меня. В глазах ее стояли слезы, она лизала мне руки и лицо, бормотанье ее становилось все короче, переходя в тихое подвывание. В последний раз она облизала мое лицо и уползла, оглядываясь на меня и тихо поскуливая. Я чувствовала, что она прощается со мной.

Мертвой я Эйку не видела. Наверное, она сама так хотела, потому и уползла от меня. Но это было неправильно — я бы похоронила ее (мне ведь было уже почти девять лет). У меня осталась бы могила, к которой я могла бы прийти, поплакать и поговорить.

Марина умерла через месяц после мамы Эйки. Заснула пьяная и не проснулась. Ее, конечно, похоронили. Но мне у ее могилы сказать нечего.

Потом был детдом. Говорят, что жизнь в таких заведениях очень страшная, но мне в нем было хорошо. Там были разные люди, но даже самые добрые не смогли заменить мне маму Эйку.

Сейчас у меня есть семья. Вспоминая свое детство, я отдаю детям всю любовь и заботу. Этому меня научила моя мама — собака с сердцем человека...

И. Царева

Вы просили рассказать

За гранью

Прикинь на себя

настроен к вам недоброжелатель

...стреливает уроки злые, прокосы всякие, винокосы, кие, киликеи всякие перевсякие злые, лихие

...ковь, в той святой Божьей церкви есть престол Господень, на том престоле Господнем есть священ-

Аминь».

Какой бы грыжа ни была, читайте все эти заговоры. Не пытайтесь вникнуть в смысл.

...денной в доме Марины. Сколько раз, дрожа от холода, я зарывалась в ее теплую шерсть, а мама, обхватив меня лапами, го-

...ту. Этому меня научила моя мама — собака с сердцем человека...

И. Царева

Вы просили рассказать

КАК ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ОБИД?

Выделите вечер и полно, подробно запишите обиды на бумаге. Причем не только перечислите, но и опишите свои чувства по этому поводу. Отложите этот лист, но в течение двух недель возвращайтесь к нему дописывайте то, о чем забыли, исправьте и заново перепишите все еще раз. Во время такой «работы» с обидами вы почувствуете, как они будут постепенно сходить на нет. Так устроена человеческая психика. Вам со временем будет легче думать об этом.

НЕ ДАЮТ ПОКОЯ ЗЛЫЕ ЛЮДИ

Если вас мучают постоянные страхи, не дают покоя злые люди, а по ночам вы боитесь темноты и спите с включенным светом, избавиться от этих напастей поможет старинный магический обряд.

Принесите из храма белую церковную свечу. Напишите на листочке бумаги коротко и ясно свое желание. Положите листочек на стол, а сверху поставьте подсвечник. Лучше новый, но можно и хорошо начищенный старый. Возьмите в одну руку свечу, а пальцы другой слегка смочите в любом ароматическом масле. Если же его нет, подойдет и нерафинированное растительное, особенно пахучее деревенское. Осторожно вотрите масло в ладонь руки, в которой держите свечу, представляя при этом, что ваше желание буквально пропитывает ее. Движения следует делать от середины ладони к верху, потом — к основанию, медленно и мягко. Обмакните пальцы в масло и повторите все еще раз.

После этого вставьте свечу в подсвечник, а пальцы вытрите чистой тряпочкой (только ни в коем случае не из синтетической материи). Теперь начинается самая главная часть обряда. Зажгите свечу, сядьте поудобнее и пристально смотрите на огонь, но не в центр пламени — иначе оно быстро погаснет, а как бы чуть поверх и по бокам огненного язычка. Когда пламя перестанет колебаться и ровненько вытянется вверх, сосредоточьтесь на своем желании. Пусть ваше страстное желание, чтобы оно исполнилось, сольется с энергией огня, которая таит в себе высшие добрые силы. Постарайтесь не отвлекаться на посторонние мысли. Когда почувствуете, что начали уставать, что вам нестерпимо хочется отвести взгляд от язычка пламени, это означает, что вы отдали всю свою внутреннюю энергию, «переслав» ваше желание высшим силам. В таком случае обряд можно прекратить.

Последний раз мысленно произнесите слова, написанные на бумаге, затем выньте ее из-под подсвечника и сожгите на свече.

Такую ворожбу совершают и для других желаний, но для этого нужны цветные свечи. Когда вам хочется поскорее избавиться от неприятного человека, зажигайте синюю свечу. Если вы мечтаете о дальних путешествиях, возьмите зеленую. Розовая свеча поможет обрести любовь. Желтая умерит ревность. А красная вернет любимого.

Тамара Христофорова, целительница

Старинный обряд

За гранью — **Прикинь на себя**

Чужие вещи

КАК ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ И СУДЬБУ ЧЕЛОВЕКА ФОТОГРАФИИ И ВЕЩИ ЕГО УМЕРШИХ РОДСТВЕННИКОВ?

К чужим вещам надо относиться очень осторожно, особенно к одежде. Чем дольше человек пользуется какой-либо вещью, тем больше вбирает она в себя его энергетику, тем сильнее становится частицей самого человека. К одежде это относится в первую очередь. Она ближе к телу, а следовательно, к энергетической оболочке. Очень много энергетики хозяина собирают украшения, особенно с драгоценными камнями. Поэтому, если вы пользуетесь чужими вещами, вы должны точно знать, как относился к вам их прежний хозяин. Не имеет большого значения — жив он или умер. Главное, чтобы в его душе не было ни злобы, ни обиды на вас, тогда его вещи не смогут принести вам неприятностей. Если же платье двоюродной сестры или старинный комод покойной прабабушки почему-то вас напрягает, стоит задуматься об их истинных чувствах к вам.

Любовь или недоброжелательность сильнее в вещах тогда, когда подаривший их уже умер. Близость по крови создает определенную близость и в энергетическом плане, так что подарок умершего деда оказывает большее воздействие на вашу ауру и энергополе в доме, чем подарок благополучно здравствующей подруги.

Все сказанное можно отнести к портретам и фотографиям. Если вы поставите в доме фото умершего родственника, который искренне любил вас при жизни, ничего плохого не случится. Более того, очень часто такие фотографии способны даже защитить нас. Но если при жизни человек был настроен к вам недоброжелательно, после его смерти такое отношение сохранится и у его портретов. Большого зла они, конечно, принести не могут, но создадут в доме нездоровую, нервозную обстановку: кто-то с кем-то поссорится, кто-то заболеет.

От таких вещей и фотографий лучше избавляться. Физически уничтожать их, конечно же, не нужно. Фото можно просто убрать с глаз долой: в альбом, в дальний ящик. Главное, чтобы они не висели в доме на виду и не «наблюдали» за вашей жизнью. А вещи лучше просто сложить в чемодан и спрятать на антресоли. Не стоит передаривать их другим людям: не известно, как такие негативно заряженные вещи будут влиять на них. Так что, если вы чувствуете, что присутствие чужих вещей создает вам определенный дискомфорт, уберите их подальше. А если никаких отрицательных эмоций они у вас не вызывают, тогда и одежду можно носить, и чужим шкафом пользоваться. Все зависит только от отношения к вам человека, сделавшего подарок.

ДЛЯ СНЯТИЯ ПОРЧИ, СДЕЛАННОЙ НА ПОХОРОНАХ, НОЧЬЮ СЖИГАЙТЕ НА УГОЛЬЯХ ЛАДАН, ГОВОРЯ: «КАК ЭТОТ ЛАДАН ГОРИТ И ТАЕТ, ТАК ЧТОБЫ СГОРЕЛА, ИСТАЯЛА БОЛЕЗНЬ ГРОБОВАЯ С РАБЫ БОЖЬЕЙ (ИМЯ). АМИНЬ».

● Если вы пользуетесь чужими вещами, вы должны точно знать, как относился к вам их прежний хозяин. Не имеет большого значения — жив он или умер. Главное, чтобы в его душе не было ни злобы, ни обиды на вас, тогда его вещи не смогут принести вам неприятностей.

● Если вы поставите в доме фото умершего родственника, который искренне любил вас при жизни, ничего плохого не случится. Более того, такие фотографии способны даже защитить нас. Но если при жизни человек был настроен к вам недоброжелательно, такое отношение сохранится и у его портретов. Они создадут в доме нездоровую, нервозную обстановку: кто-то с кем-то поссорится, кто-то заболеет.

● Фото можно просто убрать с глаз долой: в альбом, в дальний ящик. Главное, чтобы они не висели в доме на виду и не «наблюдали» за вашей жизнью.

Ей-богу, правда!

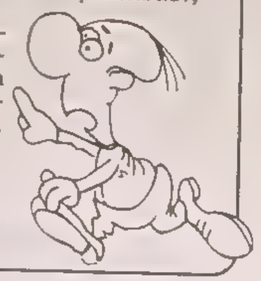
ПрИхВатИло..,

Ближе к осени затеяли мои соседи в квартире ремонт. Помимо всего прочего решили поменять всю старую сантехнику на новую, финскую. И вот поменяли, значит, строители унитаз, зацементировали и велели строго-настрого сутки к агрегату не подходить... Но по закону подлости у хозяина квартиры в тот же день случилось расстройство желудка. В общем, прихватило живот — только держись... А на унитаз не сядешь... Но Мишка — мужик сметливый, сообразил... Жена его как раз в магазин ушла, так что стесняться было некого.

Порывшись в сваленном в одной из комнат содержимом антресолей, Мишка нашел детский горшок и попытался пристроиться — не получается, слишком высокий и грузный. Но и тут он проявил смекалку: нашел в хламе старый детский стульчик, пристроился — хорошо сидит, душу отводит... И так, бедный прибалдел, что не услышал стука в дверь. А это соседку черт не вовремя принес...

Она стукнула, никто не отвечает, ей бы, заразе, уйти, ан нет... Любопытная попалась. Смотрит — дверь не заперта, ну и зашла... Увидела нашего мужика, глаза вылупила и... Естественно, оба до того растерялись, что дар речи потеряли... Наконец, соседка заговорила тоном, каким с маленькими детьми разговаривают:

— Мишенька, — спрашивает, — а где мама?



На что совсем ошалевший Мишенька ей, не выбиваясь из образа, и отвечает:

— А мама, тпр-ру-а-а, ушла! Гули-гули...

УЧИТЬСЯ, УЧИТЬСЯ И ЕЩЕ РАЗ УЧИТЬСЯ, ПОТОМУ ЧТО РАБОТУ ВЫ ВСЕ РАВНО НЕ НАЙДЕТЕ.

Рис. Олега Панькова

РАССКАЗИК

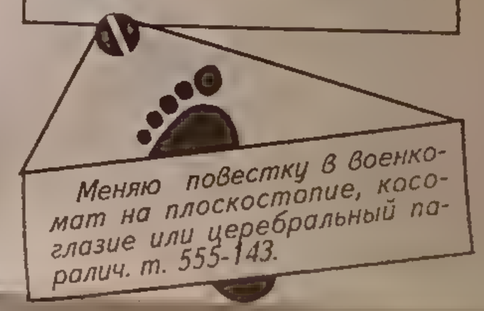
Встречаются два друга. Сели, выпили, разговаривают. Первый: «Вот как мне не везет! Купил недавно корову, а она целую неделю молока не дает. Четыре сиськи, а толку никакого!» — «У меня точно такая же ситуация». — «В смысле?!» — «Да жена и дочка никак работу найти не могут!»

Отвел душу...

Вот кто, оказывается, пачкает стены в нашей парадной! И тебе не стыдно, пацан? Только ремонт сделали, а ты уже на чистой стене написал: «Серега — дурак!» Ты знаешь этого Серегу? Вместе учитесь? А я не учусь с вами и не знаю. Поэтому зачеркни слово «дурак» и дописывай к Сереге: «Афанасьев — козел!» Ты, грамотей! Чему вас только в школе учат? Ты как написал «козел»? «О» надо, а не «А». Исправляй! Кто это Афанасьев? В соседней парадной живет. Если б он увидел, что ты про него написал, живым бы не ушел! А теперь ниже пиши: «Прошкина — дура!!!» И три восклицательных знака в конце. Какой ты любопытный, пацан! Прошкина — моя начальница. Ну и зануда, я тебе скажу! В соседнем доме живет. А теперь еще пиши: «Дарья Степановна — змея». Никаких в конце восклицательных знаков. Змея и есть змея. Сразу тебе говорю, кто это, — моя теща. Живет в соседнем городе. Вот теперь порядок! Отвел душу! А тебе, пацан, если увижу, что ты стены нашей парадной портишь после ремонта всякими глупыми надписями, уши оторву!

Владимир Андреев

НИЧТО ТАК
НЕ СНИМАЕТ СОНЛИВОСТЬ,
КАК ЧАШЕЧКА КРЕПКОГО
ГОРЯЧЕГО КОФЕ,
ВЫПЛЕСНУТОГО НА ЖИВОТ.



Меняю повестку в военкомат на плоскостопие, косоглазие или церебральный паралич. т. 555-143.

ЛАПША
из писем читателей

Мужчина, выгляжу моложе...
Олег, п. Кабардинка

Все было хорошо: он любил меня, я готовилась рожать... Короче, дело шло к свадьбе.
Алина, Нефтеюганск

Раньше комаров во время [illegible] я гоняла газетой. А [illegible] стала умнее и ис[illegible] для этого таблет[illegible]
Наталья, Хабаровск

Из почты «Айболита» — *Ёшкин кот!*

Одним дураком меньше

Многоуважаемая редакция!

Прошу вашего разбирательства и защиты в нижеследующем. В ночь с субботы на воскресенье, под святого Макария, я и мой друг сосед Серега Борщев, с которым мы одногодки, помывшись в бане, по русскому обычаю выпили Серегиного первача, что жена его, Евдоха Борщева, наварила к празднику флягу и еще бутыль. Известное дело, где шкалик — там и другой. Так что домой я пришел бессловесным и сразу лег спать.

Утром на святого Макария я проснулся и попросил у своей старухи шкалик спохмелиться. Старуха ответила, что нету. Но я не зря с ней 50 годов прожил и доподлинно знал, что есть. Но старуха моя наотрез уперлась. Тогда я сказал, что если сей минут не будет мне шкалика поправить мою пошатнувшуюся голову, я повешусь.

— Вешайся, — сказала на это старуха, — одним дураком меньше будет.

И что мне оставалось делать, дорогая редакция, как ее проучить, зловредную бабу?

Я накинул фуфайку и пошел в сарай. В сарае взял бельевую веревку, привязал ее сзади за ремень, что брюки держит, а другой конец пропустил под фуфайку и сделал вокруг шеи навроде петли. Потом встал на табуретку и другой конец привязал к балке на потолке. Пихнув табуретку, я повис.

Сколько я провисел — не знаю, только погодя заскочила в сарай моя старуха. Увидела меня и давай голосить на всю вселенную. Мол, чего от тебя, дурня старого, еще ждать. На кого ты меня покинул, касатик ненаглядный. Пес шелудивый.

На ее вопли прибежала соседка Марья Хвощева, и вместе стали голосить. Потом говорит:

— Дело пахнет уголовным. Надо милицию позвать.

Моя старуха кинулась за милиционером. А Марья Хвощева, зыркнув по углам и углядев на полке сало от нашего кровного кабанчика, схватила изрядный кус и сунула за пазуху.

Такого кощунства над покойным самоубийцей я, конечное дело, стерпеть не мог и прямо заявил ей:

— Марья, положи сало на место.

Соседка побледнела, как то сало, и рванулась за порог. Но споткнулась, упала и сломала ногу.

Когда пришла моя старуха с милиционером, Марья Хвощева тыкала в меня пальцем и мычала, как полоумная. Я же продолжал висеть, как положено.

Милиционер сказал:

— Факт налицо. Его надо снять.

Он встал на табурет и стал тупым ножом, которым старуха моя капусту секла, пилить веревку. Тут уже я среагировал, что если веревка лопнет, я могу упасть и повредить конечности, что в мои планы не входило. В целях самосбережения я обхватил милиционера за шею, на что он заорал и рванул от меня как черт от ладана. Ясное дело, что на табуретке так вести себя нецелесообразно,

РАССКАЗИКИ

Все было хорошо: он любил меня, я готовилась рожать... Короче, дело шло к свадьбе.

Алина, Нефтеюганск

Раньше комаров во время секса я гоняла газетой. А теперь стала умнее и использую для этого таблетку...

Наталья, Хабаровск

Викины глаза встретились с моими, но тут же от стыда разбежались в разные стороны.

Олег Н., Тольятти

Познакомилась я с мужчиной — так вроде нормальный, но фамилия меня насторожила: Уховертов.

Полина, Московская обл.

Один раз я вернулась домой лишь под утро, так муж надел мне на голову ведро и принялся колотить по нему палкой. Тогда я впервые поняла, что вместе жить мы не сможем...

И., Вологда

— Вешайся, — сказала на это старуха, — одним дураком меньше будет.

На ее вопли прибежала соседка Марья Хвощева, и вместе стали голосить. Потом говорит:

— Дело пахнет уголовным. Надо милицию позвать.

Моя старуха кинулась за милиционером. А Марья Хвощева,

Меняю повестку в военкомат на плоскостопие, косоглазие или церебральный паралич. т. 555-143.

Рис. Олега Панькова

— Факт налицо. Его надо снять.

Он встал на табурет и стал тупым ножом, которым старуха моя капусту секла, пилить веревку. Тут уже я среагировал, что если веревка лопнет, я могу упасть и повредить конечности, что в мои планы не входило. В целях самосбережения я обхватил милиционера за шею, на что он заорал и рванул от меня как черт от ладана. Ясное дело, что на табуретке так вести себя нецелесообразно, и он упал на бочку и сломал два ребра, не считая того, что падая, пнул мою старуху сапогом в бок, отчего она медленно пришла в упадок.

У меня же сей минут лопнул ремень, и я предстал перед женщинами в таком легкомысленном виде, что сраму было несть числа. И вот, дорогая редакция, меня посадили на 15 суток за мелкое хулиганство, чего я из-за ихнего суеверия стерпеть не могу, ибо и дураку ясно, что покойник обниматься не станет. В чем прошу вашего разбирательства и защиты.

К сему Елизар Чешкин, пенсионер 1892 года рождения

РАССКАЗИКИ

Урок природоведения в первом классе. Учительница спрашивает: «Дети, как разговаривают животные? Ну-ка, Маша, скажи!» — «Коровка кричит: «Му-у-у-у-у!» — «Умница, Маша, садись, «пять». А ты что скажешь, Миша?» — «Собачки говорят: «Гав-гав». — «Молодец, Миша, «пять». Вовочка тянет руку, аж со стула падает: «Марьиванна, Марьиванна, а я знаю, как моржи разговаривают!» — «Ну и как же моржи разговаривают?» — «Ой, зараза, а вода-то какая холодная-а-а-а!..»

Мужчина делится с приятелем: «Теща моя новые зубы себе вставила за тыщу баксов. Теперь вежливая такая стала, в пререкания со мной вступать опасается...»

«Доктор, меня покусала собака!» — «К сожалению, ничем не могу помочь. У нас нет сейчас никаких препаратов!» — «Ну сделайте хоть что-нибудь, ведь нельзя же это просто так оставить!!!» — «Ну ладно, ищите, ловите, приводите. Я ей морду набью!»

Генетика, понимаешь!

Носи гордо!

Когда у Женьки Хрюньдикова на втором году семейной жизни внезапно вырос хвост, он ужасно огорчился этому факту. Еще бы! Как можно такое людям показывать? Был бы хвост пушистым, как у лисы, или, на худой конец, клокастым, волчьим, то смириться с этим горем было бы гораздо проще. Но, как назло, хвост оказался гладким и коротким, по виду очень уж похожим на поросячий.

— Что это у тебя? — спросила жена у Хрюньдикова, разглядев на его копчике скрюченный отросток.

— Живем, как свиньи! — зло огрызнулся Женька. — В комнатах не убрано! Посуду моешь раз в месяц! Вот тебе и результат!..

— Нет, дорогой! Это у тебя наследственное, — заявила жена тщательно рассмотрев новую часть Женькиного тела.

— Почему? — удивился он.

— Дед у тебя был — вылитый кабан. Вел себя как свинья! А когда смеялся, носом похрюкивал... Теперь ты расхлебываешь свой генетический код, — с видом знатока объяснила супруга.

Хрюньдиков не мог не согласиться с доводом жены, ее аргументы явно были не в пользу Женькиного деда. К тому же супруга убедила его, что хвост — это очень сексуально, особенно поросячий. А в этом вопросе он ей доверял безоговорочно!

Но когда спустя еще один год у Женьки на спине вдруг выросли два верблюжьих горба, он снова набросился на жену с упреками.

— Я вкалываю на трех работах, а ты даже не чешешься! Горбами уже оброс! По твоей милости, между прочим!..

— А ты дядю своего вспомни! — ответила супруга, поглаживая Хрюньдикову горб. — Вечно плевался везде как верблюд! Генетика — наука точная. С ней не поспоришь...

— И что же мне с этой самой верблюжьей генетикой делать? — поинтересовался поостывший Женька.

Прикинь на себя

— Выгоду свою извлекать! На еде и выпивке экономить! Один раз поешь и всю неделю из своих горбов будешь энергию черпать, дурашка, — нежно ответила жена.

И жизнь в семье Хрюньдиковых потекла размеренным чередом. Как и прежде, Женька горбатился на трех работах, жил в неубранной квартире и питался один раз в неделю из грязной посуды.

А еще через год, вернувшись с работы, Женька разбил в прихожей люстру. Рога выросли внезапно и совершенно некстати.

— Оленей в своем роду я что-то не припомню, — помрачнел Женька, ощупывая рога руками.

— Олень — это прежде всего красота и грация, дорогой. Вспомни, каким симпатяжкой был в молодости твой отец. И ты, милый, весь в него пошел! — внесла Женькина супруга ясность в эту загадку.

— Это точно! Мы с отцом такие! — зарделся Хрюньдиков от гордости. — Но какая мне выгода от рогов?

— Как какая?! Прямая! Будешь их с гордостью носить! — объяснила жена и зачем-то еще плотнее прикрыла дверь шкафа в спальне.

Олег Хрыкин,
Минеральные Воды

Такой случай

НЕТ ПРОБЛЕМ!

Пришел в банк славный житель славного Азербайджана. С русским языком слегка не дружит. Хочет отправить 50 долларов на родину.

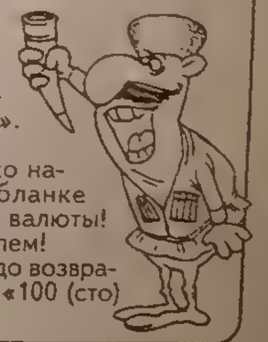
Дали товарищу заявление на перевод.

Стоит пишет — потеет, что-то бормочет про себя. Дает заявление, там написано: «50 (пиписят)». Операционист вздыхает и по буквам диктует, как правильно написать «пятьдесят»...

— Нэт праблем, — отвечает славный житель.

Переписывает по-новому, опять потеет, бормочет. Показывает: «50 (пендесят)». Операционист грустнеет, клиенты веселятся.

Операционист пишет на бумаге слово «пятьдесят» для образца. Клиент переписывает, что-то у него не получается, рвет заявление, просит еще бланк... Наконец заполнив новый бланк, весь светится от счастья. Операционист читает: «100 (сто)». Ура!!!



— Вот только напишите на бланке наименование валюты!

— Нэт праблем!

Пишет и гордо возвращает обратно: «100 (сто) баксов...»

РАССКАЗИК

Больной приходит в поликлинику и просит дать ему бюллетень. Доктор осматривает его и пишет в медкарте диагноз: лодырь и пьяница. Больной прочитал и спрашивает: «А вот то же самое, но только по-латыни можно?..»

Медицинский гороскоп с 18.09 по 1.10

ХОЧЕТСЯ СЛАДКОГО? ПОЖАЛУЙСТА!

ОВЕН

Используйте сезон, чтобы насытить организм витамином А. Его недостаток сказывается прежде всего на зрении. Проверьте себя. Когда входите из светлого помещения в темное, подсчитайте, сколько времени пройдет, прежде чем глаза привыкнут к темноте. Если вы сможете адаптироваться к темноте менее чем через 6 секунд, с витамином А у вас все в порядке. Если через 6 секунд и более — значит, витамина А в вашем организме маловато. В этом случае вам надо ежедневно пить не менее 1 стакана томатного сока. А еще лучше три.

ТЕЛЕЦ

Последнее время вы чувствуете какое-то неудобство, неудовлетворение, дискомфорт? Значит, вам приходится общаться с энергетическим вампиром. Чтобы защититься от его влияния, сложите фигу и сразу почувствуете себя по-другому. Или просто скрестите руки и покрутите большими пальцами. Не отвечайте на его ругань, не встревайте в споры. А еще простите этого человека, сказав: «Пусть Бог тебя простит».

БЛИЗНЕЦЫ

Вы привыкли таскать тяжести? Но всему есть предел. Вашей пояснице тоже. Эту работу надо выполнять умеючи, соблюдая самые элементарные правила. Если надо поднять тяжесть с земли, лучше всего присесть, немного согнув ноги в коленях, не наклоняясь, — спина всегда должна оставаться прямой. И еще. Не поднимайте груз больше своих возможностей — можно получить грыжу, или, как говорят в народе, жилу надорвать. Так что лучше вовремя позвать на помощь.

РАК

Обязательно включите в свой рацион виноград. И приступ боли, возьмите по 1 чайн. ложку мяты перечной, мелиссы, кипрея (иван-чай) на стакан воды, дайте настояться, затем добавьте кипятка и пейте как чай. Полезно также принять теплую ванну или попарить ноги примерно 10-15 минут. Нет такой возможности? Опустите обе руки с локтями в очень горячую воду и держите, пока боль прекратится, все время подливая, если будет нужно, горячую воду.

ВЕСЫ

От того, что вы будете есть, зависит ваше самочувствие в ближайшие две недели. Заболело сердце? Врач ставит диагноз аритмия? Возможно, дело в дефиците магния и калия. Ваш мотор станет работать как часы, если вы будете каждый день есть запеченный картофель, политый растительным маслом, а также семечки подсолнечника и тыквы.

СКОРПИОН

Возможно, вашей проблемой станет запор. От него можно избавиться несколькими способами, чередуя их. Можно пить воду, в которой варились сливы. И еще простой рецепт: в стакан кефира добавьте 10 г растительного масла, тщательно перемешайте и медленно выпейте перед сном.

СТРЕЛЕЦ

Болят ноги? Крутит суставы? Воспользуйтесь лечебными свойствами подсолнечника. Стакан измельченных свежих корней залейте 3 л кипятка, подержите на слабом огне 3-5 минут, настаивайте час, процедите. Принимайте по стакану отвара 3 раза в день за полчаса до еды в течение месяца. Во время лечения исключите из меню острое и соленое.

КОЗЕРОГ

В ближайшие две недели возможно обострение геморроя. Но на него есть управа. 1 чайн. ложку измельченной свежей почечуйной травы залейте стаканом кипятка, подержите на слабом огне 15 минут, настаивайте 1,5-2 часа, процедите и долейте кипяченой водой до стакана. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. А можно размять свежую и промытую траву и приложить к узлу на ночь.

На каждый день

● Ваши волосы любят, чтобы их каждый день расчесывали щеткой перед сном 5-10 минут во всех направлениях. Они будут густыми, блестящими, их будет легко укладывать.

● После мытья волос шампунем сполосните их водой, добавив лимонный сок. Если нет лимона, можно добавить уксус. Затем еще раз сполосните волосы чистой водой.

● После купания в морской воде полезно ополоснуть волосы смесью сока лимона или уксуса с водой (2 ст. ложки на 1 л воды). Не расчесывайте мокрые волосы, чтобы не повредить корни.

● После пляжного сезона для тонких и ломких волос подойдет такая маска: по 1 чайн. ложке майонеза, меда, сока алоэ, одна тертая долька чеснока. Все размешайте, вотрите в кожу и на 3-4 часа повяжите голову полиэтиленовым платком. Затем тщательно вымойте шампунем.

Мешки под глазами

Они легко устраняются, если не связаны с заболеваниями внутренних органов. Хорошо снимают отечность под глазами специальные маски, применяемые утром и вечером.

Картофельная маска. 2 чайн. ложки натертого сырого картофеля смешайте с 2 чайн. ложками муки и 2 чайн. ложками молока. Маску нанесите на салфетку и оставьте на веках в течение 10 минут.

Зеленая маска. 2 чайн. ложки мелко натертого сырого картофеля смешайте с мелко нарезанными листьями петрушки, все тщательно размешайте. Смесь заверните в марлю и положите на мешки под глазами и припухшие веки. Маску оставьте на 10-15 минут, после чего нанесите жирный крем.

Контрастные компрессы из шалфея. Возьмите 1 чайн. ложку листьев шалфея и залейте 10 мл кипятка. Смесь настаивайте под крышкой 20-30 минут и процедите. Затем половину отвара шалфея остудите, другую подогрейте. Положите по куску ваты в холодный и горячий отвар и попеременно прикладывайте к глазам. Делайте эту процедуру перед сном. После этого смажьте кожу под глазами жирным кремом.

Из листьев петрушки при опухших веках и мешках под глазами. Измельчите свежие зеленые листья петрушки. Эту кашицу положите на мешки под глазами (можно положить ее и на припухшие веки). Накройте влажными ватными тампонами. Держите 10-15 минут.

Из листьев петрушки и сметаны при опухших веках и мешках под глазами. 1 чайн. ложку листьев петрушки мелко нарежьте и размешайте с 2 чайн. ложками сметаны. Уложите массу на мешки под глазами и припухшие веки. Подержите 20-30 минут. Смойте холодной водой. Нанесите крем.

Мешки под глазами станут меньше после ледяной маски. Для этого кусочки колотого льда заверните в пластиковый пакетик и положите под глаза на 5 минут. Лед можно заменить одноразовыми бумажными пакетиками с чаем. Сначала заварите их горячей водой, а затем остудите в холодильнике и на несколько минут положите на веки.

Знаете ли вы, что...

● Сеченые кончики волос могут быть «сигналом», что с организмом что-то не так. Не исключено, что при обследовании выяснится, что у вас низкий гемоглобин, плохое кровообращение в организме или пониженное артериальное давление.

● Хна — не безвредная краска. При злоупотреблении она способна «пережечь» кожный покров головы и даже изменить структуру волос. Хной надо окрашивать волосы не чаще одного раза в 3 месяца. Перед окраской надо нанести на голову питательную маску, а по окончании — промассировать кожу головы пальцами, смоченными в кас-

ПИТАТЕЛЬНЫЙ КРЕМ

Натрите на терке какой-либо один фрукт (яблоко, сливу или грушу), добавьте 0,5 ст. ложки сливочного масла — и получился питательный крем.

Вымойте лицо и шею и наложите на них крем. Подержите его 20 минут, а затем смойте: сначала теплой, а потом холодной водой. Кстати, крем готовят только на один раз.

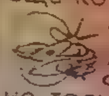
ОТ ЧЕРНЫХ ТОЧЕК НА ЛИЦЕ

Натрите на мелкой терке 100 г свежего корня конского щавеля, добавьте в эту массу 1 чайн. ложку глицерина, все это тщательно перемешайте и нанесите на кожу лица на 10-15 минут. Будьте терпеливы: маска из этой мази стягивает кожу! Потом ополосните лицо крепким настоем из листьев березы или водой с соком лимона. Вскоре результаты этой процедуры будут у вас на лице.

МАСКИ ВПРОК

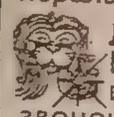
Ягоды и очищенные от кожицы фрукты пропустите через мясорубку или протрите через сито. На каждый стакан полученной кашицы добавьте 1 ст. ложку растительного масла, перемешайте, разложите в небольшие полиэтиленовые пакетики и поместите в морозилку. Такой замороженной смесью можно пользоваться для приготовления масок, а можно протирать по утрам лицо кусочком такой смеси.

больше своих возможностей: можно получить грыжу, или, как говорят в народе, живот надорвать. Так что лучше еще кого-то позвать на помощь.



РАК

Непременно включите в свой рацион виноград. И не только в ближайшие две недели. Он поможет отрегулировать пищеварение. Для этого ешьте ягоды с кожицей и косточками. Заодно поможете печени и желчному пузырю, повысите уровень гемоглобина в крови. Хорошо хотя бы один день в неделю есть только виноград (около 1,5 кг) и пить минеральную воду.



ЛЕВ

В ближайшие две недели вероятны проблемы с позвоночником. В буквальном смысле слова спины не сможете разогнуть, если не поспешите помочь себе. В таком случае можно, например, сделать компрессы из меда и измельченных листьев алоэ. Смешайте несколько сочных листьев со 100 г меда, добавьте 150 мл водки, закройте плотно крышкой, дайте настояться в течение суток. Нанесите смесь на больное место, сверху завяжите полотенце и еще что-либо теплое и оставьте на ночь.

ДЕВА

Возможны проблемы с сосудами головного мозга. Когда болит голова, свет становится не мил. Чтобы снять измельченной свежей почечуйной травы залейте стаканом кипятка, подержите на слабом огне 15 минут, настаивайте 1,5-2 часа, процедите и долейте кипяченой водой до стакана. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. А *можно размять свежую и промытую траву и приложить к узлу на ночь.*

ВОДОЛЕЙ

Теплое и сухое бабье лето пролетит незаметно и наступит время простуд. Если вы недостаточно укрепили свой иммунитет летом, сделайте это сейчас. Утром и вечером, за 15 минут до еды, принимайте витаминный коктейль из сока 2 яблок, 2 морковок, 1 свеклы, 1 ст. ложки клюквы или 1 лимона. А еще окружите себя сочными, теплыми тонами на стенах, в одежде. Это создаст ощущение психологического убежища и комфорта, придаст уверенности в себе.

РЫБЫ

Хочется сладкого? Пожалуйста! Осенью не стоит садиться на низкокалорийные диеты. Недостаток углеводов снизит ваш тонус. В это время года просто необходимо съедать в день 150-200 г пищи, богатой углеводами. Не налегайте на напитки, содержащие кофеин, — крепкий чай или кофе. Ведь они возбуждает нервную систему, обостряют эмоции, в том числе и отрицательные. Ешьте шоколадки. Радуйте себя!

Знаете ли вы, что...

● Сеченые кончики волос могут быть «сигналом», что с организмом что-то не так. Не исключено, что при обследовании выяснится, что у вас низкий гемоглобин, плохое кровообращение в организме или пониженное артериальное давление.

● Хна — не безвредная краска. *При злоупотреблении она способна* «пережечь» кожный покров головы и даже изменить структуру волос. Хной надо окрашивать волосы не чаще одного раза в 3 месяца. Перед окраской надо нанести на голову питательную маску, а по окончании — промассировать кожу головы пальцами, смоченными в касторовом масле.

● Тушь нельзя хранить долго. В идеале ее нужно менять каждые 1,5 месяца. Так что если вы приобрели тушь, то пользуйтесь ею как можно чаще хотя бы из цели экономии. В отличие от «сухой» косметики, такой как тени или румяна, она содержит влагу, жирные и восковые компоненты, которые могут испортиться.

ГРИБОК НА НОГАХ НЕ ЛЮБИТ КИСЛОГО, ПОЭТОМУ ДЛЯ УСПЕШНОЙ БОРЬБЫ С НИМ НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА РЕКОМЕНДУЕТ МЫТЬ НОГИ УКСУСОМ, СТИРАТЬ ЧУЛКИ И НОСКИ В ВОДЕ С ДОБАВЛЕНИЕМ УКСУСА И ПРОТИРАТЬ УКСУСОМ ОБУВЬ

ченной кашицы добавьте 1 ст. ложку растительного масла, перемешайте, разложите в небольшие полиэтиленовые пакетики и поместите в морозилку. Такой замороженной смесью можно пользоваться для приготовления масок, а можно протирать по утрам лицо кусочком такой смеси.

КОЖА СТАЛА СУХОЙ

Если после отдыха на море кожа стала сухой и обветренной, наберите в ванну теплой воды и добавьте туда полчашки яблочного уксуса. Принимайте ванну в течение 20 минут. Яблочный уксус содержит большое количество калия и других минералов, благотворно влияющих на кожу и избавляющих ее от сухости и солнечных ожогов.

Еще та проблема

Идем от бедра!

Вы замечали, что очень сексапильными бывают некрасивые женщины, а красавицы — неуклюжими и обиженными вниманием мужчин?

О женщине можно сказать, что она хороша, красива и в ней что-то есть... Вот это «что-то» и есть врожденное умение подать себя так, чтобы каждый мужчина посчитал, что именно эта женщина ждала его всю жизнь.

Кстати, женщина может выглядеть чрезвычайно привлекательно, аппетитно, но в общении с мужчинами она может ограничиваться лишь флиртом, или допускать безопасные разговорчики, или постоянно менять любовников, но непременно заставляет обращать на себя внимание.

Конечно, многое зависит от умения держаться, ухаживать за собой, одеваться, разговаривать. Если вам за 50, стоит подумать об осанке и походке. Не секрет, что с приближением климакса многие женщины «садятся на бедро», их походка становится тяжелой, возрастной. К тому же постепенно искривляется позвоночник, натруженный постоянным таскáнием тяжестей. Поэтому легкая, подвижная походка у мужчин обычно ассоциируется с молодостью, привлекательностью, а тяжелая, шаркающая — со старостью. Так что даже на хорошо сохранившуюся, моложавую женщину могут не обращать внимания лишь из-за того, что она тяжело переставляет ноги и шаркает. Между тем походка как раз настолько наживное дело, что ею можно манипулировать в любом возрасте.

Улучшить осанку и походку легко. Стоит только в утреннюю гимнастику (а она должна быть обязательно) включить упражнения на сгибания-разгибания и скрутки позвоночника.

Кроме того, на походку чрезвычайно влияет удобная обувь и высота каблука. Его нужно выбирать не по моде, а по удобству, чтобы, как в известном фильме, походка шла от бедра.

Прямая спина, молодая осанка, легкая походка дают женщине уверенность в себе. Только уверенная в себе женщина может демонстрировать себя без вечной оглядки на окружающих. Именно такое раскованное поведение есть проявление вечной женской сущности.

Вы замечали, что очень сексапильными бывают некрасивые женщины, а красавицы — неуклюжими и обиженными вниманием мужчин.

И еще один совет: не стремитесь вернуться в молодость, не пытайтесь обаять всех-всех мужчин — это не под силу ни одной женщине. А стремление выглядеть моложе внучек просто смешно. Ориентироваться нужно на ровесников и мужчин чуть моложе себя.

В следующем номере читайте:

Чего ждать дальше?

✓ У РЕБЕНКА ЭПИЛЕПСИЯ.

Одним везет, а другим нет

✓ КОМУ ПОМОГАЕТ АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ.

Вы просили рассказать

✓ КАК СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА.

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ ООО «АГЕНТСТВО «КАВКАЗИНТЕРПРЕСС»

Российская газета «АЙБОЛИТ. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Компьютерная верстка и дизайн О. В. Понтанько

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43, т. (865-2) 24-89-47.

E-mail: kipred@anetstv.ru.
Служба маркетинга т. 24-36-41.
Рекламная служба: тт. 24-38-02, 24-89-47.

Газета набрана и сверстана в агентстве «Кавказинтерпресс».
Отпечатана в Федеральном государственном унитарном предприятии «Издательско-полиграфическая фирма «Ставрополье» (Адрес: 355012, г. Ставрополь, ул. Спартака, 8)
Газета «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.02.2000 г. Свидетельство о регистрации ПИ №77-1485.
Материалы, помеченные знаком ®, публикуются на правах рекламы
Редакция газеты не несет ответственности за содержание рекламных материалов.

Дата выхода в свет 18.09.2003
Подписано в печать 17.09.2003 в 12.00
Тираж 455 000 экз.
Заказ 1148
Объем 4 п. л.

Российская научно-популярная газета

Медицина / Здоровье / Жизнь

Айболит

№20(184) 2003
ОКТЯБРЬ

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

К читателям

Подписка – 2004

Идет подписка на I полугодие 2004 г. Подписаться на газету «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» можно в любом отделении связи России по каталогу агентства «Роспечать» (красного цвета, стр. 2).

Подписной индекс: **53995**

А также по каталогу центральных газет и журналов ООО «Межрегиональное Агентство Подписки».

Подписной индекс: **99061**

Здоровый – не всё, но все без здоровья – ничто.

(Сократ)

Защитим горло от простуды

Прекрасной профилактикой для слабого горла является при-

При первых признаках заболевания можно отправиться в русскую баню. С собой захватите банный веник. Лучше эвкалиптовый или липовый, хорош и березовый. Только перед входом в парилку на распаренный веник нужно нанести несколько капель аптечной эвкалиптовой настойки или масла.

Ароматические вещества эвкалиптовых листьев – незаменимая

Так лечились наши предки

ЗАМУЧИЛ ДИАТЕЗ?

Возьмите 4 ст. ложки измельченных корней, стеблей, листьев цикория, залейте смесь 1 стаканом горячей воды, емкость поставьте на огонь, кипятите 30 минут. Затем охладите, процедите, вылейте в теплую ванну. Процедуру делайте на ночь в течение 2 недель.

ОЗДОРОВИМ СУСТАВЫ

Растопите 1 чайн. ложку сливочного масла, смешайте с бодягой до состояния густой сметаны. На ночь натрите смесью больные места, завяжите теплой тканью. Приготовьтесь к тому, что будет жечь. Обычно боли проходят после первой процедуры. Если этого не случится, то следующую процедуру повторить можно будет только через неделю.

ГЛИСТЫ БОЯТСЯ ЧЕСНОКА

1 чайн. ложку мелко нарезанного чеснока залейте 0,5 стакана нежирного молока, прокипятите 1-2 минуты на слабом огне, процедите и выпейте утром натощак чесночное молоко. В этот день ешьте только картофельное пюре на воде без масла. Острицы после такого лечения исчезают.

ОТ ЧИРЬЕВ И ФУРУНКУЛОВ

Возьмите 30-40 г соленого свиного сала, 1 среднюю луковицу, все мелко порежьте, посыпьте смесь 1 чайн. ложкой соли и все вместе истолките. Потом заверните в бинтик и приложите к больному месту, сверху перевяжите бинтом.

Смесь прикладывайте к уже созревшему фурункулу. Повязку оставьте на ночь. Утром повязку снимите, а на место нарыва приложите бактерицидный пластырь.

СОЛЬ НА БОРОДАВКУ

Для лечения подошвенных бородавок используют крепкий раствор поваренной соли (3 ст. ложки на 1 л воды). Берут тряпочку, складывают [illegible] слоев и хорошенько смачивают получившимся соляным раствором не отжимая. Делают на ночь влажную повязку на место, где образовалась

Защитим горло от простуды

Прекрасной профилактикой для слабого горла является привычка перед каждым выходом из дома смазывать полость носа, края ноздрей и полоску вокруг губ мазью «Календула». По возвращении же надо прополоскать горло отваром ромашки, слегка подсоленной или просто чистой кипяченой водой.

Обязательно полоскать горло надо и в тех случаях, когда пришлось выполнять любую работу, связанную с пылью, особенно с книжной. В любое время года в ней множество нехороших микробов.

Если простуда все же началась, постарайтесь «захватить» ее в самом начале. Остановить или облегчить болезнь поможет принятая не менее чем за час до еды суточная доза активированного угля (1 таблетка на 10 кг веса).

А можно использовать фурацилин. Это безопасное и действенное средство. Но перед тем как полоскать горло его раствором, советуем прополоскать горло раствором питьевой соды, чтобы убрать слизь, — фурацилин действует тогда намного лучше.

Чтобы еще больше усилить эффект, можно в раствор фурацилина добавить несколько капель спиртовой настойки календулы.

Не забудьте, что раствор фурацилина должен быть теплым и полоскать им горло нужно 4-5 раз в день, по 2-3 минуты. Можно полоскать и чуть дольше — по 5 минут.

Несомненно, благодаря этому лечению горло у вас очень быстро пройдет.

При первых признаках заболевания можно отправиться в русскую баню. С собой захватите банный веник. Лучше эвкалиптовый или липовый, хорош и березовый. Только перед входом в парилку на распаренный веник нужно нанести несколько капель аптечной эвкалиптовой настойки или масла.

Ароматические вещества эвкалиптовых листьев — незаменимая «скорая помощь» для слизистых носа, носовых ходов, глотки и трахеи. Фитонциды липы обладают хорошим противопростудным и жаропонижающим действием, снимают головную боль. А березовые ароматы прекрасно действуют на более глубокие отделы дыхательных путей, в частности на бронхи, и помогают отхождению мокроты.

Если кроме насморка и боли в горле вас беспокоит сухой кашель, прихватите с собой кедровое или пихтовое масло или настой девясила. Ими следует слега «надушить» веник.

Лежа на полке, поднимите веник под самый потолок и немного подержите его там, чтобы захватить побольше горячего пара. Затем поднесите к лицу и, вдыхая через нос, подышите 3-4 минуты. Такую процедуру можно с перерывами повторять до трех раз.

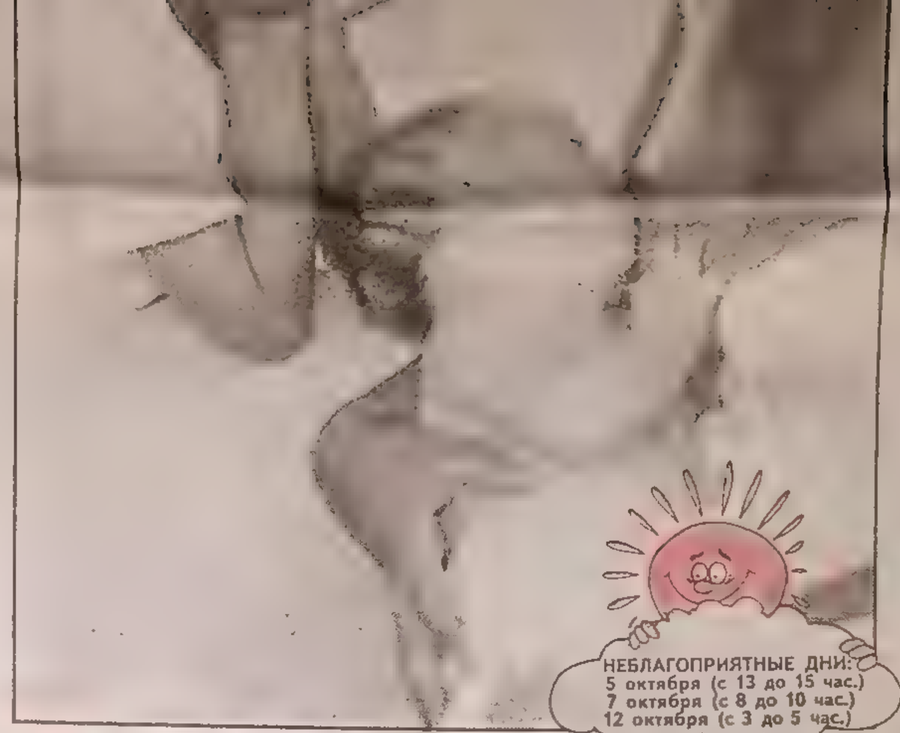
Как правило, одного банного сеанса бывает достаточно, чтобы простуду «пронесло» мимо. Только воздержитесь после посещения бани от тяжелой еды, кофе, алкоголя и курения хотя бы в течение двух часов. В это время лучше утолять жажду чуть теплой минеральной водой без газа, апельсиновым соком, на треть разбавленным водой, или травяным чаем из ромашки, зверобоя, смородиновых и земляничных листьев, мяты, чабреца.

Рецепты народной медицины

● При эпилепсии 1/2 чайн. ложки плакун-травы заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 4 часа, процедите. Пейте по 50 мл 3 раза в день. Через 10-12 дней можно увеличить количество травы до 1,5 чайн. ложки на стакан кипятка.

● Для улучшения памяти и устранения головокружения приготовьте настойку шиповника. Сушеные плоды растолките, заполните ими полулитровую бутылку на 2/3 и залейте водкой. Настаивайте в темном месте в течение двух недель, ежедневно взбалтывая. Затем процедите и принимайте по 20 капель на кусочке сахара.

● Отвар корней терна используется как жаропонижающее при лихорадочных заболеваниях, а также при поносах. 5 г сухих корней залейте 1,5 стакана воды, кипятите 15 минут, настаивайте 2 часа, процедите и принимайте по 1/4 стакана 3-4 раза в день.



НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ:
5 октября (с 13 до 15 час.)
7 октября (с 8 до 10 час.)
12 октября (с 3 до 5 час.)

ОТ ГЕРПЕСА ПРИНИМАЙТЕ ВАННЫ С НАСТОЕМ ТРАВЫ ШАЛФЕЯ. 100 Г ЗАВАРИТЕ 2 Л КИПЯТКА, КИПЯТИТЕ 15 МИНУТ, НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА И ВЫЛЕЙТЕ В ВАННУ. А ТАКЖЕ ПЕЙТЕ НАСТОЙ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

СОЛЬ НА БОРОДАВКУ

Для лечения подошвенных бородавок используют крепкий раствор поваренной соли (3 ст. ложки на 1 л воды). Берут тряпочку, складывают ее в 7 слоев и хорошенько пропитывают получившимся солянным раствором не отжимая. Делают на ночь влажную повязку на место, где образовались бородавки (чистую кожу старайтесь не задевать).

ЕСЛИ ВЫ КУРИТЕ...

Не думайте, что вас не коснутся отрицательные последствия курения! Вы не исключение и живете, как и все организмы, по законам природы. Каждая сигарета укорачивает жизнь. Стоит ли продолжать?

ЧЕМ ВРЕДНО КУРЕНИЕ?

В первую очередь страдают органы дыхания. 98% смертей от рака гортани, 96% смертей от рака легких, 75% смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких обусловлены курением. Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более сорока из которых вызывают рак, а также несколько сотен ядов, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т. д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Пачка сигарет в день — это около 500 рентген облучения за год! Температура тлеющей сигареты — 700-900 градусов! Легкие курильщика со стажем — черная, гниющая масса.

Не все знают, что 25% умерших от ишемической болезни сердца погубили себя курением. Кроме легких и гортани, сильнейший удар наносится по сердцу и сосудам. После каждой выкуренной сигареты увеличивается давление крови, повышается содержание в ней холестерина. Курение усиливает риск развития атеросклеротического заболевания периферических сосудов.

Особенно часто у курящих людей страдают артерии ног. Из-за нарушения регуляции происходит устойчивый спазм сосудов. Их стенки смыкаются, и кровообращение мышц затрудняется. Болезнь называется перемежающейся хромотой. Она проявляется в том, что во время ходьбы внезапно начинается резкая боль в ногах. Она проходит через пару минут, но вскоре опять возобновляется.

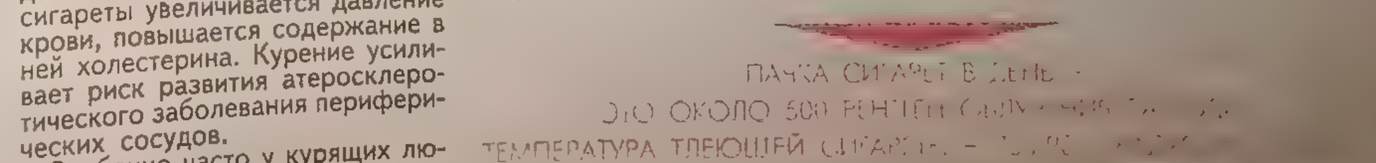
Недостаток кровоснабжения сказывается и на состоянии тканей ног. В них из-за недостатка кислорода постепенно развивается омертвление (гангрена). Огромное количество людей потеряли ноги из-за курения.

Никотин — один из сильнейших известных ядов, в хозяйстве используется как инсектицид. После проникновения сигаретного дыма в легкие, никотин попадает в мозг уже через семь секунд. Постоянное и длительное курение табака приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курящего — желтоватый оттенок белков глаз и кожи, преждевременное ее увядание. Также при курении появляется заметный запах изо рта, воспаляется горло, краснеют глаза.

И вас это не волнует?! Мужчины, обратите внимание! Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости — импотенции! Поэтому ее лечение начинают с того, что больному предлагают прекратить курение.

Никотин утяжеляет течение ряда болезней, таких как атеросклероз, гипертоническая болезнь, гастрит. При язвенной болезни, тромбофлебите, инфаркте миокарда выздоровление без отказа от курения невозможно.

(Окончание на стр. 7)



Эх, жизнь – жестянка!

КАК БЫСТРО ЛЕТИТ ВРЕМЯ...

По мере того как люди становятся старше, жизнь с каждым годом летит все быстрее.

Почему один год жизни ребенку кажется более длинным, чем этот же отрезок времени взрослому человеку? Психологи на это отвечают так: один год в биографии, скажем, десятилетнего ребенка составляет ее десятую часть. А один год в жизни сорокалетнего человека — это лишь одна сороковая часть прожитого. Физиологи же утверждают, что чем медленнее идет обмен веществ в организме, тем отчетливее ощущение, что время летит со скоростью курьерского поезда. А ведь с возрастом обменные процессы у всех нас начинаются заметно «притормаживать».

На самом деле мы прекрасно понимаем, что время летит с одинаковой скоростью для всех и для каждого. В наших силах немного его попридержать. Каким образом?

1 Позаботьтесь о собственном здоровье с помощью регулярных упражнений, рационального питания, полноценного отдыха. Если вы многие годы ведете здоровый образ жизни, вас никогда не будут посещать грустные мысли о том, что еще вчера вы были молодыми, а сегодня внуки дергают вас за подол, требуя почитать сказку.

2 По мнению психологов, ритмичность или, точнее, ритуальность нашего образа жизни тоже способствует тому, что и наше время бежит все быстрее и быстрее. Хотите замедлить время — поломайте устоявшиеся традиции.

3 Постарайтесь при каждом удобном случае получать как можно больше впечатлений. Наш ум острее реагирует на какие-то из ряда вон выходящие события, на исключения из скучного или размеренного образа жизни. В результате у нас всегда есть что вспомнить. И язык не повернется сказать, что недели пролетели словно один день.

4 Старайтесь жить полной жизнью. Никогда не упускайте возможность узнать, увидеть, услышать или сделать что-то новое.

ЗАМЕДЛИТЬ ВРЕМЯ МОЖНО, ЛИШЬ СПОЛНА ОЩУТИВ ВЕСОМОСТЬ КАЖДОГО ПРОЖИТОГО ДНЯ

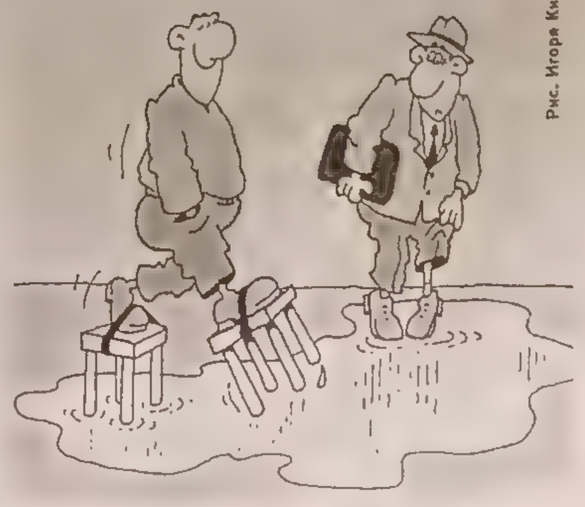


Рис. Игоря Кийко

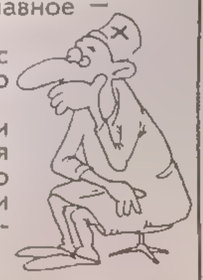
«ТИХИЙ ЧАС» ПОСЛЕ ОБЕДА – ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ УСТАЛОСТИ И КУДА БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЕ, ЧЕМ ДЛИТЕЛЬНЫЙ НОЧНОЙ СОН

Знаете ли вы, что...

● Когда мы читаем книгу, листая страницу за страницей, наше тело приходит в идеально гармоничное состояние: расслабляются мышцы, нормализуется сердцебиение, выравнивается дыхание. Причем положительно на самочувствие влияют любые книги, главное — чтобы они были интересны.

● Свист улучшает настроение и помогает справиться с одиночеством. Он способен устранить даже глубокую депрессию и другие психосоматические заболевания.

В американских психиатрических клиниках сейчас стали проводить сеансы лечебного свиста. Пациентам назначается в течение получаса утром и вечером насвистывать все, что приходит им в голову. После месяца таких процедур медики отмечают улучшение состояния больных. Так что, если возникает желание, не стесняйтесь: свистите на здоровье!



Новости

БРИТАНСКИЕ ветеринары обучили лабрадоров и немецких овчарок по запаху мочи распознавать рак простаты. Способ дрессировки практически не отличался от натаскивания собак на наркотики или взрывчатку, а результат превзошел самые смелые ожидания. Преимущество оригинального способа диагностики налицо: быстрота, высокая точность и надежность.

АМЕРИКАНЦЫ обнаружили в помидоре безвредное для человека вещество, отпугивающее кровососущих насекомых. На его основе уже разработано эффективное средство, которое может появиться в продаже в будущем году. А пока ешьте помидоры каждый день, тогда есть надежда, что ваша кровь окажется комарам не по вкусу.

ИТАЛЬЯНСКИЕ ученые изобрели прохладительную рубашку, в которой не страшны никакие градусы. Состав ткани, из которой она шьется, держится в строжайшей тайне. Ученые убеждены, что новая одежда будет незаменима для всех, кто с трудом переносит высокие температуры.

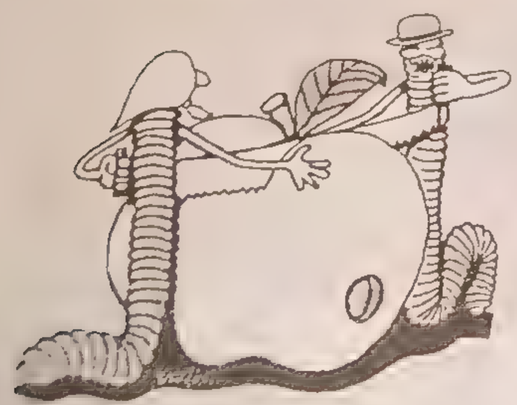
В РОССИИ создали уникальный напиток из клубней картошки. По вкусу эта жидкость напоминает квас, а по консистенции — кисель. К Новому году он появится на прилавках магазинов. Этот напиток понижает уровень сахара в крови и очищает организм от шлаков.

РОССИЙСКИЕ педиатры пришли к выводу, что одной из причин патологий среди новорожденных является стремление женщин похудеть. Они не учитывают того, что для вынашивания здорового ребенка понадобится много сил, развитая мускулатура и достаточный жировой запас.

ЯПОНСКИМ ученым впервые удалось создать пищевой продукт, который может лечить диабет. В ближайшие годы на прилавках появится особый сорт риса, который поможет диабетикам вовсе отказаться от лекарств. Пациентам с диабетом второго типа

Для тех, кому за... — *Простая истина*

Хочешь быть здоровым?



ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – БЕГАЙ.
ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ КРАСИВЫМ – БЕГАЙ.
ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ УМНЫМ – БЕГАЙ.

В чем же секрет движения? Когда мышцы работают, они сокращаются. Если они работают в течение какого-то времени, наступает утомление. Организм требует восстановления затраченных сил и жадно принимает питательные вещества, которые поступают в него в виде пищи, и с их помощью восстанавливается. Причем эта работоспособность органа превышает ту, на которую орган был способен до физической нагрузки, и сохраняется дольше. Получается

движения, уменьшались размеры жизненно важных органов — печени, почек, селезенки и даже... сердца.

Физические упражнения влияют не только на органы. Действуя на кору головного мозга и подкорковые центры, они вызывают чувство бодрости и радости, создают более оптимистическое и уравновешенное нервно-психическое состояние.

Когда-то полагали, что старость — неизбежный процесс, который

ни. Исследования доказали обратное. Процессы старения у регулярно тренирующихся людей не только не ускоряются, а, наоборот, затормаживаются. У пожилых людей улучшается самочувствие, заметно уменьшаются болезненные ощущения и частота их проявления. Через 6 месяцев занятий резко уменьшаются жалобы на слабость, раздражительность, головные боли, головокружения, боли в сердце, одышку, нарушения сна и аппетита. Причем у тех, кто занимается физическим трудом или спортом, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний уменьшается втрое, чем у людей, ведущих малоподвижный об-

Как увидеть сердечные хвори

Сердечная недостаточность

ОТЕКИ НИЖНИХ ВЕК, ИХ ВОСКОВАЯ ОКРАСКА; ТОЛСТЫЕ ВЕНЫ НА ШЕЕ

Как увидеть сердечные хвори

☐ **Сердечная недостаточность**

ОПУХАНИЕ НИЖНИХ ВЕК, ИХ ВОСКОВАЯ ОКРАСКА; ТОЛСТЫЕ ВЕНЫ НА ШЕЕ В СОЧЕТАНИИ С СИНЕВАТОЙ ОКРАСКОЙ КОЖИ: СИНИЕ ГУБЫ, УШИ, ЩЕКИ.

☐ **Повышенная нагрузка на сердце**

УДЛИНЕНИЕ СКЛАДКИ МЕЖДУ НОСОМ И РТОМ С ОБЕИХ СТОРОН ЛИЦА, ОТВИСАНИЕ НАРУЖНОГО КРАЯ ВЕКА.

Если они работают в течение какого-то времени, наступает утомление. Организм требует восстановления затраченных сил и жадно принимает питательные вещества, которые поступают в него в виде пищи, и с их помощью восстанавливается. Причем эта работоспособность органа превышает ту, на которую орган был способен до физической нагрузки, и сохраняется дольше. Получается сверхвосстановление на более длительное время.

Если же физическая нагрузка регулярна, то повышенная работоспособность становится постоянной, потому что упражняемые органы увеличивают свою массу и становятся более работоспособными. Теперь понятно, что происходит с человеком при гиподинамии — ограничении двигательной активности?

В специальном исследовании кроликам одну из конечностей клали в гипс и таким образом не позволяли им активно двигаться. И что же? У кроликов, лишенных уравновешанной нервно-психического состояние.

Когда-то полагали, что старость — неизбежный процесс, который развивается по мере изнашивания организма. Но тогда занимающиеся физическими упражнениями люди старели бы быстрее, чем ведущие малоподвижный образ жизни.

Заметно уменьшаются болезненные ощущения и частота их проявления. Через 6 месяцев занятий резко уменьшаются жалобы на слабость, раздражительность, головные боли, головокружения, боли в сердце, одышку, нарушения сна и аппетита. Причем у тех, кто занимается физическим трудом или спортом, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний уменьшается втрое, чем у людей, ведущих малоподвижный образ жизни.

Задумайтесь над своим образом жизни раньше, чем обнаружите симптомы различных заболеваний.

Кстати

Резкие колебания атмосферного давления и температуры негативно отражаются на пожилых людях и тех, кто ослаблен после продолжительной болезни, страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями или бронхиальной астмой.

Врачи советуют им и астматикам немного увеличить дозу постоянно принимаемых лекарств, прописанных лечащим врачом, побольше спать, не перегружать себя работой, хотя бы ненадолго выходить на улицу, чтобы подышать свежим воздухом.

ЯПОНСКИМ ученым вперые удалось создать пищевой продукт, который может лечить диабет. В ближайшие годы на прилавках появится особый сорт риса, который поможет диабетикам вовсе отказаться от лекарств. Пациентам с диабетом второго типа рис сможет полностью заменить лекарственную терапию, если его включать в каждый прием пищи. «Диабетический» рис придется выращивать за границей — в Японии выращивание генноинженерных культур запрещено.

НЕ ТОРОПИТЕСЬ привыкать к антибиотикам. Британские микробиологи занялись изучением противомикробных свойств меда и обнаружили в нем ферменты, которые могут справиться со стафилококками, не поддающимися воздействию мощных антибиотиков.

НОРМА — НЕ БОЛЬШЕ ТРЕХ ЛЕКАРСТВ

Долгое время считалось, что главное — правильно поставить диагноз, а уж лечение само собой. Однако сегодня не все так просто. Лечить не менее трудно, чем ставить диагноз. Ведь лет 40-50 назад терапевт знал 120 препаратов, и этого было достаточно. А сейчас их более 4000. Такое изобилие лекарственных средств приводит к громадным трудностям: многие врачи плохо знают показания, противопоказания, дозировки, совместимость, побочные эффекты. А ведь любое лекарство — это вторжение во внутренний мир человека, и даже самые безопасные из них чужеродны для организма.

Помимо всего прочего каждый человеческий организм может по-своему отреагировать на новые препараты. Но врач не может докапываться до мелких подробностей; у него не хватит тогда на всех времени и сил. Приходится рассчитывать на авось. А это приводит к серьезнейшим последствиям: хронической болезни, инвалидности, тому, чего уже не исправишь.

Так что имейте это в виду, если у вас несколько заболеваний или одно заболевание, но с осложнениями, каждое из которых требует своего лечения. При комбинированном лечении существует риск возникновения осложнений от взаимодействия лекарств. Риск этот невелик, если вы получаете не более трех совместимых препаратов. Если 3-6, риск лекарственных осложнений возрастает в 20 раз, если больше 10 лекарств — наличие их обеспечено.

БРОНХОЛИТИН НЕ БЕЗВРЕДЕН

К сожалению, очень многие люди даже при небольшом кашле стараются «задавить» его лекарствами. И очень часто для этих целей используют бронхолитин, не подозревая, что его основным компонентом является эфедрин — сильный стимулятор для всей нервной системы. Этот препарат противопоказан гипертоникам и людям с различными сердечными патологиями. Нежелательно принимать его и детям. Не подходит к нему и наше привычное «3 раза в день: утром, днем и на ночь», поскольку на ночь бронхолитин применять не рекомендуется (эфедрин вызывает стойкую бессонницу). Врачи отмечают, что лечить им начальные стадии кашля по меньшей мере неразумно (существуют более легкие препараты). Необходим же бронхолитин при бронхите, особенно с астматическим компонентом, но и тогда его нужно правильно принимать.

Кстати, неверно говорить, что нужно лечить сам кашель. Лечить нужно болезнь, его вызвавшую.

Не навреди

Открытие — **Авось пригодится**

Есть шанс выжить

РОССИЙСКИЕ ФИЗИКИ СОЗДАЛИ УНИКАЛЬНЫЙ ЛАЗЕР ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ТУБЕРКУЛЕЗА.

Он лечит формы туберкулеза, с которыми не справляется ни одно лекарство.

Сегодня Россия по уровню смертности от туберкулеза занимает в Европе первое место. Из жизни ежегодно уходят до 30 тысяч человек, причем в основном молодые мужчины 20-24 лет. А на диспансерном учете состоят около двух миллионов больных.

Особенность туберкулеза в том, что треть заболевших не поддаются лечению никакими методами. Надежда появилась с созданием учеными Института общей физики РАН лазерной установки.

С виду все происходит достаточно просто: изучив рентгеновские снимки и наметив места воздействия, врач вводит иглу толщиной 2 мм в легкое пациента. А если точнее, туда, где образовалась каверна, то есть полость с остатками омертвевшей ткани и гнойным содержимым. Через просвет иглы в каверну вводится наконечник с рассеивателем лазерного излучения. Установка включается — и губительный для бактерий ультрафиолет устремляется по световоду в больной орган. Следом туда же направляется суточная доза противотуберкулезного препарата. Курс лечения — 12-15 процедур по 10 минут.

Новая лазерная установка дает шанс выжить тем, кто страдает неизлечимыми формами туберкулеза легких. Она уже прошла клинические испытания и удостоилась награды Всемирного салона изобретений в Брюсселе «Эврика-2002».

Остается лишь сожалеть, что пока она существует в единственном экземпляре.

Рис. Игоря Кийко

Дай-то Бог!

Специалисты японского Центра тонкой керамики предложили заменитель кости, который сочетает в себе жесткость и эластичность, чего раньше не удавалось достичь. Сейчас искусственная кость проходит испытания. Исследователи убеждены, что сделанные из нее протезы будут необходимы при лечении переломов межпозвонковых дисков или замене позвонков.

Ранее протезы кости делались либо из легких металлов, либо из пластика. Пластмассовой «кости» не хватает прочности, титановым и алюминиевым протезам — эластичности. Теперь будет и то и другое. Дай-то Бог. И все же лучше живой кости ничего не бывает.

Вы просили рассказать

Венозное полнокровие

Сыну 20 лет. Он недавно вернулся из армии. У него нашли заболевание крови (гемоглобин — 183, эритроциты — 6,2, тромбоциты — 270). Предлагают лечь на обследование, но сын не соглашается. Я никак не могу его переубедить.

Может быть, вы дадите какие-нибудь комментарии, рекомендации и народные рецепты на страницах вашей газеты по поводу полнокровия. Может, прочитав материал, сын одумается. Много читала об анемии, а вот о полнокровии нет никакой информации. Неужели это такая страшная болезнь? Откуда она? У нас в роду никто никогда не страдал этим заболеванием.

Г. И. Блинова, Киров

Общее артериальное полнокровие, или артериальная гиперемия — это увеличение числа эритроцитов, иногда сочетающееся с увеличением объема циркулирующей крови. Встречается редко: при подъеме на высоту (у альпинистов), у жителей горных мест, у больных с патологией легких, а также у новорожденных после перевязки пуповины.

Общее венозное полнокровие — один из самых частых типов нарушений кровообращения. Так проявляется сердечная или легочная недостаточность. Суть ее в неправильном перераспределении объема крови в общем круге кровообращения. Она скапливается в полых венах, а иногда и в сосудах легких. При этом ее не хватает в артериях.

Общее венозное полнокровие может быть острым и хроническим.

Острое общее венозное полнокровие является проявлением синдрома сердечной недостаточности и гипоксии (асфиксии). Причиной его могут быть инфаркт миокарда; острый миокардит; острый экссудативный плеврит с избыточным накоплением плеврального выпота, сдавливающего легкие; высокое состояние диафрагмы (при перитоните), ограничивающее дыхание; тромбоэмболия легочной артерии; пневмоторакс; все виды асфиксии.

Хроническое общее венозное полнокровие развивается при синдроме хронической сердечной (сердечно-сосудистой) или легочно-сердечной недостаточности. Причинами его являются пороки сердца, хроническая ишемическая болезнь, хронический миокардит, кардиомиопатии, эмфизема легких, пневмосклероз различного происхождения, искривления позвоночника (горб, сколиоз, кифоз, лордоз), заращение плевральных полостей спайками при слипчивом плеврите и др.

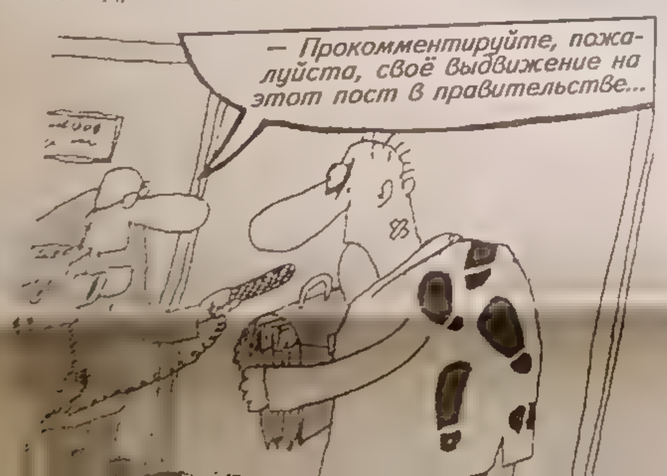
У больного полнокровием синюшный цвет кожи, поскольку вены кожи и подкожной клетчатки переполнены кровью больше всего в области нижних конечностей. Поэтому ноги холодные, синие, цианоз хорошо заметен и на лице в области носа, на мочках ушей, губ, а также на руках, в области ногтевого ложа, кончиков пальцев.

Избыточное скопление жидкости обнаруживается в области брюшной полости, плевральных полостях, в полости околосердечной сорочки. Это касается селезенки, почек, легких. Они при этом становятся большими, плотными. Так что пускать болезнь на самотек нельзя. Главное, вовремя установить причину ее появления и устранить ее. Что значит вовремя? При помощи терапевтических, хирургических мероприятий, изменения образа жизни удается восстановить нормальную сердечную деятельность до того, как в органах разовьются необратимые дистрофические, атрофические и склеротические процессы. Только так можно избежать смерти от сердечной недостаточности.

Органы и ткани при венозном полнокровии увеличиваются в объеме, становятся синюшными из-за повышенного содержания гемоглобина и плотными из-за нарушения лимфообращения и отека, а позже — из-за разрастания соединительной ткани.

Особый вид при общем венозном полнокровии имеют печень и легкие. Печень увеличивается, становится плотной. В ней развивается венозный застой. По мере развития болезни появляются кровоизлияния.

Если болезнь не лечить, это заканчивается склерозом или циррозом печени. Вообще, во всех внутренних органах при венозном застое развивается застойное уплотнение ткани.



Рецепты из конвертов

● **При туберкулезе.** Возьмите 1 стакан спирта, 1 стакан меда и 1 ст. ложку березовых почек. Настаивайте все это в течение 8-9 дней и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Л. А. Циленко, Полтавская обл., Украина

● **От астмы.** Смешайте по 100 г измельченных в кашицу чеснока и хрена, 150 г сливочного масла, 600 г меда. Разогрейте смесь на кипящей водяной бане, помешивая. Принимайте по 1 ст. ложке за час до еды. Курс лечения — 2 месяца. Лечение можно повторять после месячного перерыва до полного излечения. Смесь храните в темном прохладном месте в плотно закрывающейся посуде.

И. Борисенко, Невинномысск, Ставропольский край

● **При мочекаменной болезни.** 2 ст. ложки смеси листьев крапивы, корневища аира, листьев мяты перечной, травы хвоща полевого, цветков бузины черной и плодов шиповника, взятых в соотношении 4:3:2:3:2:3, залейте 0,5 л кипятка, кипятите минуту. Пейте по 0,5 стакана теплого отвара 3 раза в день.

Проверено на себе

...И жуткий страх смерти! Казалось, вот она! Еще минута — и конец!

Как найти управу на вегетососудистую дистонию.

Я была молодой, красивой, но не совсем счастливой. Отношения с мужем не складывались. А тут еще гинекологические проблемы. Врачи настаивали на удалении матки. Разумеется, были слезы, сомнения, страх перед будущим: как все сложится? Мужа это мало волновало. Он просто жил в свое удовольствие: ел, когда мне кусок в горло не лез, приходил за полночь после встреч с друзьями, когда я мучилась в сомнениях, а после того, как меня прооперировали, и вовсе заявил, что у него есть любовница. «Кто ты теперь такая?» — вот его слова.

Думаю, именно это стало причиной начавшихся приступов. Первый был самый страшный и тяжелый. Может быть, потому, что неожиданный. Свет померк, сузился до расплывающегося пятна, сердце билось, как загнанная в клетку птица, меня трясло неизвестно от чего. И жуткий страх смерти! Казалось, вот она! Еще минута — и конец! Но врач «скорой» едва успел зафиксировать небольшой скачок давления, как все снова пришло в норму. И пошло — поехало...

Как наваждение, к страху смерти добавилась боязнь замкнутого пространства. Я не могла находиться в доме — стены стискивали мое воображение до размера спичечной коробки, я распахивала все форточки, открывала двери — они связывали меня с внешним миром, не давали задохнуться. В автобусах я тоже старалась не ездить, потому что, как только захлопывалась дверь, у меня начинался приступ паники, сердцебиение, удушье и прочие симптомы дэнцефального синдрома (такой диагноз мне поставили местные врачи).

На улицу стало страшно выходить. Поскольку приступы повторялись 5-6 раз в день, я находилась в состоянии постоянного страха. Мне и сейчас кажется, что ни седуксен, ни реланиум, которые я глотала, чувствуя приближение приступа сначала по полтаблетки, а потом по целой, не помогали...

Ну хватит о грустном. Расскажу, как избавилась от этого наваждения. Во-первых, встретилась с женщиной, которая благополучно избавилась от этого недуга. Смеясь над моим страхом смерти, она сказала: «От этого не умирают». Во-вторых, однажды ночью врач «скорой», пытаясь снять приступ, ввел мне в вену не тот препарат, после которого мне было плохо, как никогда. И я решила — все!

Поднялась ни свет ни заря, надела спортивный костюм — и на улицу. Утро было ясное, воздух прозрачный, птицы перекликаются между собой... Хорошо! Заглянула на школьную спортивную площадку, помахала руками-ногами, пробежалась. Дома приняла контрастный душ, выпила чай с медом. Проснулся муж — он даже не заметил, что ночью пришлось снова вызывать «скорую», что я чуть не умерла от укола.

Дав себе установку жить, я стала другой: уверенней, сильнее. По крайней мере, я знала, что должна психологически победить свою болезнь, и обратилась за помощью к психологу.

Знаете, как проходило лечение? Не поверите! В маленькой учебной комнате встретилась с дюжиной таких же бедолаг, как и я. А я-то думала, что одна такая! Здесь были мужчины и женщины, молодые и пожилые. Мы сидели на мягких диванчиках, пили вкусный чай с конфетами и, стесняясь друг друга, рассказывали о том, что с нами происходит, со всеми предысториями, сомнениями по поводу личной жизни. Не помню, сколько было таких встреч. Здесь я научилась видеть то, мимо чего пробегала, не замечая: трепещущий на ветру листочек березы, журчащий ручеек, красивые, добрые лица людей, с которыми встречалась на улице. Я научилась радоваться мгновению, минутам, дням, потом событиям.

Приступы ушли безвозвратно. Я вспоминаю о них, как о кошмарном сне, который длился всего год. Я думаю: «Какая же была дура, что позволила себе усомниться в своих силах!»

Евдокия Петровна Коновалова, Ростов-на-Дону

сердечной недостаточ-

плеврите и др.

лотнение ткани.

Рецепты из конвертов

● **При туберкулезе.** Возьмите 1 стакан спирта, 1 стакан меда и 1 ст. ложку березовых почек. Настаивайте все это в течение 8-9 дней и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Л. А. Циленко, Полтавская обл., Украина

● **От астмы.** Смешайте по 100 г измельченных в кашицу чеснока и хрена, 150 г сливочного масла, 600 г меда. Разогрейте смесь на кипящей водяной бане, помешивая. Принимайте по 1 ст. ложке за час до еды. Курс лечения — 2 месяца. Лечение можно повторять после месячного перерыва до полного излечения. Смесь храните в темном прохладном месте в плотно закрывающейся посуде.

И. Борисенко, Невинномысск, Ставропольский край

● **При мочекаменной болезни.** 2 ст. ложки смеси листьев крапивы, корневища аира, листьев мяты перечной, травы хвоща полевого, цветков бузины черной и плодов шиповника, взятых в соотношении 4:3:2:3:2:3, залейте 0,5 л кипятка, кипятите минуту. Пейте по 0,5 стакана теплого отвара 3 раза в день.

Н. Жуков, Гуково-10, Ростовская обл.

Как наваждение, к... смерти добавилась боязнь замкнутого пространства. Я не могла находиться в доме — стены стискивали мое воображение до размера спичечной коробки, я распахивала все форточки, открывала двери — они связывали меня с внешним миром, не давали задохнуться. В автобусах я тоже старалась не ездить, потому что, как только захлопывалась дверь, у меня начинался приступ паники, сердцебиение, удушье и прочие симптомы дисэнцефального синдрома (такой диагноз мне поставили местные врачи).

На улицу стало страшно выходить. Поскольку приступы повторялись 5-6 раз в день, я находилась в состоянии постоянного

зывали о том, что с нами происходит, со всеми предысториями, сомнениями по поводу личной жизни. Не помню, сколько было таких встреч. Здесь я научилась видеть то, мимо чего пробегала, не замечая: трепещущий на ветру листочек березы, журчащий ручеек, красивые, добрые лица людей, с которыми встречалась на улице. Я научилась радоваться мгновению, минутам, дням, потом событиям.

Приступы ушли безвозвратно. Я вспоминаю о них, как о кошмарном сне, который длился всего год. Я думаю: «Какая же была дура, что позволила себе усомниться в своих силах!»

Евдокия Петровна Коновалова, Ростов-на-Дону

СТРАДАЮЩИМ ДАВЛЕНИЕМ

Возьмите 1 кг клюквы, 1 лимон с цедрой, 1 апельсин с коркой, пропустите через мясорубку, добавьте сахар по вкусу и поставьте в холодильник. Принимайте утром и вечером по 1 ст. ложке перед едой. Давление нормализуется.

АРТРИТ — ЖЕСТОКАЯ БОЛЕЗНЬ

Возьмите 50 г камфоры, 50 г порошка горчицы, 100 мг спирта и 100 г яичного белка. В спирте растворите сначала камфору, потом горчицу. Отдельно взбейте белок, затем смешайте оба состава вместе и втирайте эту массу в больной сустав вечером перед сном. Как только болезнь начинает напоминать о себе, сразу же начинайте лечиться этим способом.

ЧУДО-КАША ОТ ГАСТРИТА

В кастрюлю всыпьте 2 ст. ложки календулы, залейте стаканом крутого кипятка, 10 минут подержите на маленьком огне. Оставьте на час, процедите отвар и снова доведите до кипения. Затем всыпьте туда 3 ст. ложки овсяных хлопьев. Когда каша загустеет, добавьте в нее 1 ст. ложку меда. Вечером съешьте такую кашу и ночью не будете испытывать никаких болей. А несколько дней питания этим блюдом полностью излечивают гастрит.

Кстати, при гастрите с повышенной кислотностью применяется отвар календулы, а при гастрите с пониженной — отвар тысячелистника.

Пригодится

Еще та проблема — *Сам себе доктор*

Как снизить уровень холестерина

Мне 65 лет, гипертоник. Как показал анализ, у меня в крови много холестерина (до 8) и повышенная вязкость крови. Практикуется ли в народной медицине эффективный метод лечения этих напастей?

Слышал, что вязкость крови снижают настоями (или чаем) стручков фасоли или корней тутовника, но не знаю рецепта. Лечение настойкой плодов каштана на водке мне известно (читал в №15 «Айболита» за 2003 г.). Но как обуздать холестерин?

С. К. Магомедов, Махачкала

1 **Отдохните от мяса.** Сократите потребление всех жиров, даже растительных. Как этого добиться? Ешьте красное мясо не чаще 2-3 раз в неделю. Два раза в день ешьте блюда без мяса. Пользуйтесь не содержащими жира приправами, такими как горчица, хрен, обезжиренные салатные заправки, кетчуп, соус из красного перца, соевый соус. Избегайте жирных приправ, например майонеза.

2 **Станьте вегетарианцем.** Если высокий уровень холестерина в крови не упал даже после того, как вы сократили потребление жира, перейдите на вегетарианскую диету из цельных злаков, свежих овощей, бобов, фруктов и ограниченного количества нежирных молочных продуктов.

Вегетарианская диета в сочетании с упражнениями может резко снизить содержание холестерина в крови и уничтожить атеросклеротические бляшки, которые лежат в основе сердечных заболеваний.

3 **Наслаждайтесь волокнистой пищей,** особенно если вы страдаете излишним весом. Налегайте на овсянку, бобовые, яблоки и цитрусовые. Примерно 50 граммов (чашка средних размеров) овсяных отрубей ежедневно в качестве дополнения к диете с низким содержанием жира может понизить уровень плохого холестерина на 10-25%.

4 **Вместо насыщенных животных жиров употребляйте оливковое масло,** но можно пользоваться кукурузным и подсолнечным. Помните, что эти жиры тоже насыщены калориями, и постарайтесь сократить их потребление до минимума.

5 **Ешьте рыбу.** Это позволяет понизить содержание жира в крови и риск сердечных заболеваний. Кроме того, предупредит образование сгустков крови.

6 **Ведите активный образ жизни.** Если вы 3-4 раза в неделю будете хотя бы по 30 минут ходить пешком, ездить на велосипеде, плавать, бегать, сердце скажет вам «спасибо». Для тех, кто страдает сердечными заболеваниями, ходьба подойдет лучше всего. При этом совершенно необязательно перенапрягаться.

7 **Научитесь расслабляться.** Эмоции играют огромную роль в деятельности всего организма и в особенности сердца.

8 **Не курите.** Курение повышает общий уровень холестерина в крови и способствует образованию бляшек холестерина. Если вы не бросите курить, вероятность возникновения сердечных заболеваний и инсульта по сравнению с некурящими возрастет вдвое.

Лучшим советом будет не начинать курить или бросить, коль вы курите.

9 **Укрепите сердце витамином С.** А если вы включите в рацион такие источники витамина С, как брокколи, капуста, цитрусовые и клубника, то убьете двух зайцев: в этих продуктах содержится много волокна, способствующего выводу из организма плохого холестерина.

10 **Женщины, спросите врача о гормональной терапии.** Эстроген поможет контролировать уровень холестерина в организме. Поэтому после менопаузы, когда выработка эстрогена резко сокращается, содержание холестерина может поползти вверх. Спросите у врача, имеет ли смысл принимать гормоны (их нельзя рекомендовать каждой женщине).

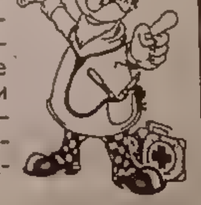


Рис. Николая Воронцова

КАНАДСКИЕ ученые обнаружили, что миндаль снижает уровень холестерина. Пациентам предлагалось первый месяц есть две горстки миндальных орехов в день, одну горстку — второй месяц, а на третий посадили их на специальную диету. После этого проверили уровни холестерина, кровяного давления и вес. Выяснилось, что одна горстка орехов снизила холестерин на 4,4%, две — на 9,4%. Диета никак не повлияла.

А американскими исследователями доказано, что ежедневное употребление 4 ст. ложек меда, разбавленных водой, с миндалем увеличивает уровень антиоксидантов в крови. Причем количество этих веществ в меде сопоставимо с наличием их во фруктах и овощах. Поэтому ученые советуют есть побольше меда, причем лучше использовать его вместо сахара.

МИНДАЛЬ НА ЗАВТРАК

Рекомендуем

Тест-диагностика

ПРОБЛЕМЫ С ГОЛОВОЙ...

«ДА» — 2 БАЛЛА, «НЕТ» — 0 БАЛЛОВ, «ИНОГДА» — 1 БАЛЛ.

* У вас есть метеозависимость.
* Появилась повышенная раздражительность.
* Страдаете головокружениями.
* Часто мучают головные боли.
* Бывают всплески необоснованного страха.
* Были черепно-мозговые травмы (сотрясения головного мозга, контузии, ушибы и т. д.).
* Повышается артериальное давление.
* Укачивает во время поездки в транспорте (тошнота, рвота, головная боль и т. д.).
* Отмечаете шаткость походки.
* Появились шум, тяжесть в голове.
* Страдаете остеохондрозом шейного отдела.
* Бывают обмороки, судороги.
* Ухудшилась память.
* Вы злоупотребляете алкоголем.
* Замечаете, что окружающие предметы на какое-то время изменяют свои размеры (уменьшаются или увеличиваются).
* Периодически возникает ощущение, что вы смотрите на мир сквозь «искусственную пленку».
* Вы проживаете в экологически неблагоприятных условиях.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

0 — 10 баллов. По всей видимости, энцефалопатии у вас нет. Для профилактики раз в год проходите медицинский осмотр. Необходимо также нормализовать режим труда и отдыха, правильно питаться, жить в гармонии с собой и окружающими.

10 — 25 баллов. У вас имеются признаки энцефалопатии. Если вы работаете, по возможности исключите труд в условиях физического и нервно-психического напряжения, воздействия токсических веществ, в ночную смену, в горячем цеху, длительную ходьбу и т. д. Раз в полгода посещайте врача для наблюдения за течением заболевания и назначения препаратов, улучшающих мозговое кровообращение. Следите за питанием, исключите жирную, острую пищу, алкоголь, кофе. Если курите, постарайтесь бросить!

26 — 34 балла. У вас заболевание уже в запущенной стадии. Но не отчаивайтесь! Диспансерное наблюдение у невропатолога в условиях поликлиники (ежеквартальные осмотры, стационарное лечение 1-2 раза в год в неврологическом отделении, консультации психиатра, соблюдение диеты, лечебно-оздоровительные и профилактические мероприятия) помогут поддержать форму в течение долгих лет.

ХОТИТЕ ИМЕТЬ ХОРОШУЮ КРОВЬ? ПРОКРУТИТЕ ХРЕН НА МЯСОРУБКЕ В ЦЕЛЛОФАНОВЫЙ ПАКЕТ, ЧТОБЫ НЕ ЩИПАЛО ГЛАЗА, И ЕШЬТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ В ДЕНЬ

Как принимать витамины

● Обычно витамины принимают по одной таблетке во время завтрака. Но если вы определили для себя двойную дозу, разделите прием на два этапа. Одна таблетка утром и одна — перед сном.

● Во время завтрака нужно потреблять немного жиров. Потому что некоторые витамины растворяются только при их участии.

● Не принимайте большие дозы витамина С, даже в целях профилактики простуды. Он очень медленно всасывается в кровь, и его большая часть наверняка выйдет вместе с мочой. Лучше принимать маленькие дозы с интервалом в 3-4 часа.

● В растворимых таблетках содержатся более скромные дозы отдельных компонентов. Однако твердые формы тоже не идеальны. Поместите таблетку в теплый уксус и следите за реакцией. Она должна полностью раствориться примерно за 30 минут. Если этого не происходит, есть шанс, что ваш желудок тоже с ней не справится.

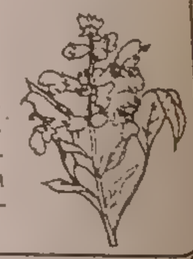
● Чем меньше железа в поливитаминах, тем лучше. А передозировка может пагубно сказаться на работе сердца.

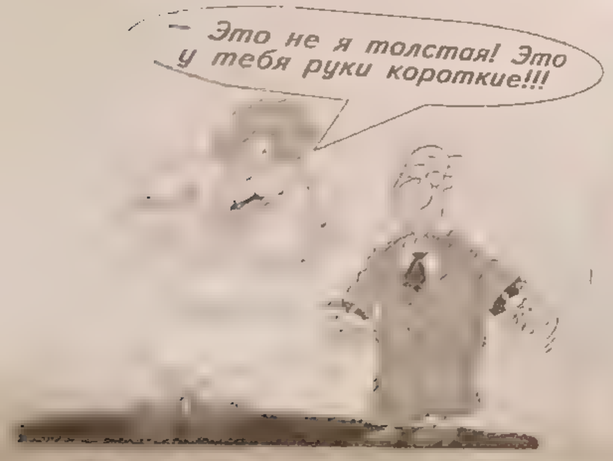
Рецепты народной медицины

ДЛЯ ЗАЖИВЛЕНИЯ свища при остеомиелите смешайте по 5 г кашицы из репчатого лука, воска, дегтярного мыла, меда, сметаны и дегтя и полчаса томите на медленном огне, чтобы получилась однородная масса. Этим снадобьем смазывайте больное место несколько раз в день. Свищ потихоньку очистится и заживет.

ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ кровеносных сосудов у перезрелых, желтых огурцов отделите семечки и высушите их. 1 ст. ложку семян заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, укутав. Огуречную воду выпейте, когда она немного остынет, а семечки съешьте через 20 минут после любого приема пищи.

ПРИ ТРЕМОРЕ (дрожании конечностей) 100 г шалфея залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 8 часов и принимайте по 1 чайн. ложке через час после еды, обязательно запивая молоком или киселем.





На приеме у физиотерапевта

Вопрос – ответ

Из почты «Айболита»

У МЕНЯ ОСТЕОХОНДРОЗ

У меня остеохондроз. Делаю компрессы с бишофитом, но после процедуры боль усиливается. Почему? И можно ли параллельно с лечением бишофитом делать и другие лечебные процедуры, в частности наложение «Аппликатора Кузнецова»?

Э. Казанова, Таганрог

Но и эти симптомы проходят, если сделать на 2-3 дня перерыв или при уменьшении концентрации раствора бишофита, длительности процедуры и площади воздействия.

Можно ли проводить параллельно лечение рассолом бишофита и «Аппликатором Кузнецова»? Можно, но помните, что сначала надо поставить компресс (как правило, на 4-8 часов), затем смыть бишофит и через 15-20 минут наложить

и тазом. Они возникают только при движении. Врачи не могут определить, что это у нее. Одни говорят, что у нее артроз, другие — воспаление седалищного нерва. Делали новокаиновую блокаду, массаж, но ничего не помогает. Некоторые врачи, пользуясь тем, что мы на все согласны ради выздоровления мамы, продают какие-то лекарства по баснословной цене. В итоге

ночника. Поэтому не стоит себя мучить, если врач не поставил вам такой диагноз. Обычная постель с пружиной или тонким, ортопедическим матрацем вполне подойдет.

БОЛЯТ КОСТОЧКИ НА ПАЛЬЦАХ

Прочитала в № 6 «Айболита» за 2003 год хороший рецепт от косточек у больших пальцев ног. Но мне не ясно, где взять такое количество (3/4 пол-литровой бутылки) камфары? И какой: в порошке, кристаллах или камфарное масло?

А. А. Савицкая,

Прикинь на себя

СИМПТОМЫ ОСЛАБЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА

* Частые простуды — нередко без температуры.
* Непроходящие грибковые инфекции.
* Постоянные рецидивы герпеса (не только на губах, но и в области гениталий).
* Частые воспаления мочевого пузыря.
* Различные аллергии. Сегодня ими страдают более 30% жителей планеты.
* Всякого рода проблемы с кожей.
* Не покидающее вас чувство разбитости после перенесенных болезней.
* Необъяснимая усталость.
* Депрессивное настроение.

Даже один из этих признаков служит поводом для консультации у иммунолога.

У МЕНЯ ОСТЕОХОНДРОЗ

У меня остеохондроз. Делаю компрессы с бишофитом, но после процедуры боль усиливается. Почему? И можно ли параллельно с лечением бишофитом делать и другие лечебные процедуры, в частности наложение «Аппликатора Кузнецова»?

Э. Казанова, Таганрог

Усиление боли еще не значит, что от бишофита надо сразу отказываться. На бишофит, как и на любое другое бальнео- и физиолечение, организм может поначалу прореагировать усилением болевых ощущений. Считается, что это — признак начинающегося выздоровления. Если обострение проявляется незначительной болью и небольшим ограничением подвижности суставов, то компрессы с бишофитом можно продолжать, делая их через день. В тех случаях, когда боль сильная, лечение необходимо прервать на 2-3 дня. Как правило, острая реакция бывает следствием передозировки процедур.

Может ухудшиться и общее состояние. Появляются бессонница, раздражительность, неуравновешенность, повышается или понижается артериальное давление. Но и эти симптомы проходят, если сделать на 2-3 дня перерыв или при уменьшении концентрации раствора бишофита, длительности процедуры и площади воздействия.

Можно ли проводить параллельно лечение рассолом бишофита и «Аппликатором Кузнецова»? Можно, но помните, что сначала надо поставить компресс (как правило, на 4-8 часов), затем смыть бишофит и через 15-20 минут наложить ипликатор на 30-60 минут.

Бишофит применяют и для растирания при массаже вместо крема, вазелина. В этом случае получается рациональное сочетание физического и бальнеотерапевтического воздействий. Но надо иметь в виду, что при массаже с бишофитом надо каждый третий день делать перерыв. Кроме того, через 3-5 часов после окончания массажа, как и после компресса, обязательно надо смыть остатки бишофита, иначе при следующей процедуре соль может повредить кожу.

НОВОКАИНОВАЯ БЛОКАДА И МАССАЖ НЕ ПОМОГАЮТ

Вот уже два года мою маму мучают сильные боли в области между бедренной костью и тазом. Они возникают только при движении. Врачи не могут определить, что это у нее. Одни говорят, что у нее артроз, другие — воспаление седалищного нерва. Делали новокаиновую блокаду, массаж, но ничего не помогает. Некоторые врачи, пользуясь тем, что мы на все согласны ради выздоровления мамы, продают какие-то лекарства по баснословной цене. В итоге — ни денег, ни здоровья. Что это за болезнь?

Л. Берова, Нальчик

Возможно, у вашей матери коксартроз — деструктивное заболевание тазобедренного сустава. Консервативное лечение этой болезни малоэффективно. Радикальное лечение — имплантация (пересадка) искусственного тазобедренного сустава.

НЕ СТОИТ СЕБЯ МУЧИТЬ...

У меня изредка побаливает позвоночник. Знакомые посоветовали положить на кровать деревянный щит. Из-за этого стала плохо спать, встаю с тяжелой головой.

И. Павлова, Москва

Щит показан лишь при тяжелых формах остеохондроза позво-

подойдет.

БОЛЯТ КОСТОЧКИ НА ПАЛЬЦАХ

Прочитала в № 6 «Айболита» за 2003 год хороший рецепт от косточек у больших пальцев ног. Но мне не ясно, где взять такое количество (3/4 пол-литровой бутылки) камфары? И какой: в порошке, кристаллах или камфарное масло?

А. А. Савицкая, с. Кочубеевское, Ставропольский край

Уточняем рецепт от косточек у больших пальцев ног.

Правильно средство для лечения косточек у больших пальцев ног готовится по такому рецепту: берут 30 мл нашатырного спирта, 5 чайн. ложек красного перца, 2 чайн. ложки порошка из морских водорослей, 3 г (10 пакетиков по 0,3 г) камфарного порошка и 5 мл (1 чайн. ложка) вазелина. Все смешивают, в результате чего получается мазь. В кусочке пластыря вырезают отверстие размером с шишку, наклеивают пластырь на ногу в области шишки и мажут мазь. Ногу перебинтовывают и укутывают. Утром повязку снимают, а вечером повторяют процедуру. И так до тех пор, пока шишки не пройдут.

LOVERON – ЭЛИКСИР ЛЮБВИ И ГАРМОНИИ ®

С98

У каждого из нас своя судьба, которая дарит нам успехи и неудачи, но многие проблемы мы создаем себе сами. Мы вечно куда-то спешим. Живем для того, чтобы работать, а не наоборот. При этом не замечаем скоротечности времени, а вместе с этим безвозвратно теряем мгновения любви и наслаждения.

Сексуальная неудовлетворенность, возникающая из-за бешеного ритма жизни, физических перегрузок и стрессов, нередко приводит к сексуальным расстройствам, импотенции и фригидности. Однако эти проблемы имеют решение, так как корпорации Ultra Health Products.Inc. (США) удалось создать уникальный, быстродействующий препарат LOVERON-VASX, со 100%-ным растительным составом, повышающий сексуальную активность у 98% мужчин от 17 до 80 лет и сексуальную восприимчивость у 90% женщин любого возраста.

«Лаверон» не токсичен, не вызывает привыкания и сочетается с разумными дозами алкоголя.

Клинические испытания «Лаверона» показали, что его действие начинается через 40-60 минут с момента приема и продолжается до 6 часов. За этот период женщины неоднократно испытывают оргазм, а у мужчин, как правило, через 10 минут после эякуляции восстанавливается продолжительная и устойчивая эрекция. Немаловажным достоинством этого препарата является то, что его действие проявляется у мужчин и женщин, если они оказывают друг другу знаки внимания и ласки. Поэтому не надо волноваться в том случае, если вы примете Loveron, а встреча не состоится. Препарат будет действовать на вас как простое тонизирующее средство, напоминающее настойку женьшеня или китайского лимонника

Loveron является прекрасным подарком для молодоженов, которым он не только придаст сил и уверенности, но и усилит незабываемые впечатления от брачной ночи.

Лаверон успешно прошел независимые клинические испытания в Юго-Западном институте неврологических исследований США и экспертизу в ГУ НИИ питания Российской академии медицинских наук.

Единая справочная:
Москва (095) 783-58-59

Хотите окунуться в мир любви и гармонии? Чувствовать себя полным сил и энергии?

«ЛАВЕРОН» ВАМ ПОМОЖЕТ!

Loveron-VASX можно приобрести: Волгоград (8442) 36-77-30, Владикавказ (867-2) 51-33-13, Кисловодск (879-37) 5-33-76, 5-42-15, Краснодар (861-2) 70-49-04, Нальчик (866-2) 91-99-62, Пятигорск (879-33) 3-64-81, 5-26-90, 4-81-97, Ставрополь (865-2) 74-07-44, Новосибирск (3832) 23-45-67.

Приглашаются региональные дилеры.

E-mail: info@loveron.com официальный сайт: www.loveron.com

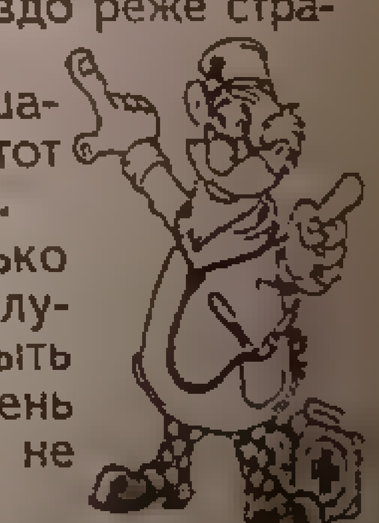
Хотите окунуться в мир любви и гармонии? Чувствовать себя полным сил и энергии? Loveron вам поможет. Не теряйте время и звоните.

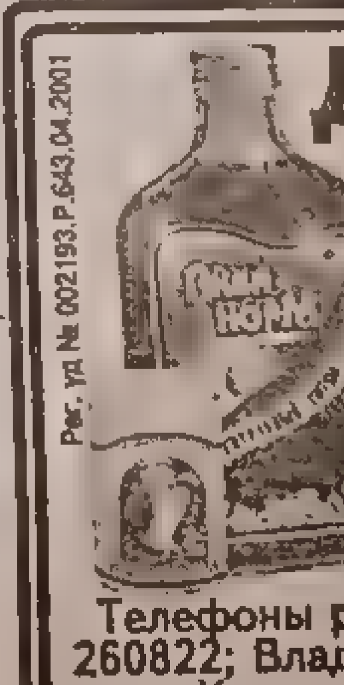
Рег. Удост.№004942.И.840.10.2002 Министерства здравоохранения РФ выдано эксклюзивному дистрибьютору ООО «Силы Природы».

При остеохондрозе

Боли не проходят часами и часто беспокоят по ночам? Они не связаны с физической нагрузкой, а появляются при глубоком вдохе, резких поворотах или перемене положения тела.

- Люди, которые много и подолгу гуляют, редко страдают от проявлений остеохондроза. Например, владельцы собак гораздо реже страдают им, потому что много ходят.
- При остеохондрозе никакое хирургическое вмешательство не поможет. Человек, которому поставили этот диагноз, должен сам позаботиться о своем здоровье.
- Уделяйте внимание не только тому, как и сколько вы ходите, но и тому, как вы спите. Спать надо на полужесткой поверхности. Толщина подушки должна быть меньше 10 сантиметров. Пухлые пуховые подушки очень вредны для позвоночника, так как во время сна он не распрямляется и не отдыхает.





Рег. уд № 002193.Р.643.04.2001

ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ!

Растительный сироп и фитосбор **"АКВАНОРМ"**

(На основе лекарственных растений Горного Алтая)

ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ, СНИЖЕНИЯ РИСКА РАЗВИТИЯ ГИПЕРТОНИИ ®

На 1 курс необходимо 4 флакона сиропа

С98

РАССЫЛКА ПОЧТОЙ ДЛЯ ЧАСТНЫХ ЛИЦ

АДРЕС ПРОИЗВОДИТЕЛЯ: ЗАО "Бальзам", 659322 Алтайский край, г. Бийск, ул. Социалистическая, д.1 т/ф (3854) 25-34-07, E-mail: balzam@biysk.nsu.ru

Телефоны региональных представителей: Москва 9754553;3504362; Белгород 260822; Владивосток 356525; Воронеж 579351; 233280; 523392; Казань 739174; Кемерово 521764; 533524; Красноярск 344712; Нефтеюганск 33606; Новокузнецк 787424; Новосибирск 778158; Омск 243544; 413256; 539276; Пыть-Ях 60385; Самара 705404; Томск 427425; 248978; Тюмень 245383, 494784; Ханты-Мансийск 20657; Челябинск 608652. Хабаровск 328861;

Живое серебро

«Hg по-английски mercury, ртуть, или «живое серебро», argentums vivum (по-французски vif-argent, или argent vive)».
Юнг К.Г. «Дух Меркурий».

Божий промысел

– Василий Васильевич, король Иордании умер вчера в самолете, возвращаясь после лечения из Великобритании на родину.

– Тоже не успел воспользоваться нашим лечением, как недавно и наследный принц ОАЭ после лечения в Хьюстоне. Обращаются за несколько дней до смерти, – с горечью заметил главный врач медицинского центра Василий Копыл.

В медицинском центре «Витурид плюс» «вытаскивать» из могилы инкурабельных, т.е. пациентов с последними стадиями рака и других тяжелейших заболеваний, получивших кроме того радиационное поражение и сильнейшее химическое отравление, стало делом обыденным еще одиннадцать лет назад. 93% обращающимся в центр в других местах предложили бы только хоспис либо угасание дома, облегчая свою участь наркотиками.

– Избавили бы от чиновничьего беспредела, от этих нелюдей, готовых перешагивать через горы трупов ради своих меркантильных интересов, давно решили бы проблему тяжелейших заболеваний в стране только за счет запатентованных изобретений на лекарственные средства и способы лечения Тамары Васильевны, которые в отличие от других имеют полное научное обоснование, – добавил директор медицинского центра профессор Анчуков, – да и профилактику в России, об отсутствии которой министр Ю. Шевченко сокрушается, можно было бы вывести на должный уровень, пока не дождались того, что и каждый пятый – здоровый – не стал больным, как и остальные четверо по статистике, а ведь профилактике придавалась ведущая роль даже в древности.

Путь ртути

Главный специалист «Витурид плюс» академик Воробьева фактически возродила и обосновала на современном уровне утерянную ранее древнейшую традицию применения ртутьсодержащих препаратов. Эта традиция имеет глубокие корни. Недаром древнейшая школа индийской алхимии расаяна переводится как «путь ртути», а даосские методы продления жизни назывались «искусством киновари» (киноварь – сульфид ртути). В этих школах особое внимание уделялось дозировке, времени и способу приема ртутьсодержащих препаратов. Кстати, особое внимание этим факторам уделяет в своих способах лечения и Тамара Воробьева.

Существует множество различных источников, упоминающих о применении ртути йогами. Так, например, Марко Поло, описывая chugchi (йогинов), которые живут по 150-200 лет, пишет: «Эти люди используют очень странный напиток: они смешивают дозу серебра и дозу ртути и пьют эту микстуру дважды в месяц. По их словам, это приносит долгую жизнь, и такое питье они принимают сызмала». Хочется отметить, что одним из побочных действий созданных профессором Воробьевой препаратов является омоложение, что связано со способностью ртути вызывать изменение оптической активности липофусцинов, которые некоторые исследователи называют «клеточным мусором» и которые являются одной из причин старения.

Как и древнейшие школы, методика Тамары Воробьевой наряду с использованием препаратов ртути предусматривает активное применение фитотерапии (действие тридцати используемых фитопрепаратов при этом усиливается в десятки, сотни и даже тысячи раз).

Самая «живая»

Древние алхимики говорили, что ртуть – самая «живая» из всех элементов. Современные химики подтвердили это, установив, что ионы ртути (Hg^{2+}) обладают самой высокой из всех элементов способностью к комплексообразованию с органическими веществами, особенно в случаях, когда в роли лиганда выступает макромолекула, связывающаяся с металлом по нескольким донорным группам (образование хелатных комплексов). Установлено, что ртуть в микродозах активирует ферменты, регулирующие процессы биологического окисления, и таким образом увеличивает уровень обеспечения организма кислородом и энергией, что обуславливает повышение жизнеспособности клеток и способствует устранению неблагоприятных изменений обмена веществ, возникающих практически при любой патологии, а также повышению резистентности организма к воздействию патогенетических факторов. Это объясняет и настоящую высочайшую эффективность лечения по методике Воробьевой Т.В. рака, СПИДа, гепатитов, герпетической и цитомегаловирусной инфекции, псориаза и других заболеваний, для которых сегодня нет иного эффективного лечения. В препаратах Воробьевой, как и тысячелетия назад, ртуть применяется в биотических концентрациях. Биотический эффект, в отличие от токсико-фармакологического, проявляется при воздействии на организм химических веществ в концентрациях, не возбуждающих защитных барьеров. Биотики – свойственные организму вещества, оказывающие в физиологических концентрациях положительное влияние на процессы в организме. Указанные характеристики биотиков в полной мере относятся к ртути – она постоянно присутствует в организме, ее введение в количествах, соответствующих физиологической концентрации, оказывает стимулирующее действие на процессы жизнедеятельности.

За последние одиннадцать лет совместной работы медицинского центра «Витурид плюс» с 27 ведущими научными центрами страны получены, без преувеличения, непревзойденные в мире результаты при лечении заболеваний, уносящих «львиную долю» среди умирающих от болезней на планете людей. Разработки Воробьевой Т.В. получили свое подтверждение в сотрудничестве с известнейшими учеными России: Шуваловой Е.П., Шуваевой Н.И., Меркуловым М.Ф., Кивманом Г.Я. и др. Получив высшие титулы как отечественного общественного и государственного признания, так и научного международного, мы получили и реальную надежду преодоления оставшихся препятствий на пути внедрения наших открытий и изобретений в широкую медицинскую практику, чтобы «самая живая» давала жизнь не тысячам, а сотням миллионов людей.

Воробьев Е.В.,
профессор, академик
МАИСУ и МААНОИ.

НИКТО КРОМЕ НАС!
Медицинский центр Тамары Воробьевой
ООО "Витурид плюс"
Лауреат Главной Всероссийской Премии
"Российский Национальный Олимп"
МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ (лицензия №82-02)
185035, Карелия, Петрозаводск, а/я 182,
тел. (8142) 77-32-44, 77-35-30,
тел./факс (8142) 77-32-41, 77-34-75.
E-mail: viturid@onego.ru; www.viturid.ru
Золотая медаль Московского международного салона "Архимед-2003" за победу в конкурсе "Лучшее изобретение":
"Противоопухолевые и иммуномодулирующие средства и способы лечения онкологических больных, кожных заболеваний и трофических язв".
Лиц. Г 01589 № 82-02 от 22.04.2002 выд. Минздравом Республики Карелия

...московского международного
салона "Архимед-2003" за победу
в конкурсе "Лучшее изобретение":
"Противоопухолевые
и иммуномодулирующие средства
и способы лечения онкологических
больных, кожных заболеваний
и трофических язв".
Лиц. Г 01589 № 2-02 от 22.04.2002 г.

...используют очень странный напиток: они смешивают дозу серебра и дозу ртути и пьют эту микстуру дважды в месяц. По их словам, это приносит долгую жизнь, и такое питье они принимают сызмала». Хочется отметить, что одним из побочных действий созданных профессором Воробьевой препаратов является омоложение, что связано со способностью ртути вызывать изменение оптической активности липофусцинов, которые некоторые

Воробьевой Т.В. рака, ... титов, герпетической и цитомегаловирусной инфекции, псориаза и других заболеваний, для которых сегодня нет иного эффективного лечения. В препаратах Воробьевой, как и тысячелетия назад, ртуть применяется в биотических концентрациях. Биотический эффект, в отличие от токсико-фармакологического, проявляется при воздействии на организм химических веществ в концентрациях, не возбуждающих защитных ба-

и научного международного, мы получили и реальную надежду преодоления оставшихся препятствий на пути внедрения наших открытий и изобретений в широкую медицинскую практику, чтобы «самая живая» давала жизнь не тысячам, а сотням миллионов людей.

Воробьев Е.В.,
профессор, академик
МАИСУ и МААНОИ.

Сам себе диагност

ПО ЗАПАХУ МОЧИ

Моча здорового человека прозрачна, соломенно-желтого цвета, стерильна, со специфическим (но не неприятным) запахом. Запах мочи изменяется при многих заболеваниях.

* При опухолях мочевого пузыря появляется запах гниения.

* Запах аммиака чаще всего появляется при инфекции мочевыводящих путей, мочекаменном диатезе, при некоторых врожденных заболеваниях (фенилкетонурия и др.).

* Запах ацетона появляется при сахарном диабете и является грозным симптомом — предвестником диабетической комы.

* Если свежевыпущенная моча мутная, это может говорить о повышенном содержании в ней каких-либо солей, наличии бактерий, гноя, слизи, крови, которые могут быть симптомом серьезного урологического или нефрологического заболевания.

* Сочетание неприятного запаха мочи с частым, болезненным мочеиспусканием и недержанием мочи говорит о серьезном воспалительном процессе в мочевом пузыре.

* Любые изменения прозрачности, цвета, запаха мочи требуют тщательного обследования, так как зачастую являются первыми симптомами различных заболеваний.

Пиво пить будем?

Ежедневные порции по 5-6 кружек пива могут способствовать развитию сердечной недостаточности, но только у больных с уже пораженным сердцем.

Пользы от него гораздо больше, чем вреда. Начнем с главного — алкоголя. В российском пиве его от 2 до 6%. В импортном бывает больше. Кстати, в научных кругах бытует мнение о том, что постоянное употребление небольших доз алкоголя наполовину снижает риск развития атеросклероза и вероятность умереть от инфаркта миокарда или инсульта у пьющего пиво меньше, чем у трезвенника (это не касается любителей смешивать пиво с водкой).

Пиво обладает очень высокой энергетической ценностью — 400-700 килокалорий на литр. Врачи рекомендуют его истощенным пациентам.

Пиво с успехом применяется при лечении многих заболеваний. По части промывания почек и вымывания камней при мочекаменной болезни даже арбуз не идет с пивом ни в какое сравнение.

Благодаря слабому содержанию кислот пиво обладает антибактерицидным действием (убивает микробы и болезнетворные микроорганизмы в желудочно-кишечном тракте). Оно также стимулирует пищеварение, повышает аппетит у больных.

Пиво усиливает бродильные процессы в желудочно-кишечном тракте, нормализует кишечную флору при дисбактериозе.

О вреде пива. Ежедневные порции по 5-6 кружек пива могут способствовать развитию сердечной недостаточности, но только у больных с уже пораженным сердцем! И дело тут не в пиве, а в перегонке жидкости. Если бы такие пациенты пили дистиллированную воду, результат был бы таким же!

Камни вышли...

Долго болели у меня почки — камни были. Когда камни вышли, повредили место соединения почки с мочеточником . Помог мне тогда такой состав: по 2 ст. ложки спорыша, майского березового листа и размолотых в порошок плодов шиповника. Заваривала эту смесь литром кипятка в термосе на 5-7 часов. Два стакана выпивала в течение дня, а в один добавляла 1 ст. ложку соли. В этом растворе мочила марлю, отжимала и накладывала на область почек (иногда захватывала и область печени с кишечником), сверху покрывала чистой шерстяной тканью. Компресс этот ставила на ночь целую неделю. Потом семидневный перерыв — и снова повторяла курс.

Н. А. Кудрина,
Челябинская обл.

Нарежь вишневых веточек...

Хочу поделиться своим рецептом избавления от камней в почках при помощи отвара из вишневых веточек.

Нарежьте вишневые веточки, когда у них только начинают набухать почки (их длина не должна превышать 8-9 см). Тщательно вымойте веточки, высушите и только потом возьмите щепотку, засыпьте в эмалированную емкость, залейте 0,5 л воды, кипятите в течение 30 минут под крышкой и выпейте весь отвар в два приема в течение дня. Курс лечения — 10 дней, потом перерыв 10 дней, и так до полного излечения.

О. И. Толкачева, Ульяновск

Советы Ванги

ПРИ БОЛЕЗНИ ПОЧЕК КРАСНУЮ ГЛИНУ ЗАЛИВАЮТ ЯБЛОЧНЫМ УКСУСОМ, ТЩАТЕЛЬНО ЗАМЕШИВАЮТ, МАЖУТ НА ТКАНЬ И СТАВЯТ ЭТОТ КОМПРЕСС НА ПОЯСНИЦУ НА ОБЛАСТЬ ПОЧЕК.

Опущение почки

КАК ВЕРНУТЬ ЕЕ НА МЕСТО?

1 Лягте на спину, руки вдоль туловища, ноги вместе. Согните левую ногу в колене и выпрямите ее, то же со второй ногой. Повторяйте упражнение в течение минуты.

2 Лягте на спину так, как в предыдущем упражнении. Разведите руки в стороны (как крылья) и вдохните, вернитесь в исходное положение и выдохните. Повторите 4 раза.

3 Лягте на спину, как в первом упражнении. Приподнимите обе ноги над полом, слегка согнув колени, и имитируйте движения езды на велосипеде. Выполняйте в течение минуты.

4 Лягте на спину, как в предыдущем упражнении. Сгибайте руки в локтях и выпрямляйте с усилием, как бы боксируя. Выполняйте в течение минуты.

5 Лягте на спину, руки вдоль тела, ноги согните в коленях, а ступни поставьте на пол. Поднимайте ноги попеременно, имитируя шаги. Выполняйте в течение минуты.

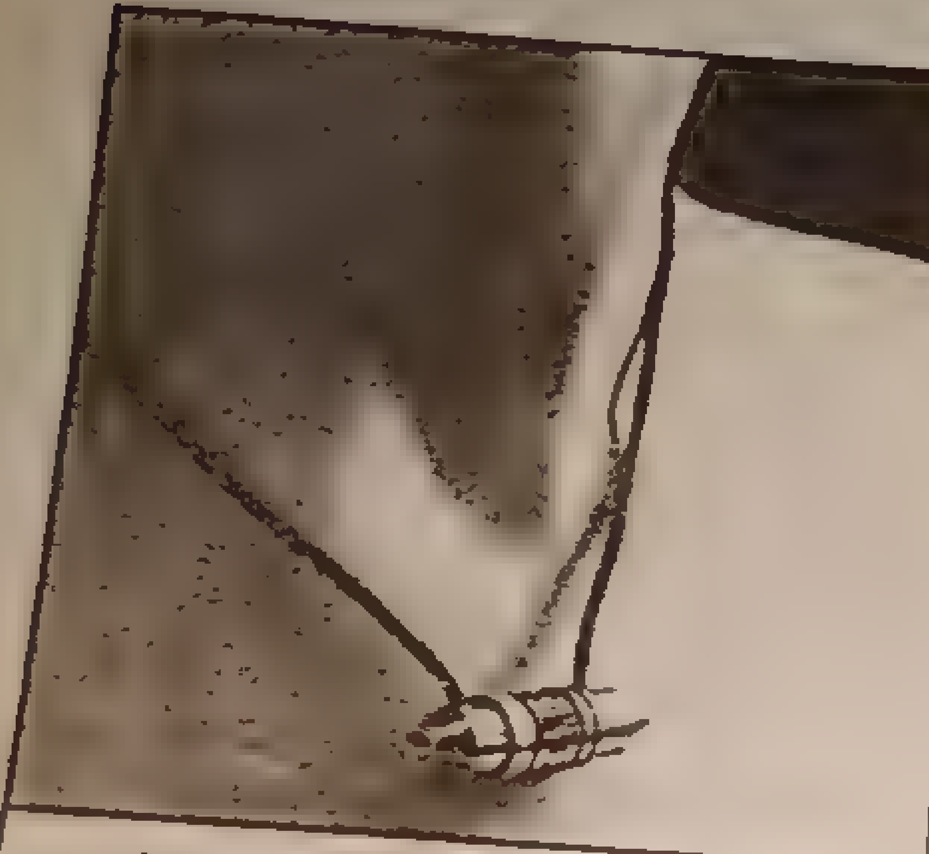
ЗАПАХ ЯБЛОК, БАНАНОВ И МЯТЫ СТИМУЛИРУЕТ ЦЕНТР СЫТОСТИ. ТО ЕСТЬ У ТЕХ, КТО ПОНЮХАЕТ ИХ ПЕРЕД ЕДОЙ, АППЕТИТ СНИЖАЕТСЯ.

Пригодится

● Самым надежным средством от недержания мочи народные лекари испокон веков считали смесь зверобоя и золототысячника. Их нужно брать в равных долях, заваривать и пить как чай. А еще при частых позывах исключить из меню сельдерей, арбузы, очень спелый виноград и спаржу до тех пор, пока осложнения с мочевым пузырем не пройдут.

● При воспалении мочевого пузыря, желче- и мочекаменной болезни, хроническом энтероколите, рвоте, спазмах желудка и кишечника 3 ст. ложки сухих листьев черники залейте на всю ночь 600 мл кипятка. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день. Настой используется также в виде компрессов и ванночек при ожогах, трофических язвах, экземе, абсцессах и ранах.

● Для очищения организма от шлаков и поднятия тонуса смешайте по 1 чайн. ложке листьев крапивы, измельченных ягод шиповника и травы спорыша, залейте 1,5 стакана кипятка, настаивайте 3 часа. Полученное количество настоя выпейте за один прием.



Где купить «НЕВОТОН»?

– У меня очень много болячек. В прессе много читала об удивительном приборе «НЕВОТОН», который действительно исцеляет людей. Подскажите, где можно заказать «НЕВОТОН» самой новой модели по минимальной цене?

Татьяна Павловна, Ярославская обл.

– Вы абсолютно правы. Возможности биокорректора **«НЕВОТОН»** очень велики. А новейшая разработка – это **«НЕВОТОН МК37.2люкс»!** Он уже завоевал огромную популярность среди пациентов благодаря своим миниатюрным размерам, простоте в обращении и высокой эффективности.

Уже в Древнем Египте врачи успешно применяли магниты для лечения самых различных заболеваний. В наши дни образовалось целое направление в медицинской науке – магнитотерапия. Магнитное поле используется для нормализации внутриклеточных процессов. Организм самоочищается, ускоряются обменные процессы, улучшается кровоснабжение тканей. За счет этого ускоряются процессы восстановления поврежденных недугом клеток и происходит излечение. Вот выдержка из официальных показаний к применению биокорректора **«НЕВОТОН МК37.2люкс»:**

■ Заболевания сердечно-сосудистой системы: гипертония, ишемия, стенокардия, вегетососудистая дистония, сердечный приступ, постинфарктное, постинсультное состояние, варикозное расширение вен, тромбофлебит.

■ Поражения опорно-двигательного аппарата. остеохондроз, радикулит, болезни суставов, артрит, артроз, вывихи.

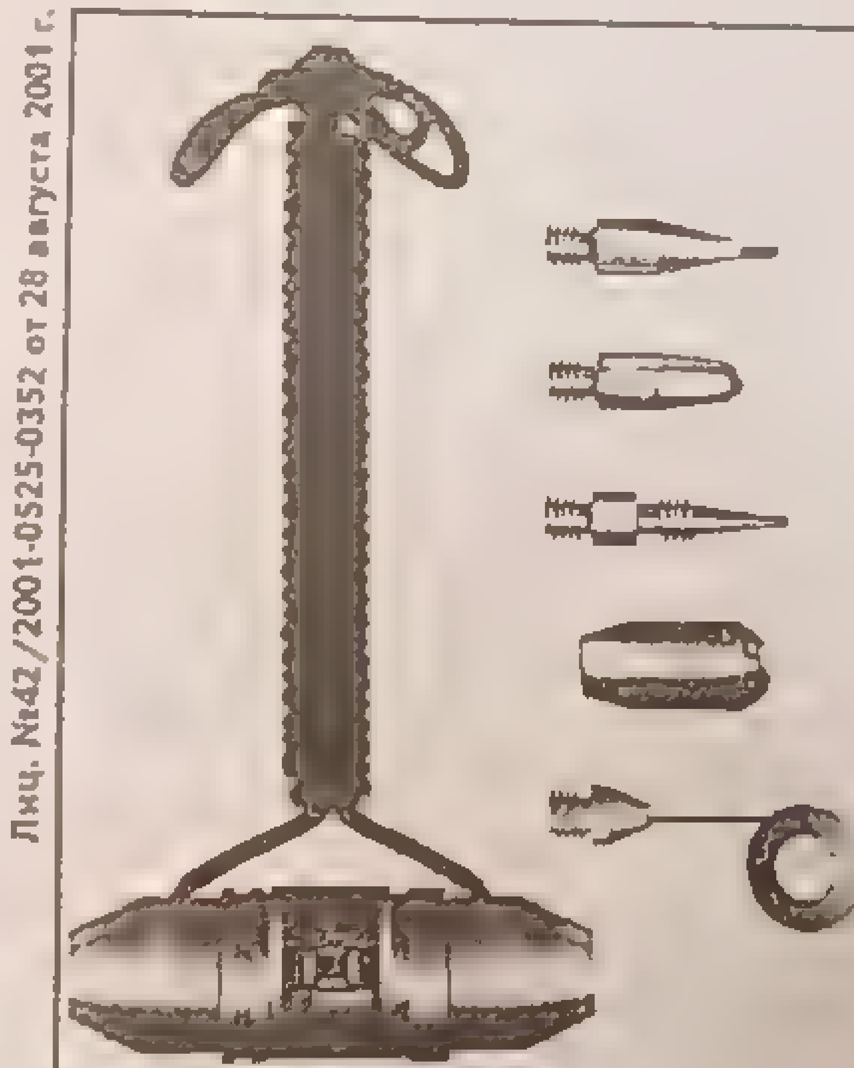
■ Заболевания желудочно-кишечного тракта: гастриты, колиты, язвенная болезнь, заболевания двенадцатиперстной кишки, печени и желчного пузыря.

■ Неврологические, нервно-психические расстройства: болевые синдромы, утомляемость, головные боли, стрессовые состояния, неврозы, нарушения сна, хроническая усталость, (кроме психических заболеваний в стадии обострения).

■ Заболевания мочевыделительной и половой систем: моче- и желчекаменная болезнь, импотенция, фригидность, простатит, аденома предстательной железы, воспаление женских половых органов.

■ Ангина, хронический бронхит, насморк, бронхиальная астма, аллергия.

■ Зубная боль, пародонтоз.



Лиц. №42/2001-0525-0352 от 28 августа 2001 г.

Заказывать новейший прибор «НЕВОТОН МК37.2люкс», включающий лечебную капсулу со специальным шнуром для крепления, 4 сменные насадки для массажа, маятник для определения неблагоприятных зон, необходимо у официального представителя. Для этого вам необходимо отправить заказ на наш адрес, лучше почтовой карточкой или письмом. В заказе необходимо указать Ваш адрес, ФИО, наименование и количество изделий. Срок выполнения заказа – не более 1 месяца. «НЕВОТОН МК37.2люкс» снабжен фирменной упаковкой с защитной голограммой и подробной инструкцией.

Цена «НЕВОТОН МК37.2люкс» – 330 руб+8% почтовый сбор.

Адрес для заказов: 150002, Ярославль, а/я 11, «Домашний доктор». Звоните: тел/факс (0852)27-67-24

С108 НЕВОТОН®

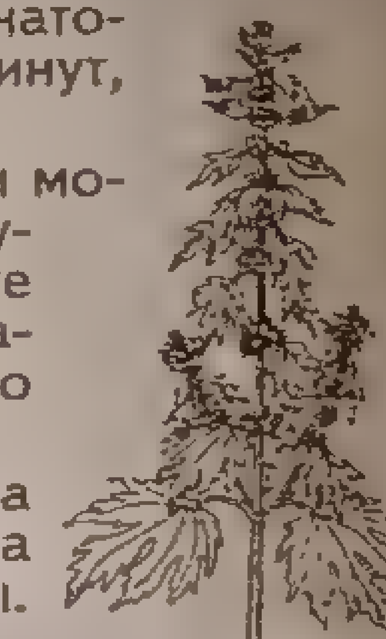
От стенокардии

● Отожмите сок из зеленых стручков фасоли посевной. Принимайте его по 2 ст. ложки 2-3 раза в день перед едой. Особенно показан фасолевый сок больным с нарушением сахарного обмена.

● Возьмите по 1 стакану измельченного чеснока, измельченной шляпки цветущего подсолнечника, меда, сока алоэ и медицинского спирта. Все компоненты смешайте и настаивайте в течение 12 дней в темном месте. 1 ст. ложку смеси жуйте как жвачку натощак за 1 час до еды. Жевать нужно в течение 20-30 минут, затем смесь выплюньте.

● Смешайте 1 стакан семян укропа с 2 ст. ложками молотого корня валерианы, добавьте 2 ст. ложки натурального меда. Массу поместите в термос и долейте кипяток, чтобы общий объем настоя был 2 литра. Настаивайте сутки, а затем принимайте 3 раза в день по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.

● Промойте, измельчите свежую траву пустырника и отожмите из нее сок. Принимайте по 30-40 капель сока в 2 ст. ложках воды 3 раза в день за 30 минут до еды.



Царь-ягода облепиха

ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАНИЯ МАСЛОМ ОБЛЕПИХИ НЕТ.

Это истинная кладовая витаминов, а также ценных жиров и органических кислот. В плодах облепихи кроме масла имеются сахара и дубильные вещества. В ветвях тоже есть дубильные вещества, а в коре найден серотин, который испытывается в клиниках в качестве противоопухолевого средства. Витамин Е (токоферол) содержится как в масле плодовой мякоти, так и в масле, извлеченном из семян.

Для получения масла поздней осенью и зимой плоды растирают в ступке, выжимают сок, к 1 части сока добавляют 4 части растительного масла. Вскоре поверхность смеси покрывается слоем облепихового масла. Его используют при гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, раке желудка. Масло принимают внутрь на кусочке хлеба – по 1/2 ст. ложки 3 раза в день в течение 3 недель. Лечение можно повторять несколько раз в год с перерывом в 10-20 дней до исчезновения симптомов.

Облепиховое масло используют при заболеваниях уха, горла и

капывая в нос по 8 капель в каждую ноздрю 2-3 раза в день.

В гинекологии пользуются облепиховым маслом при кольпитах, для смазывания при эрозии шейки матки.

Облепиховое масло применяется наружно для смазывания трещин углов рта, трещин заднего прохода. Им лечат кожные болезни — экзему, лишаи, воспаление кожи, лучевые поражения кожи при лучевой терапии рака. При лечении незаживающих ран, язв на ногах, при ожогах применяется масло облепихи наружно в виде наложения масляных повязок на места поражения. Противопоказаний для пользования маслом облепихи нет.

Сок облепихи — отменное витаминное средство. Перетертые с сахаром плоды долго сохраняются. Из них готовят десертные напитки, размешивая смесь в воде.

Настои и отвары свежих и сушеных листьев облепихи можно использовать для удаления перхоти, укрепления корней волос, придания им естественного блеска, как ...

Рецепты из конвертов

... радикулита. С помощью этого ре... нашу бабушку. Ежедневно мы лови... сажали на больные места на пояснице в ... После такого лечения бабушка забы... такое радикулит. Хотя после лечения медикамен...

Рис. Игоря Кийко

...ксе» — 330 руб+8% почтовый сбор.
Адрес для заказов: 150002, Ярославль, а/я 11, «Домашний доктор».
Звоните: тел/факс (0852)27-67-24
С108 НЕВОТОН®

Рецепты из конвертов

● **От поясничного радикулита.** С помощью этого рецепта мы вылечили нашу бабушку. Ежедневно мы ловили 3-4 пчелы и сажали на больные места на пояснице в течение 7-8 дней. После такого лечения бабушка забыла, что такое радикулит. Хотя после лечения медикаментами радикулит периодически возвращался.

Г. В. Котова, Благодарненский р-н, Ставропольский край

● **Разболелся зуб.** Как-то в детстве со мной случилось такое. Таблетка анальгина не помогала, да и к врачу не попадешь — был уже вечер. Тогда мама заварила и настояла шалфей. А потом я набирала в рот горячий настой и держала его некоторое время до остывания, затем опять глоток горячего настоя. Эту процедуру проделывала до тех пор, пока зубная боль не прошла.

С. Самойленко, Рязанская обл.

Рис. Игоря Кийко

...используют при гастрите, желудка и двенадцатиперстной кишки, раке желудка. Масло принимают внутрь на кусочке хлеба — по 1/2 ст. ложки 3 раза в день в течение 3 недель. Лечение можно повторять несколько раз в год с перерывом в 10-20 дней до исчезновения симптомов.

Облепиховое масло используют при заболеваниях уха, горла и носа. При хронических фарингитах для смазывания задней стенки глотки, при атрофических и субатрофических насморках, за-

Сок облепихи ... минное средство. Перетертые с сахаром плоды долго сохраняются. Из них готовят десертные напитки, размешивая смесь в воде.

Настои и отвары свежих и сушеных листьев облепихи можно использовать для удаления перхоти, укрепления корней волос, придания им естественного блеска, как легкое подкрашивающее средство. Хорошо промытые волосы ополаскивают раствором.

ПРИ АТРОФИЧЕСКИХ И СУБАТРОФИЧЕСКИХ НАСМОРКАХ ЗАКАПЫВАЙТЕ В НОС ПО 8 КАПЕЛЬ МАСЛА В КАЖДУЮ НОЗДРЮ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ.

Живи и помни

ЕСЛИ ВЫ КУРИТЕ...

Вредная привычка

(Окончание. Начало на стр. 1)

У курильщиков чаще встречается язва желудка и двенадцатиперстной кишки. Более того, в случае язвы опасность летального исхода у курящих выше, чем у некурящих больных.

Есть данные, что курение может привести к повреждению клеток и изменению статуса иммунной системы, повышая риск развития лейкоза. Особенно вреден никотин беременным, так как это приводит к рождению слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам — повышается заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни. После сигареты, выкуренной беременной женщиной, наступает спазм кровеносных сосудов плаценты, и плод находится в состоянии легкого кислородного голодания несколько минут. При регулярном курении во время беременности плод находится в состоянии хронической кислородной недостаточности постоянно. Следствие этого — задержка внутриутробного развития плода. Курящая беременная подвергает себя повышенному риску возможного выкидыша, рождения мертвого ребенка или ребенка с низкой массой тела.

Курением вы губите не только себя, но и близких вам людей. Не курите при некурящих, особенно при детях. Вторичный дым, или, как еще говорят, пассивное курение, может быть причиной сердечных заболеваний, рака легких, а ... бронхита.

Если вы курите и после всего прочитанного даже не задумались над тем, что творит курение с вашим организмом, то вам уже ничего не поможет. В самом лучшем случае вы проживете на 10-15 лет меньше, чем могли бы. И вам ужасно повезет, если умрете внезапно от сердечного приступа, а не в страшных муках от рака легких.

Большинство курильщиков любят приводить примеры типа: «Вот мой дедушка дымил как паровоз и дожил до 80 лет, а дядя Петя не пил, не курил, а до 50 не дотянул». Это глупейший вид самовнушения! Да, в жизни все бывает. Но, во-первых, если бы ваш дедуля не курил, то прожил бы и все 100. Во-вторых, любое событие в этой жизни имеет некоторую вероятность, и эта вероятность зависит от многих факторов. Так вот, курением вы увеличиваете вероятность своей ранней смерти в десятки раз. Вероятность того, что завтра вы попадете под машину, есть, но она чрезвычайно мала, а вот вероятность заболевания раком легких растет с каждой выкуренной сигаретой.

ВЫ РЕШИЛИ БРОСИТЬ КУРИТЬ

Если вы сами не уверены в том, хотите вы этого или нет, — лучше даже не начинать. В лучшем случае вас хватит на несколько месяцев. А потом, при стечении обстоятельств (а они обязательно стекутся), вас опять потянет к сигарете. Но если вы сами осознали губительность сигареты и полны решимости бороться за свое здоровье, заодно хотите доказать себе, что у вас еще осталось то, что когда-то называлось силой воли, то вас ожидает практически 100% успеха.

Первое, что надо сделать, это решить — сможете ли вы бросить курить сами, без помощи врача, или нет. Тут не так все просто. Если ответ строго утвердительный — смело в путь. Если вы сомневаетесь в себе, то вот вам некоторые сведения из медицины.

Выделяют три стадии курения. Первая — стадия случайного курения, вторая — привычного и третья — пристрастного. Первая — если вы курите не более 5 лет и не очень много, в основном в зависимости от ситуации; вторая — если вы курите 5-15 лет постоянно не более пачки в день; и третья — если вы курите более 15-20 лет, выкуриваете пачку и более за день, встаете покурить по ночам.

На первой стадии зависимость чисто психологическая. Вы еще не сильно больны, наблюдаются только слабо выраженные вегетососудистые изменения. При желании вы легко бросите курить и организм придет в норму, исчезнут изменения в сосудах.

Если вы на второй стадии — дело хуже. У вас еще есть шанс бросить курить самому, но процесс будет мучительным. Зависимость уже физическая. Не все нанесенные организму курением раны удастся восстановить, но годы жизни вы себе добавите, бросив курить.

На третьей стадии зависимость сильнейшая и желание курить непреодолимо, отказ от курения сопровождается симптомами тяжелой табачной зависимости. Здесь в большинстве случаев нужен врач! Вы тяжело больны!

Если вы уверены, что врач вам не нужен, самое тяжелое — выдержать первые пару недель и возможные срывы в течение 3-6 месяцев. А из советов только два: нельзя бросать курить постепенно, необходимо бросать раз и навсегда; если позволяют средства, воспользуйтесь никотиносодержащей жевательной резинкой — это сильно облегчит вам жизнь в период отвыкания.

Думай, думай...

ЕСЛИ ВЫ КУРИТЕ И ПОСЛЕ ВСЕГО ПРОЧИТАННОГО ДАЖЕ НЕ ЗАДУМАЛИСЬ НАД ТЕМ, ЧТО ТВОРИТ КУРЕНИЕ С ВАШИМ ОРГАНИЗМОМ, ТО ВАМ УЖЕ НИЧЕГО НЕ ПОМОЖЕТ. В САМОМ ЛУЧШЕМ СЛУЧАЕ ВЫ ПРОЖИВЕТЕ НА 10-15 ЛЕТ МЕНЬШЕ, ЧЕМ МОГЛИ БЫ. И ВАМ УЖАСНО ПОВЕЗЕТ, ЕСЛИ УМРЕТЕ ВНЕЗАПНО ОТ СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА, А НЕ В СТРАШНЫХ МУКАХ ОТ РАКА ЛЕГКИХ.

КАК ПЕРЕЖИТЬ СМЕРТЬ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА

1 Делайте все, что было по душе ушедшему, как будто он жив. Поставьте на стол ромашки, которые он любил, пришейте пуговицу к его пиджаку и так далее. И если очень хочется, говорите с ушедшим (и вслух, и про себя) — и дома, и на кладбище. Рассказывайте, как все сейчас дома, как будто он вас слышит.

2 Старайтесь быть в горе с теми близкими людьми, которые переживают утрату или способны искренне посочувствовать, разделить горе.

3 В горе легче среди природы. Живая природа исподволь убаюкивает, напоминает: одно умирает, другое рождается. Засохший упавший лист, как ушедший человек, превратится в землю, но он не исчезнет. Если хотите смягчить страдание лекарством, то пусть лучше это будет валериана, пустырник, успокоительные чаи.

4 Дайте волю воспоминаниям об ушедшем. Можно писать эти воспоминания, как бы оживляя ушедшего.

5 Попытайтесь почувствовать торжественность момента. Ведь ваш родной человек ушел туда, где мы все были вечно, до нашего рождения, и куда все снова уйдем после нашей жизни.

Советы психолога

ПРИ АНГИНЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИЕМ СВЕЖЕГО ЛУКОВОГО СОКА ПО ЧАЙНОЙ ЛОЖКЕ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

Мифы и реальность

«Чудотворный» H_2O_2

1 Научно доказано, что H_2O_2 (перекись водорода) в организме взаимодействует непосредственно с каталазой крови и выделяет кислород, который разносится вместе с кровью, насыщая сердечную мышцу и ткани.

Разовая доза, которая рекомендуется для приема внутрь, — 10 капель 3%-ного раствора перекиси водорода, недостаточна для того, чтобы произошло всасывание. Часть образовавшегося кислорода испаряется прямо из полости рта, часть попадает в желудочно-кишечный тракт, вызывая вздутие. Если теоретически допустить, что определенное количество перекиси водорода всосалось, то он сразу же будет нейтрализован каталазами крови, то есть кислородного насыщения тканей не произойдет.

2 Кислород, образовавшийся из перекиси водорода, — мощнейший окислитель-чистильщик. Попав в кровь, он окисляет жиры, осевшие на стенках артерии, предотвращая тем самым атеросклероз сосудов. Атомарный кислород является мощнейшим антиоксидантом.

[illegible] формирования [illegible] бляшки [illegible] на стенках со[illegible] [illegible]ротеидов низкой [illegible] вид жиров) с [illegible] называемым [illegible] пора-

нейшим антиоксидантом. Наоборот, он как раз и является оксидантом, избыточное его количество может вызвать нарушения кислотно-щелочного равновесия в организме, развитие метоболического ацидоза.

Лечебные же мероприятия должны быть направлены на подавление процессов перекисного воспаления.

3 Методом лечения перекисью водорода могут пользоваться врачи или очень грамотные медицинские сестры и обязательно в медицинских учреждениях, где есть хотя бы элементарные средства реанимации. Речь идет о методе внутривенного вливания раствора перекиси водорода.

Во-первых, вид деятельности по оказанию этого вида медицинских услуг должен быть лицензирован.

Во-вторых, существуют стандарты лечения, утвержденные Минздравом РФ, в которых перекись водорода указана как средство для наружного применения. От внутривенного введения раствора перекиси водорода лечебный эффект сомнительный, а риск осложнений очень высок: есть опасность тромбирования сосудов газовыми эмболами, особенно сосудов головного мозга.

ВРАЧ, КОТОРЫЙ БЕРЕТСЯ

Свидетельство №6277-СР от 27.09.2001

ПУТЬ К СВЕТУ И ИСЦЕЛЕНИЮ

© СЗ

«У нас была благополучная семья, и мы не знали особых проблем. Наш сын Андрей рос нормальным, здоровым ребенком. Но мое материнское сердце предчувствовало что-то нехорошее. Особенно тогда, когда я уловила грустный взгляд моего сыночка из окна старого военкоматовского автобуса, увозившего мою кровиночку в далекую пугающую неизвестность. И оно – страшное – случилось. После армии сын запил. Думали, женится – остепенится. Жена оказалось строптивой. Ей бы поддержать мужа в трудную минуту, а она требовала от него все больше и больше. Сын продолжал спиваться, опустился, не мог и уже не хотел работать. Как говорится, пришла беда – отворяй ворота. Несчастья продолжали преследовать нашу семью. Мужа уволили с работы, меня стали преследовать болезни, даже огород перестал давать урожай. Пробовала торговать – все в убыток. Одна бабушка открыла мне глаза на происходящее. «На твоей семье, деточка, родовое проклятье», – сказала она. Нашей семье пришлось пройти долгий путь страданий, прежде чем я узнала адрес парапсихолога Владимира Николаевича Мальцева. Ехать к нему на личный прием в Ростов-на-Дону не было ни сил, ни средств. Пришлось рассчитывать только на заочную помощь. Результат превзошел все ожидания. Сын расстался с бутылкой, нашел себе хорошую жену. У нас с мужем тоже дела пошли в гору. Сейчас в доме мир и достаток».

Светлана М., Курская обл.

Парапсихолог В. Н. Мальцев заочно снимет порчу, избавит от пьянства, ожирения, соединит семьи, исправит вашу судьбу и судьбу ваших близких.

Заполните купон собственноручно печатными буквами:

Да, Владимир Николаевич, мне и моим близким нужна ваша помощь. Прошу вас выслать подробные разъяснения в мой адрес:

Ф. И. О. _____

_____

Дата рождения: _____ Вес: ☐ – нормальный; ☐ – избыточный

Почтовый индекс: _____ Подробный адрес: _____

_____

Отправьте купон и краткое описание проблемы по адресу: 344010, Ростов-на-Дону, а/я 222 А, Мальцеву Владимиру Николаевичу. Тел.: (8632) 99-15-10.

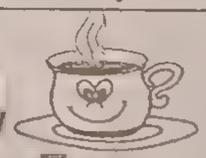
Пригодится

РАСТИРКА для суставов. Смешайте 300 г спирта, 1 бутылочку камфарного спирта (10 мл), 1 бутылочку йода и 10 таблеток анальгина. Настаивайте 21 день и можно пользоваться.

ТЕЛО ПОКРЫЛОСЬ нарывами. Возьмите 1 желток, 1 ст. ложку растительного масла, 1 чайн. ложку меда и муки столько, чтобы получилась густая однородная масса. Прикладывайте лепешки к нарывам, закрепляя повязкой. Меняйте дважды в день, можно и чаще. Нарывы вскоре пройдут.

У ВАС непроизвольное мочеиспускание? Смешайте по 4 части измельченной травы зверобоя и репешка, добавьте 3 части травы грыжника. С вечера залейте 2 ст. ложки смеси в термосе стаканом кипятка, ут-

Чай пить будем



ПРИ АВИТАМИНОЗАХ

Этот чай ставит на ноги и обогащает организм всем набором необходимых витаминов и микроэлементов за 3 дня!

Возьмите 3 ст. ложки листьев крапивы (можно использовать как свежую, так и сухую) и 3 ст. ложки потолченных в ступке плодов шиповника. К содержимому

УСПОКОИТЕЛЬНЫЙ

Возьмите 4 ст. ложки цветков ромашки и листьев мяты и 3 ст. ложки корня валерианы. Все это тщательно перемешайте. 1 ст. ложку сбора заварите 1 стаканом кипящей воды, дайте настояться, процедите и пейте горячим по полстакана 2 раза в день.

Есть и более эффективное антистрессовое средство. Возьмите 2 части корня валерианы, 3 части цветков ромашки и 5 частей плодов тмина. 2 ст. ложки сырья залейте 2 стаканами воды, настаивайте 20 минут, процедите и пейте утром и вечером по 1/2 стакана.

ОТ ГРИППА И ИНФЕКЦИЙ

Смешайте в равных [illegible] ды шиповника и сухие [illegible] ягоды черной смородины. [illegible] сертные ложки смеси [illegible]

2

Кислород, образовавшийся из перекиси водорода, — мощнейший окислитель-чистильщик. Попав в кровь, он окисляет жиры, осевшие на стенках артерии, предотвращая тем самым атеросклероз сосудов. Атомарный кислород является мощным антиоксидантом.

Одним из этапов формирования атеросклеротической бляшки является скопление на стенках сосудов липопротеидов низкой плотности (особый вид жиров) с последующим так называемым перекисным воспалением пораженной части сосуда. Именно такая нестабильная атеросклеротическая бляшка может стать причиной развития инфарктов и инсультов. А применение перекиси водорода может только стимулировать процесс перекисного воспаления атеросклеротической бляшки, проще говоря, повышать риск развития тромбозов.

Неверно утверждение, что атомарный кислород является мощ-

оказанию этого вида медицинских услуг должен быть лицензирован.

Во-вторых, существуют стандарты лечения, утвержденные Минздравом РФ, в которых перекись водорода указана как средство для наружного применения. От внутривенного введения раствора перекиси водорода лечебный эффект сомнительный, а риск осложнений очень высок: есть опасность тромбирования сосудов газовыми эмболами, особенно сосудов головного мозга.

ВРАЧ, КОТОРЫЙ БЕРЕТСЯ ЗА ТАКОЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ, ПОДВЕРГАЕТ ОПАСНОСТИ ЖИЗНЬ БОЛЬНОГО И СВОЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ КАРЬЕРУ. ПОНЯТНО, ЧТО САМОЛЕЧЕНИЕ ПОДОБНЫМ ОБРАЗОМ НЕДОПУСТИМО.

вайте 21 день и можно пользоваться.

ТЕЛО ПОКРЫЛОСЬ нарывами. Возьмите 1 желток, 1 ст. ложку растительного масла, 1 чайн. ложку меда и муки столько, чтобы получилась густая однородная масса. Прикладывайте лепешки к нарывам, закрепляя повязкой. Меняйте дважды в день, можно и чаще. Нарывы вскоре пройдут.

У ВАС непроизвольное мочеиспускание? Смешайте по 4 части измельченной травы зверобоя и репешка, добавьте 3 части травы грыжника. С вечера залейте 2 ст. ложки смеси в термосе стаканом кипятка, утром процедите, пейте по полстакана четыре раза в день.

ОТ НЕПРИЯТНОГО запаха. 4 ст. ложки травяного сбора шалфея и крапивы залейте 1 л кипятка, поставьте на водяную баню примерно на 20 минут, отвар процедите, разбавьте водой и 10-15 минут подержите в нем ноги.

Кипь Будем

ПРИ АВИТАМИНОЗАХ

Этот чай ставит на ноги и обогащает организм всем набором необходимых витаминов и микроэлементов за 3 дня!

Возьмите 3 ст. ложки листьев крапивы (можно использовать как свежую, так и сухую) и 3 ст. ложки потолченных в ступке плодов шиповника. К содержимому добавьте 2 ст. ложки плодов брусники. Все смешайте и 3 ст. ложки смеси залейте 2 стаканами крутого кипятка. Настаивайте не менее трех часов. Пейте утром и вечером за 30 минут до еды.

ЧТОБЫ КРЕПКО УСНУТЬ

Выпитый на ночь ромашковый чай вызывает крепкий, спокойный сон. 1 десертную ложку цветков ромашки аптечной заварите в 1 л крутого кипятка и дайте настоятся 15 минут.

Этот чай, мало того что питательный, санирует кишечник и улучшает его перистальтику. Выпитый после бани чай дает ощущение полного покоя и расслабления, но при этом вы сохраняете физическую активность, а не лежите разморенным.

полстакана 2 раза в день

Есть и более эффективное антистрессовое средство. Возьмите 2 части корня валерианы, 3 части цветков ромашки и 5 частей плодов тмина. 2 ст. ложки сырья залейте 2 стаканами воды, настаивайте 20 минут, процедите и пейте утром и вечером по 1/2 стакана.

ОТ ГРИППА И ИНФЕКЦИЙ

Смешайте в равных частях плоды шиповника и сухие или свежие ягоды черной смородины. 2 десертные ложки смеси залейте 2 стаканами кипятка и дайте настоятся в течение часа. Потом процедите и добавьте мед.

Этот чай пьют по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

«СЕРДЕЧНЫЙ»

Этот чай укрепляет сердечную мышцу. Промойте изюм, мелко его изрубите, залейте кипятком из расчета 10 г изюма на 100 мл воды и прокипятите в течение 10 минут. В полученный отвар добавьте столько же настоя шиповника. Принимайте по 1/2 стакана несколько раз в день.

Чай из сухих плодов боярышника. Возьмите 1/2 стакана сухих плодов боярышника и залейте в термосе 1 л крутого кипятка, настаивайте 7-8 часов, а потом пейте как чай с медом, вареньем — кому как нравится.

От ушибов, синяков и растяжений

● При растяжении связок возьмите полотняную тряпочку или свернутый вчетверо бинт, намыльте его детским мылом как можно гуще (чтобы мыльная масса напоминала густую сметану) и нетуго оберните больное место в 4-5 слоев. На ночь сверху завяжите шерстяным шарфом без применения клеенок или полиэтиленовых пленок. Через 8-10 часов боль проходит.

● При ушибах рекомендуется 1-2 раза в день прикладывать к больному месту свежие листья капусты.

● Если болит давний ушиб, привяжите к нему ломтики картофеля или сварите 0,5 кг зрелой белой фасоли до полной готовности, тщательно разомните и приложите к больному месту. Сверху перевяжите тряпочкой из хлопчатобумажной ткани и оставьте повязку на ночь.

Гигиен. серт. №77.01.12.915. П.27926.09.0 от 21.09.00 г.

Неизлечимые болезни: где искать спасение?

®
С109

Успешно применяется для лечения кожных заболеваний и псориаза уже 10 лет. «Антипсор» пользуется огромным спросом не только среди больных, но и среди врачей, которые, убедившись в эффективности мази на практике, применяют «Антипсор» в кожных диспансерах, НИИ с 1993 года. В последних исследованиях, проведенных отделением Минздрава РФ при уральской медакадемии в 1999 году, говорится, что *«Антипсор» не имеет аналогов в мире.* Эта ситуация не изменилась и сегодня, на пороге 2004 года. На что опирался Минздрав, делая столь громкое заявление? Это три неоспоримых факта:

1. «Антипсор» – натуральное гомеопатическое средство;
2. «Антипсор» не имеет никаких побочных действий;
3. ***Минимальная ремиссия после лечения мазью «Антипсор»*** у больных псориазом – 1,5-2 года, тогда как мировое достижение самых лучших препаратов для лечения псориаза – 8 месяцев.

а) *около 20% – ремиссию 1,5-2 года;*
в) *около 70% – ремиссию от 2 до 5 лет;*
с) *около 8-9% больных имеют ремиссию более 5-7 лет.*

В чем же секрет таких высоких показателей? Только в составе мази и в строгом соблюдении технологии ее приготовления.

Состав «Антипсора» с одной стороны прост, с другой – гениален. ***В мазь входят дальневосточные травы, молюски и хитин краба.*** Общеизвестные препараты – это гормональные мази (фторокорт, синофлановая мазь, флуцигнар, белассалик, целистодерм, преднизалоновая мазь и др.) назначались больным псориазом и 35 лет назад и сегодня, хотя не излечили ни одного больного, и кроме того они наносят большой вред, так как, попадая в кровь, разрушительно действуют на печень, надпочечники и другие органы. А самое главное, в них отсутствует лечебный эффект, применяются они только для снятия обострения воспалительного процесса и требуют постоянного применения.

Так называемые препараты нового поколения, которые широко рекламируются по телевидению: псорилом, ломопсориаз, низорал, ламизил – и стоят недешево (от 1500 до 2500 руб.), а в применительной практике дают почти нулевой результат. «Антипсор» же, напротив, выдержал испытание временем. ***Принципиальное отличие мази «Антипсор»*** от вышеупомянутых препаратов заключается в том, что в нем присутствует самое главное – лечебный эффект. Не зря профессора из Екатеринбурга назвали «Антипсор» иммунокорректором. Есть подтверждение и тому, что мазь «Антипсор» восстанавливает нарушенный гормональный уровень. Подтверждением того что «Антипсор» оказывает огромное влияние на иммунную систему, может служить и другой пример. В НИИ ОММ г. Екатеринбурга с 1993 г. успешно излечивают с помощью «Антипсора» хронический эндометриоз, а это заболевание, как утверждают сегодня ученые-медики, напрямую связано с ослаблением иммунитета. **Индивидуальный подход к каждому больному, комплексное лечение и соблюдение инструкций, используя мазь «Антипсор», – вот гарантия успеха в лечении псориаза.** Наш 10-летний опыт показал, что даже после обыкновенной беседы, лекции с А. В. Кудряшовой больные уходят довольные уже тем, что за годы болезни они впервые узнали много полезной информации, получили нужный и правильный совет – с чего начинать.

18-19 октября в 12.00 по адресу: Ставрополь, пр-т Октябрьской Революции, 19, ДК «Орленок» состоятся лекции А. В. Кудряшовой об «Антипсоре». *Вход свободный.*

Справки по тел. (8652) 26-97-22, www.antipsor.port72.ru

Заказ по почте: 625000, Тюмень, главпочтамт, а/я 1105, т. (3452) 24-00-49.

Сиропы «Доктор Кедик»

Серт. №РОСС RU.АЯ83 Н00188

Сиропы «Доктор Кедик» включают в своем составе уникальный специально подобранный комплекс из биологически активных веществ, растительных экстрактов зеленого чая, клюквы, рябины обыкновенной, винограда «каберне», золотого корня и таурина – незаменимой для человеческого организма аминокислоты.

Они помогут справиться с усталостью, быстро восстановят силы, повысят физические и интеллектуальные способности человека. ***Это эффективное профилактическое и общеукрепляющее средство особенно в осенне-весенний период.***

Сиропы прекрасно сочетаются с любыми безалкогольными и слабоалкогольными напитками.

По вопросам приобретения обращаться в ООО «Агроберес» по т./ф. (86155) 3-11-78, тт. 3-11-78, 55-923.
E-mail: *belfarma@belrus.kuban.ru*

® С111

За год не было ни обмороков, ни приступов

Сыну 11 лет. В течение последних трех лет с периодичностью раз в 3 месяца у него бывали обмороки, иногда не сопровождающиеся никакими признаками. А иногда в момент обморока синели губы, появлялась пенистая рвота, перед глазами мелькали круги. Не раз обращалась к врачам в детскую больницу: невропатологу, участковому педиатру, окулисту. Они объясняли такое состояние переутомлением в школе. Но в июне прошлого года у сына случился такой обморок! Кроме того что посинели губы, появились позывы к рвоте, было заметно подергивание левой стороны лица — глаза и рта. Я сильно испугалась, но взяла себя в руки и, как могла, успокаивала сына до тех пор, пока не закончился обморок. Он длился 8-10 минут. После него сын рассказал, что в обморочном состоянии он слышал все, о чем я ему говорила, как муж вызывал «скорую» и звонил бабушке. После обморока у сына появилась сонливость. Я поняла, что это был приступ эпилепсии. Мои страшные опасения подтвердил и врач «скорой».

После этого случая я перестала доверять врачам и занялась поисками квалифицированного специалиста, который помог бы моему сыну. И мы его нашли. Им оказался прекрасный специалист-невропатолог, врач высшей категории. Вот уже больше года стоим на учете, проводим курс лечения: год принимаем финлепсин, 0,2, кальций, рыбий жир. Финлепсин первые полгода принимали по полтаблетки, сейчас — по 1/4 на ночь в сочетании либо с кальцием, либо с рыбьим жиром.

Сын пил и много других препаратов, таких как нейростабил, сальцемакс, аспаркам, препараты из серии «Цитамины».

Были на консультации у нейрохирурга Ю. М. Бережнова в Ставрополе. Он рекомендовал наблюдаться у невропатолога, заняться плаванием.

За прошедший год не было ни обмороков, ни приступов. Врач следит за состоянием ребенка, раз в три месяца назначая курс лечения.

Сейчас проходим очередной курс. Принимаем финлепсин (по 1/4 таблетки на ночь), рыбий жир, йод-актив, метаболайн №2, нейростатил.

Наш невропатолог время от времени направляет нас на консультации к окулисту (мой сынишка с 4 лет носит очки), у него диагноз частичная атрофия зрительных нервов обоих глаз, косоглазие.

Мне хотелось бы знать: чего ждать дальше? К чему готовиться? Ведь ребенок растет, предстоит подростковый период. Излечима ли его болезнь? Иногда сын жалуется на круги перед глазами, которые исчезают, если посмотреть на яркий свет (днем на солнце, вечером на электрическую лампочку). Мы боимся, как бы все не началось снова.

В вашей газете читали рецепты от эпилепсии, о том, как одна женщина вылечила дочь, обливая ее холодным душем по утрам, и о том, что перед обмороком нужно придавить ноготь левого мизинца до посинения, и больной успокоится.

Бог миловал, на практике это не пришлось применять.

Ю. Д. Т., Невинномысск, Ставропольский край

МЕДИКИ УТВЕРЖДАЮТ: ЕСЛИ РОЖЕНИЦА СЖИМАЕТ РОТ, КУСАЯ ГУБЫ И СДЕРЖИВАЯ КРИК, У НЕЕ ПЛОХО РАСКРЫВАЕТСЯ ШЕЙКА МАТКИ.

Рис. Вячеслава Потапова

Знаете ли вы, что...

● Двух-, трехлетние дети просто обязаны капризничать и упрямиться — так они вырабатывают характер. Дошкольники имеют полное право на рассеянность, им полагается фантазировать и даже выдавать свои фантазии за правду.

● Школьники часто становятся более замкнутыми, и это тоже не повод для беспокойства, а свидетельство того, что ребенок учится самостоятельности.

● У тех, кто в детстве ежедневно пил молоко, ел молочные продукты и сливочное масло, вероятность развития бронхиальной астмы значительно ниже.

● Потасовки в детской между братьями-сестрами — нормальное дело, и чем меньше родители в них вмешиваются, тем лучше. Вспомните, как вы общались со своими братишками и сестренками, когда были маленькими.

На приеме у невропатолога

Эпилепсия у подростка

Каковы особенности течения эпилепсии у подростков?

У подростков изменяется стиль жизни. Они реже бывают дома, больше общаются со сверстниками, чем с родителями. У них появляются новые увлечения — вождение мотоцикла, автомобиля, видеоигры, дискотеки, первый сексуальный опыт. Стремясь соответствовать уровню взрослых, подростки нередко начинают курить и употреблять алкоголь, музыка и видеоигры могут провоцировать эпилептические приступы. Круг запретов должен быть очерчен максимально четко. Излишние запреты лишь навредят.

Как повлияет подростковый возраст на течение заболевания?

Состояние ребенка может улучшиться, а может и ухудшиться. В ряде случаев приступы эпилепсии, начавшиеся в детстве, полностью прекращаются. Разумеется, лечение отменяется. Но существуют формы эпилепсии, течение которых у подростков усугубляется — появляются новые виды приступов, повышается их

С другой стороны, они не могут быть водителями грузовиков, автобусов, управлять самолетом. Серьезные трудности возникают, если подросток с эпилепсией стремится стать военным или работать в милиции. Не следует ориентироваться на профессию пожарника. Во всех остальных случаях люди с эпилепсией могут сделать успешную профессиональную карьеру.

Жаль, но работодатели, узнав о диагнозе, нередко не нанимают на работу больных эпилепсией, поэтому такие больные при

ТЬФУ-ТЬФУ! ЧТОБ НЕ СГЛАЗИТЬ

Народные поверья, связанные с первым годом жизни ребенка.

* В течение первого года жизни ребенку шили одежду только из старого полотна. Считалось, если пошить из нового — ребенок будет расти болезненным.

* После купания мать губами собирала с ребенка капельки воды и трижды сплевывала в левую сторону, чтобы малыш спокойно спал.

* Если ребенок встал на ноги, но долго не решался сделать первый шаг, мать брала нож, прорезала между ног малыша, приговаривая: «Разорвитесь, путы!»

* Когда начинали прорезаться зубы, считалось, что лучше всего этому болезненному процессу поможет отец. Он должен был на протяжении нескольких дней большим пальцем правой руки тереть десну малыша.

* Купали малыша только до заката солнца.

* Запрещалось показывать ребенка в зеркало, чтобы избежать испуга и падучей болезни.

* Первый раз стригли ребенка, когда ему исполнялся ровно год. Эти волосы хранили за иконой. Если это мальчик, в тот день, когда его забирали в армию, на пороге мать срезала у него несколько волосинок и клала туда же — за икону. А оттуда брала несколько волосинок, клала их в ладанку и отдавала сыну с собой. Считалось, что это убережет от ранений.

* Грудных детей не купали в присутствии посторонних, чтобы не сглазили.

* Не кормили ребенка грудью при посторонних, чтобы не пропало молоко.

* Если в доме были дети до года, то после захода солнца ничего не выносили из дома (в том числе и мусор). Чтобы ребенок не болел, никому не одалживали вечером после заката солнца.

* Не оставляли на ночь ложки в тарелке, чтобы дети не плакали.

РАСТИ БОЛЬШОЙ!

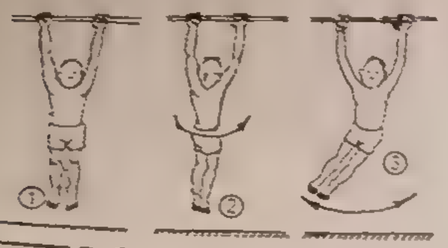
[illegible] выполнение этих [illegible] а также приобщение [illegible] к занятиям плаванием, [illegible], волейболом помо[illegible] ускорить процесс роста.

[illegible] занятий нужно за[illegible] дома между

РАСТИ БОЛЬШОЙ!

Ежедневное выполнение этих упражнений, а также приобщение ребенка к занятиям плаванием, *баскетболом, волейболом помогут нормализовать процесс роста.*

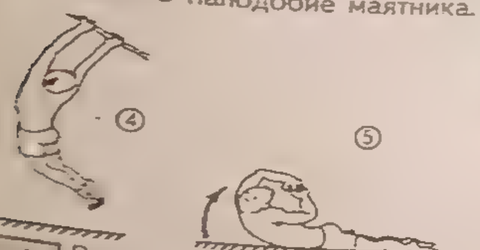
Первые упражнения нужно выполнять на турнике (дома между капитальными стенами можно укрепить перекладину, рассчитанную на вес ребенка, плюс 20 кг «про запас»). Рекомендуется 4-7 повторов.



1 Ребенок должен расслабленно висеть на турнике (время виса можно день ото дня увеличивать), затем подтянуться и вновь максимально расслабиться, как бы оттягиваясь вниз.

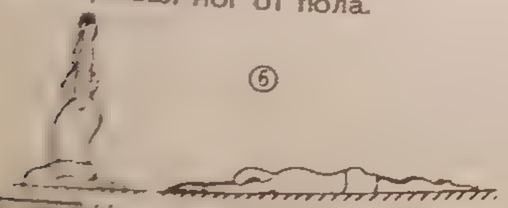
2 Повиснув на перекладине и соединив вместе прямые ноги, пусть ребенок поворачивает туловище вправо и влево.

3 В том же исходном положении качать ноги вправо и влево наподобие маятника.



4 В висе надо прогнуться дугой — голова и ноги назад.

5 Лежа на коврике на животе, руки за голову, нужно поднимать голову и плечи, не отрывая ног от пола.



6 Надо сесть на колени, затем на пятки, руки вытянуты вверх. Медленно нагибаться вперед лицом к коленям и дальше до положения лежа на животе. Так же медленно вернуться в исходное положение.

Каковы особенности течения эпилепсии у подростков?

У подростков изменяется стиль жизни. Они реже бывают дома, больше общаются со сверстниками, чем с родителями. У них появляются новые увлечения — вождение мотоцикла, автомобиля; видеоигры, дискотеки, первый сексуальный опыт. Стремясь соответствовать уровню взрослых, подростки нередко начинают курить и употреблять алкогольные напитки. В связи с этим появляются проблемы со здоровьем даже у здоровых подростков. Они могут усугубляться при наличии эпилепсии.

Возможна и обратная ситуация, когда подростки, страдающие эпилепсией, находятся в социальной изоляции, чувствуют себя отверженными сверстниками. Некоторые, стесняясь своего заболевания, умышленно не заводят друзей и подруг. Вот когда требуется консультация психолога. Причем врач должен обсуждать все вопросы не только с родителями, но и с самим подростком. Речь идет о том, какие телевизионные передачи смотреть, в какие видеоигры играть, можно ли посещать дискотеки, принимать ли оральные контрацептивы девушкам, какую выбрать профессию.

Подросток должен знать, что недостаток сна, излишний прием алкоголя, а в ряде случаев свечерен максимально четко. Излишние запреты лишь навредят.

Как повлияет подростковый возраст на течение заболевания?

Состояние ребенка может улучшиться, а может и ухудшиться. В ряде случаев приступы эпилепсии, начавшиеся в детстве, полностью прекращаются. Разумеется, лечение отменяется. Но существуют формы эпилепсии, течение которых у подростков усугубляется — появляются новые виды приступов, повышается их частота, возникают выраженные нарушения поведения. А некоторые формы эпилепсии возникают исключительно в подростковом возрасте — 12-19 лет.

Какую профессию лучше получить подростку, страдающему эпилепсией?

Молодые люди, которые способны контролировать судороги, успешно заканчивают среднюю школу и учатся в колледжах и высших учебных заведениях. Список возможных профессий бесконечен. Люди с редкими эпилептическими приступами могут работать врачами, учителями, юристами, социальными работниками.

летом. Серьезные трудности возникают, если подросток с эпилепсией стремится стать военным или работать в милиции. Не следует ориентироваться на профессию пожарника. Во всех остальных случаях люди с эпилепсией могут сделать успешную профессиональную карьеру.

Жаль, но работодатели, узнав о диагнозе, нередко не нанимают на работу больных эпилепсией, поэтому такие больные при поступлении на работу часто скрывают свой диагноз.

Как воспитывать ребенка с эпилепсией?

Эпилепсия может сочетаться как с нормальным интеллектом, так и с некоторыми отклонениями в поведении — чрезмерной эмоциональностью, агрессивностью. И то, какая личность сформируется в итоге, во многом зависит от родителей. Ведь психика детей лишь отчасти принадлежит им самим — по большей части она зависит от психики родителей.

Е. В. Акулова, невропатолог, врач высшей категории

- Чем раньше начинается лечение эпилепсии, тем лучше бывает его результат и тем быстрее наступает выздоровление.
- Единичный судорожный приступ должен настораживать, но это вовсе не означает, что человек болен эпилепсией.
- Никогда не занимайтесь самолечением. Оно может нанести вред здоровью ребенка. Несоответствие препарата характеру приступов может привести к их учащению.

присутствии посторонних, чтобы не сглазили.

* Не кормили ребенка грудью при посторонних, чтобы не пропало молоко.

* Если в доме были дети до года, то после захода солнца ничего не выносили из дома (в том числе и мусор). Чтобы ребенок не болел, никому не одалживали вечером после заката солнца.

* Не оставляли на ночь ложки в тарелке, чтобы дети не плакали.

* Ничего не вешали на поручни колыбели, чтобы ребенок спокойно спал.

* Перед тем как отнять ребенка от груди, отрезали кусочек от целой буханки хлеба, посыпали его солью, давали в руки малышу и при этом приговаривали: «На, иди себе на свой хлеб. Чтобы ты был богатый и большой, как этот хлеб святой».

* Если уж отняли ребенка от груди, не прикладывали снова, чтобы он не был по жизни завистливым.

* Чтобы ребенок не болел, на Пасху чистой тряпочкой, смоченной освященной водой, протирали ему рот, глаза, руки, ноги, голову, а затем поили святой водой.

* Детскую одежду не вывешивали для сушки вверх ногами.

* Если кто-то пристально рассматривал вас или вашего ребенка, говорили ему мысленно: «Соль тебе в глаза, не раз, трижды».

Корь — заразная болезнь

ОНА ОБЫЧНО СОПРОВОЖДАЕТСЯ ЖАРОМ И ПОНОСОМ. В ТЯЖЕЛЫХ СЛУЧАЯХ МОЖЕТ БЫТЬ ОЧЕНЬ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА И БРЕД.

Первые симптомы ее появляются через 7-14 дней после заражения. Это повышенная температура, сухой кашель. Начинают слезиться глаза. Сыпь появляется на теле через 4 дня после появления этих симптомов. Как правило, высыпает на лице и шее, затем распространяется по всему телу и в конце концов захватывает конечности. Вначале розовые, с течением времени пятна темнеют.

Корь обычно сопровождается жаром и поносом. В тяжелых случаях может быть очень высокая температура и бред. Осложнения проявляются пневмонией, бронхитом и нарывами в ушах. Реальная причина болезни — нарушение правил гигиены, неправильное питание, случайный контакт с больным, когда он чихает, кашляет.

В начале лечения ребенку нужно часто давать апельсиновый сок — идеальное питье при заболевании корью. Хорошо утоляет жажду при кори лимонный сок. Нужно разводить его водой в пропорции 1:5 и давать пить в течение дня. Когда состояние улучшится, ребенка нужно кормить несколько дней только фруктами. Ребенок должен лежать в хорошо проветриваемой комнате, с окнами, закрытыми красным материалом. Каждое утро надо делать клизмы кипяченой водой с небольшим количеством сока лимона. Дважды в день — утром и вечером — ставить грелки на живот. Горло полоскать настоем шалфея. Чтобы облегчить зуд, рекомендуется ежедневно принимать ванну с температурой воды 35°С, а в ванну добавлять отвар отрубей.

Порошок корня солодки — хорошее средство, облегчающее кашель, который обычно сопровождает корь. Ребенку рекомендуется давать по 1/2 чайн. ложки этого порошка, смешанного с равным количеством меда, по крайней мере, несколько раз в день. Если кашель сильный, то чаще — по мере возникновения приступов.

Еще несколько рецептов, облегчающих страдания больного.

* 1 ст. ложку измельченных корней петрушки огородной залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте, укутав, 6-8 часов, процедите. Пейте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды.

* Полезно пить ежедневно чай из плодов малины с медом.

* При лечении кори полезна ряска маленькая — всем известное растение, плавающее на поверхности водоемов. Свежую ряску дают есть как салат — до 30 г в день. Сушеную ряску принимают в виде порошка по 1 ст. ложке 2 раза в день, можно с медом или вареньем. Полезно также пить чай из ряски.

* Полезен при кори, особенно с выраженным воспалением и высокой температурой, настой тысячелистника. Он готовится так: 1 ст. ложку сухой измельченной травы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте, укутав, 1 час, процедите. Пейте теплым, небольшими глотками 3-4 раза перед едой.

ЕСЛИ ПРИНИМАТЬ 0,5 – 1 Г СЕМЯН БАКЛАЖАНА В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ ТРЕХ ДНЕЙ, ЭТО ПОМОЖЕТ ВЫРАБОТАТЬ ИММУНИТЕТ ПРОТИВ КОРИ НА СРОК ДО ОДНОГО ГОДА!

Заразная болезнь

Папилломавирус

Это доброкачественная опухоль в виде бородавки или кожного нароста. Возбудитель этого заболевания — вирус, сходный с вирусом кожных бородавок.

Существует около 100 различных типов папилломавируса, некоторые из них вызывают появление кондилом, а другие проходят бессимптомно. Но есть и такие, которые провоцируют рак шейки матки. Передающийся половым путем папилломавирус в 60 раз увеличивает риск заболеть раком.

Вообще-то, это вирусное заболевание передается не только при половом, но и при бытовом контакте. Последствия заражения чаще всего так или иначе дают о себе знать через какое-то время в виде остроконечных кондилом — небольших выростов на слизистой влагалища и на наружных половых органах. Если они здесь обнаружены, надо тщательно обследовать и шейку матки. Именно там вирус может явиться причиной развития онкологического заболевания.

Удаление кондилом не выведет вирус из организма, он остается в крови навсегда и при снижении иммунитета может снова сформировать кондиломы. Но удалять их все равно желательно, во-первых, как очаг инфекции, особенно перед планируемой беременностью, а во-вторых, с эстетической точки зрения.

Кондиломы могут возникнуть везде. При оральном сексе вирус может поразить и ротовую полость. Однако такие случаи редки. Ротовая полость имеет мощную систему самозащиты. А вот гортань не имеет такой защиты, и при оральном контакте существует вероятность развития папилломатоза гортани.

Кондиломы могут быть также признаком другой хронической инфекции наружных половых органов. Поэтому, если обнаружены кондиломы, обязательно сделайте мазок на другую инфекцию.

Женщина-носительница вируса папилломы должна не реже 1 раза в 6 месяцев посещать гинеколога и сдавать мазок.

КАК ЛЕЧИТЬ ПАПИЛЛОМАВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ?

На этот вопрос может ответить только лечащий врач после осмотра и обследования. Удаляют кондиломы химическим препаратом солкодермом, можно лазером. В области гортани лучше применять лазер. Обязательно назначают препараты для укрепления иммунитета. Если иммунитет крепкий, кондиломы не появляются, даже несмотря на присутствие вируса.

Убирать папилломы желательно, так как они являются основным очагом вирусов.

При половых сношениях использование презерватива обязательно!

Кстати, сперма у мужчин, инфицированных папилломавирусом, тоже вызывает появление папиллом и рак шейки матки у женщин, с которыми они вступают в половой контакт. Причем при этом они могут не иметь явных поражений в области гениталий.

Медики считают, что витамин Е и бета-каротин заставляют иммунную систему активнее бороться с вирусом. Заражение папилломой провоцируют:

* раннее начало сексуальной жизни;
* большое количество половых партнеров в течение жизни;
* заболевания, передающиеся половым путем, в анамнезе (сифилис, гонорея, трихомоноз, хламидиоз, генитальный герпес и др.);
* гормональные нарушения;
* курение;
* контакт с вирусоносителем.

Рецепт народной медицины

Полип в матке

Молоко поставьте скисать в теплое место. Луковицу положите в духовку — пусть печется на несильном огне. Когда луковица испечется, очистите ее и потолките деревянной ступкой, сделайте ватный тампон, положив в середину запеченный лук, и вложите его на 3 часа во влагалище. На ночь поменяйте на другой тампон, в который положите сырой мелко порезанный лук, смешанный поровну с натертым на терке хозяйственным мылом. Меняйте этот тампон — с сырым луком и хозяйственным мылом — утром и в обед следующего дня.

К вечеру молоко скиснет. Поставьте кастрюльку с молоком на маленький огонь и сделайте творог. Откиньте его на марлю, дайте стечь сыворотке и приготовьте тампон с творогом, добавив в него нарезанного алоэ и немного меда.

Тампон с творогом поставьте на ночь. К утру творог станет зеленым от гноя. В этот день трижды меняйте тампоны — утром, в обед и на ночь. На следующий день после спринцевания можно идти проверяться. Скорее всего, полипов уже нет. Но еще неделю делайте тампоны с сырым луком и хозяйственным мылом, а потом с творогом. В творог обязательно кладите кусочек алоэ, немного меда и прополисную мазь.

ПРИ ОТСУТСТВИИ МЕСЯЧНЫХ ПЕЙТЕ ОТВАР ИЗ СЕМЯН ПЕТРУШКИ С ДОБАВЛЕНИЕМ ТРАВЫ РУТЫ А ПРИ СЛАБЫХ МЕСЯЧНЫХ ПЕЙТЕ ЧАЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА 30 Г СЫРЬЯ НА 1 Л ВОДЫ

На приеме у гинеколога

НЕ РИСКУЙТЕ!

Жене 40 лет. В 2000 году ей сделали операцию в НИИ онкологии по поводу злокачественной опухоли правой молочной железы — удалили опухоль диаметром около 1 см. Сделали частичную (секторальную) резекцию. Потом был рецидив. В феврале 2002 года сделали повторную операцию, полностью удалили железу и снова направили на облучение. Жена прошла курс облучения, «химию» не применяли. Сейчас она чувствует себя хорошо и хочет родить еще одного ребенка. Можно ли ей забеременеть и рожать?

Ж. З.,
Южно-Казахстанская обл., Казахстан

Болезнь у вашей жены достаточно серьезная. Независимо от того, какую форму опухоли у нее обнаружили и гормонозависима ли она, онкологи-маммологи не рекомендуют своим больным решаться на беременность. Она может спровоцировать рецидив болезни. Поэтому не рискуйте!

...А У МЕНЯ НЕТ ДЕНЕГ

У меня часто бывает мо-

родиться естественным путем. Что мне делать?

И. Качалова, Сочи

Способ родоразрешения определяют врачи, а не муж. Этот выбор зависит от многих факторов: течения беременности, сопутствующих заболеваний, массы плода, его состояния и т. д. Определить заранее, как вам придется рожать, сложно, как правило, это делается непосредственно перед родами. Все зависит от течения беременности и родов. В некоторых случаях, например при узком тазе, когда проходимость плода через родовые пути невозможна, кесарево сечение — единственный способ родоразрешения.

МИОМА МАТКИ

Можно ли излечить 5-летнюю миому матки размером около 25 недель? Пять лет назад обнаружили миому в матке. Я пила чистотел с морозником, лечилась по методу Шевченко, золотым усом с водкой, делала гипертонические повязки, пила мед, коньяк, алоэ, чагу, калину, но заметного результата лечение не дало.

А в этом году УЗИ показало, что в брюшной полости находится очень больших размеров образование, по-

Намотай на ус

МОЛЧАНИЕ ЦЕЛЕБНО

Неспроста у многих, особенно хронических, больных появляется желание уединиться, подолгу гулять в лесу, завести домашнее животное, а то и аквариумных рыбок, которые уж точно не произнесут ни звука.

Но молчание полезно и здоровым людям, немного усталым, задерганным — словом, большинству из нас.

Даже трех дней молчаливого отдыха будет порой достаточно для общего оздоровления организма. А неделя будет еще целительнее.

Молчание позволяет телу расслабиться, отдохнуть от тяжелых мыслей и ненужных эмоций. Внутренний покой влечет за собой улучшение физического здоровья.

Во время семейных ссор всегда наступает момент, когда возникает сильное желание просто замолчать. Это неспроста: молчание нужно организму, чтобы собрать силы, растраченные в словесных баталиях, отдохнуть от состояния раздражения, ненависти. Психологи советуют непрерывно ссорящимся супругам: попробуйте помолчать. Переведите язык слов в язык жестов, мимики.

Супруги, прошедшие курс молчания, утверждают: когда перестаешь разговаривать словами, возникает иной язык общения: начинаешь говорить душой и сердцем, глазами. Молчание помогает найти взаимопонимание и с бунтующими подростками.

Для дам

В «критические» дни не устраивайте разборок ни дома, ни на работе — пострадаете сами! Дело в том, что после ссоры женский организм в отличие от мужского восстанавливается медленнее. Постарайтесь как можно меньше общаться с раздражающими вас людьми и дома, и на работе, пораньше ложитесь спать.

Есть проблема

Вы просили рассказать

[illegible] какую форму опухоли [illegible] обнаружили и гормоноза[illegible] больным решаться на беременность. Она может спровоцировать рецидив болезни. Поэтому не рискуйте!

...А У МЕНЯ НЕТ ДЕНЕГ

У меня часто бывает молочница. Еще добавилось жжение половых губ. Гинеколог посылает меня на обследование в город, но там все анализы платные, а у меня нет денег. И вообще я хотела бы лечиться не лекарствами, а травами.

Лена, Ставропольский край

Болезнь не выбирает людей по материальному достатку. Для успешного лечения вам все равно придется сдать необходимый минимум анализов (хотя бы простой мазок). А лечение травами — это лечение наугад.

ДРУГУЮ ТРУБУ УДАЛИЛИ

Мне 34 года. Врачи поставили диагноз закупорка маточной трубы. Другую трубу давно удалили. Можно ли какими-нибудь народными средствами поправить это дело? Нужны очень большие деньги, чтобы сделать продувание трубы. Ведь ничего, кроме внематочной беременности, меня не ждет.

Л. Баранникова, Пензенская обл.

Думаем, что без помощи гинекологов вам со своей болезнью не справиться. Восстановление проходимости маточных труб возможно только в условиях специализированного гинекологического стационара.

КАК РОЖАТЬ, РЕШАЕТ ВРАЧ

Мне 25 лет. Первый муж пил, бил меня. Роды были тяжелыми, делали кесарево сечение. Я ушла от мужа. Вышла замуж во второй раз, забеременела. Врачи говорят, что если во время первых родов делали кесарево сечение, то и сейчас его надо будет делать. Мой муж считает, что это ненормально, ребенок должен

матке. Я пила чистотел с морозником, лечилась по методу Шевченко, золотым [illegible] водкой, делала гипертонические повязки, пила мед, коньяк, алоэ, чагу, калину, но заметного результата лечение не дало.

А в этом году УЗИ показало, что в брюшной полости находится очень больших размеров образование, по-видимому, исходит из матки.

Без подписи

В вашем случае лучший советчик — гинеколог, который скорее всего предложит операцию, потому что при фибромиоме больших размеров показано оперативное лечение, и чем быстрее, тем лучше для вас.

ОТКУДА ЭТА ЗАРАЗА В ТАКОМ ВОЗРАСТЕ?

Мне скоро исполнится 70 лет. Я пенсионерка. Вот уже на протяжении трех лет меня беспокоит зуд во влагалище. Обращалась со своей бедой к гинекологу, но он мне не помог. Откуда эта зараза в таком возрасте? Пила трихопол, кандит, ампициллин, аскорутин, использовала вагинальные свечи пимафуцина, но все бесполезно. Некоторые советуют настоять хлоромин и верхней водичкой делать спринцевание или ввести тройной одеколон, но я боюсь лечиться такими средствами. Посоветуйте, как еще можно вылечиться?

Л., Красноярский край

С наступлением менопаузы гормональный статус организма женщин меняется, меняется и флора влагалища, его слизистая теряет эластичность, обменные процессы в ней снижаются. Такое влагалище — отличная мишень для всякого рода микробов, особенно для грибков. Лечить грибковые заболевания непросто, полное излечение наступает не всегда.

Рекомендуем 3-4 раза в год проводить лечение пимафуцином (вагинальные свечи) в течение 10-15 дней, а между этими курсами делайте спринцевание отваром ромашки. Для уменьшения зуда можно пользоваться стерильным вазелином или облепиховым маслом. И наблюдайтесь у гинеколога.

Для дам

В «критические» дни не устраивайте разборок ни дома, ни на работе — пострадаете сами! Дело в том, что после ссоры женский организм в отличие от мужского восстанавливается медленнее. Постарайтесь как можно меньше общаться с раздражающими вас людьми и дома, и на работе, пораньше ложитесь спать.

А ПРИ СЛАБЫХ МЕСЯЦАХ ПЕЙТЕ ЧАЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА: 30 Г СЫРЬЯ НА 1 Л ВОДЫ

Есть проблема — **Вы просили рассказать**

Мужской климакс

Между 40 и 70 годами начинает заметно снижаться уровень мужского полового гормона тестостерона, ответственного, кроме прочего, за такие важные для любого мужчины вещи, как либидо и мышечный тонус. Практически у каждого второго 40-летнего мужчины уже есть недостаток этого гормона: далее его уровень продолжает уменьшаться. В результате он ослабевает, повышается уровень холестерина в крови, увеличивается риск развития инфаркта миокарда.

Кроме этого, мужчина становится очень раздражительным, не может сосредоточиться и злится на себя и окружающих в простейших ситуациях. Нередко мужчины впадают в депрессию. Есть и физические симптомы: мучает бессонница, усталость. И самое неприятное — снижается потенция и сексуальное желание.

Что это такое? По сути мужской климакс, как и женский, - это большой гормональный стресс.

Еще одна характерная черта — мужчина толстеет, причем лишние килограммы откладываются исключительно в области талии, образуя подобие спасательного круга. У некоторых мужчин увеличиваются грудные железы.

Что же делать? Уровень тестостерона можно повысить. Рецепт самый простой: спорт. Выработку половых гормонов повышают занятия с гантелями, силовые упражнения на тренажерах и все виды спорта, развивающие выносливость, — бег на длинные дистанции. Ваше неспортивное прошлое — не повод отказываться от занятий. Если вы с 40 лет начнете тренироваться хотя бы 2 раза в неделю по часу, будет шанс миновать климактерический период в великолепной форме.

А если климакс уже мучает, придется идти к врачу. Он назначит вам заместительную гормональную терапию, в частности гормон дегидроэпиандростерон, который укрепляет кости и мышцы, повышает либидо, отдаляет старость, укрепляет иммунную систему, регулирует реакцию организма на стресс.

ПОТЕНЦИЮ МУЖЧИН УСИЛИВАЕТ ЕЖЕДНЕВНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ 1 Л КОЗЬЕГО МОЛОКА И 1 СТАКАНА ОЧИЩЕННЫХ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ В ТЕЧЕНИЕ НЕ МЕНЕЕ 1 МЕСЯЦА.

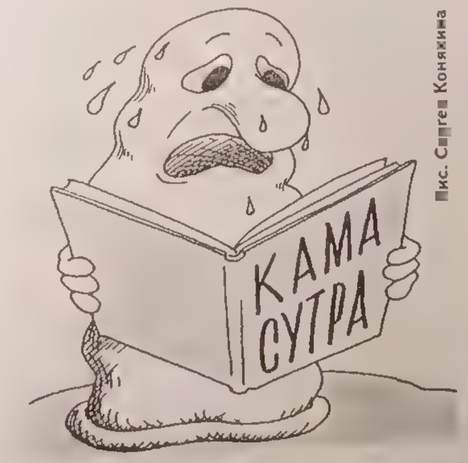


Рис. Сергея Конякина

ЖЕНЩИНЫ, ПОСЕДЕВШИЕ РАНЬШЕ 40 ЛЕТ, ПОДВЕРЖЕНЫ ОСТЕОПОРОЗУ. ПОЭТОМУ ВНИМАТЕЛЬНО НУЖНО СЛЕДИТЬ ЗА УРОВНЕМ КАЛЬЦИЯ В ОРГАНИЗМЕ.

* Отправляйтесь в санузел, как только почувствуете настоятельную потребность.

* Искусственная задержка мочеиспускания приводит к дополнительному стрессу для всей урогенитальной системы, включая и предстательную железу.

* Обилие фруктов и овощей в вашем рационе уменьшает риск возникновения проблем с предстательной железой. Ликопен, содержащийся в помидорах и томате, и бета-каротин, имеющийся в избытке в оранжевых и темно-зеленых фруктах, уменьшают опасность развития рака простаты.

* Старайтесь не злоупотреблять алкоголем и острыми блюдами. Чрезмерное увлечение как первым, так и вторым может вызвать раздражение мочевого пузыря и усилить симптомы аденомы.

* Эякулируйте почаще. В последнее время появилось мнение, что даже семяизвержение путем онанизма полезно для предстательной железы.

* Занимайтесь физическим упражнениями. Нахождение в сидячем положении в прямом смысле слова давит на предстательную железу.

* Принимайте ванну. Теплая 20-минутная ванна раз в неделю увеличивает приток крови к области таза и может уменьшить вероятность увеличения простаты.

ПРИЯТНОЕ С ПОЛЕЗНЫМ

Для вас, мусью

Прошу помощи

Очень нужен для лечения корень шлемника байкальского (2 кг) и корень вздутоплодника сибирского или мохнатого (оба избавляют от вирусных инфекций — гепатита, кандидоза).

Я работал при Всесоюзном институте лекарственных растений. Там был разработан сухой препарат на основе этих трав - весьма действенное средство.

Для тех, кто тоже хочет приготовить такое лекарство, предлагаю рецепт его изготовления. Берут 50 г любого из этих корней на 1,5 л 6%-ного спирта (вода + спирт). Этот раствор в течение 2 часов кипятят при температуре 90°С.

Через 2 часа отвар процеживают. Корни вторично заливают 3,5 стакана воды и в течение часа отваривают при такой же температуре. Затем смешивают оба отвара и выпаривают смесь в течение часа при температуре 70°С (должно получиться 500-600 г лекарства). Принимают по 1 десертной ложке 3 раза в день за час до еды.

Курс лечения зависит от результатов медицинских анализов.

**Борис Тимофеевич Зубков,
ул. 64-й Армии, 2, кв. 31,
Волгоград, 400059**

***

Кто знает, как народными средствами лечить гиперплазию эндометрия, эндометриоз, эндометрит. Буду рада любому совету.

Без подписи, Ставрополь

***

Мне 30 лет. У меня двусторонний адгезивный отит, тугоухость I степени после тяжелого гриппа. Болезнь стала давать о себе знать 2-3 раза в год. Может, кто-нибудь поможет мне избавиться от этого недуга?

**М. В. Сокурова, Вольск,
Саратовская обл.**

***

Люди добрые, прошу помощи! У меня миома. Как от нее избавиться? В 30 лет не хочется остаться без матки.

Ася, Чеченская Республика

***

[illegible] 68 лет. У нее все время [illegible] давление (200/120), [illegible] постоянный шум. Может, кто-нибудь посоветует, что [illegible]. Никакое медика[illegible] не помогает.

*[illegible], ул. Красная, 15,
кв. 2, Сочи, 354000*

***

[illegible] лет. У меня на лице пиг-

Кто может выслать корень лапчатки белой, которая используется для лечения щитовидной железы?

**Л. В. Сафронова, а/я 20,
Новосибирск, 630035**

***

Буду благодарна тому, кто пришлет маралий корень, можно семена. Или хотя бы подскажет, где можно его достать.

**Л. Г. Соломко,
ул. Павлова, 85, п. Ульяновка,
Георгиевский р-н,
Ставропольский край, 357844**

***

Кто сможет выслать пихтовое масло и порошок живицы? Все расходы оплачу. Еще хочу спросить у читателей: какими средствами можно вылечить псориаз и опоясывающий лишай?

**О. В. Татаренко,
ул. Школьная, 7, п. Большой
Царын, Октябрьский р-н,
Калмыкия, 359424**

УТОЧНИТЕ!

А. П. Бондарева из Новосибирской обл., автор письма «Женское зелье» («Айболит» №14)! Ответьте, пожалуйста, каким объемом самогона нужно заливать марьин корень? И в каком месяце надо выкапывать корень (именно корень, правильно я поняла?).

Ирина, Иркутская обл.

ИЩУ ЧЕЛОВЕКА

Я пенсионер. Вот уже много лет пытаюсь найти свою первую любовь — Люсю Кузнецову. Жили мы в пос. Китой, который находится недалеко от Ангарска. Последняя наша встреча состоялась в 1980 году. В то время у нее была дочь Света и маленький сынишка Андрюша.

Очень хочется узнать, как сложилась жизнь этой женщины. Может, кто-нибудь знает ее и напишет мне? Мой адрес: **Анатолию Федоренко, п/д № 023331, д/в, Саянск-1, Иркутская обл., 666301.**

НУЖНЫ ДЕНЬГИ

В мае этого года мой родной брат пошел искупаться. Дни стояли не по-весеннему жаркие. Решив покрасоваться перед друзьями, он прыгнул в водоем, а выплыть сам уже не смог. Он сло-

У меня большое горе. Я живу одна, пережила большой стресс — за год похоронила четверых самых близких и дорогих мне людей. А теперь заболела. Нужна операция, которая стоит 5 тысяч долларов, а таких денег у меня нет. Где их взять? Я еще молодая и красивая, так хочется, чтобы все было хорошо. Мне не к кому приклонить голову, все мои любимые лежат на кладбище, а я осталась со своим горем одна, в слезах и отчаянии.

Может, найдутся добрые люди и помогут мне?

**М. П. Котлубовская,
ул. Пушкина, 73, Мыски,
Кемеровская обл., 652849**

***

Одна воспитываю 6-летнего сына, с мужем развелась 5 лет назад. Живу с отцом-пенсионером. Пенсии ни на что не хватает. Сама болею, давление. Мальчик тоже худенький, слабенький.

Знаю, что «Айболит» читают и в Дагестане, и в отдаленных районах. Люди добрые, помогите ребенку, кто чем может (деньгами или одеждой)! Я не в состоянии его прокормить и одеть.

И еще. Может быть, кто-нибудь поделится рецептом лечения недержания мочи у детей? Очень надеюсь на вашу помощь. Мой адрес: **Гульнаре Атаевой, с. Кандаураул, Хасавюртовский р-н, Республика Дагестан, 368011.**

ИЩЕМ ПРИЮТА

Моя подруга воспитывалась в большой семье в деревне. После школы жила в городе, работала на заводе, потом вышла замуж. Жила в семье мужа. Но вот пришла беда: Аня потеряла мужа, сына, дом. Осталась совсем одна уже в пожилом возрасте. Она порядочная, добрая, отзывчивая на чужую боль, трудолюбивая, аккуратная.

Может быть, найдутся люди, семья или одинокая женщина, которым нужна ее помощь и которые пригласили бы ее к себе жить навсегда.

Пишите письма мне по адресу: **Людмиле Васильевне Иваницкой, ул. Б. Победы, 31, кв. 229, Воронеж, 394088,** или в редакцию газеты, т. к. у нас часто [illegible]

вязать, заниматься хозяйством и огородом.

Может, кто-нибудь приютит нашу семью? Согласны на любое жилье. Можем отремонтировать его. Самое главное, чтобы была школа и какая-нибудь работа.

Помогите, пожалуйста!

**В. Б. Светлолобова,
ул. Баррикад, 81, кв. 2,
Иркутск-1, 664001**

***

Я больна хроническим бронхитом. Врачи настоятельно рекомендуют сухой климат Краснодарского края. Может быть, в какой-нибудь станице или городке нужны педагоги, чтобы можно было пожить там и поработать? Я преподаватель иностранного языка. А может, где-нибудь можно купить недорого домик? Это даже еще лучше.

Адрес в редакции.

**Фаина,
Владикавказ, РСО-Алания**

***

Кому нужна нянечка для присмотра за ребенком или престарелым человеком? Мне 61 год. Мой адрес: **Татьяне Кабаковой (для Марии), ул. Чапаева, 6, с. Благодатное, Петровский р-н, Ставропольский край, 356503.**

ПРИЮТИМ

Моим дочкам (3 и 4 года) нужна бабушка, которую будем любить, ценить и уважать. Живем в Махачкале.

**З. Магомедова,
ул. 100 лет Ленина, 6,
ст. Кочубей, Тарумовский р-н,
Дагестан, 368881**

ОТКЛИКНИТЕСЬ!

Р. Матиева из Ингушетии («Айболит» №6 за 2002 г.); С. С. Полякова из Ростовской обл. («Айболит» №20 за 2001 г.), сообщите о своей судьбе.

У нас с мужем такая же проблема, как и в ваших семьях: у нас нет детей. *Мы женаты уже 7 лет. У нас обнаруживали хламидиоз и трихомонады,* мы долго лечились (прошли несколько курсов лечения), в результате чего последние два раза анализы на хламидиоз были отрица-

мужа была 50%-ная подвижность сперматозоидов, через 2 года — 30%-ная, а в июле 2002 года результат эякулята был просто ошеломляющий — после центрифугирования подвижных сперматозоидов не стало. Тогда врач нам сказал, что надо ехать в Москву, в Центр матери и ребенка. Только там, может быть, смогут «поймать» один живой сперматозоид и осуществить операцию по оплодотворению. Но надежда на это очень маленькая. После этого сообщения мой муж сразу же упал духом, очень изменился, стал злым, раздражительным. Он так любит детей!

Прошу вас, откликнитесь! Помогло ли вам что-либо или кто-либо? Обрели ли вы счастье материнства?

**С. Н. Юденко,
ул. Молодая, 23, с. Левокумка,
Минеральные Воды,
Ставропольский край, 357200**

***

И. А. Тельпис из Ливны, автор письма «При воспалении легких и бронхите» («Айболит» №4)! Очень прошу, откликнитесь! Хочу посоветоваться.

**В. Ф. Гемаюрова,
ул. Белинская, 7, кв.82, Каменка,
Пензенская обл., 442247**

***

Елена из Волгограда, у которой межпозвонковая грыжа («Айболит» №12)! Напишите мне по адресу: **Валентине Григорьевне Гадяцкой, пос. Айгурский, Апанасенковский р-н, Ставропольский край, 356715.**

ОБЪЕДИНИТЬСЯ БЫ НАМ!

В №14 «Айболита» за 2003 г. прочла письмо Л. Н. Перфильевой «Как попасть в дом престарелых?», которое тронуло меня до глубины души. Я нахожусь в таком же положении.

Мне 57 лет. Муж умер (мы прожили 34 года), воспитала двоих детей, но на старости лет невестке стала не нужна, а у дочери нет своей квартиры. Я, было, приехала к ней, но потеряла все последнее, что имела. *С тех пор [illegible] стала подумывать о доме престарелых.* Но знакомые меня [illegible] тем, что там бабушки [illegible]. И вот прочла я это письмо и подумала: может, есть [illegible] одинокие люди, нуждающиеся [illegible] уходе? Объединиться [illegible]

...ться без матки.

Ася, Чеченская Республика

***

Маме 68 лет. У нее все время очень высокое давление (200/120), в голове постоянный шум. Может, кто-нибудь посоветует, что можно сделать. Никакое медикаментозное лечение не помогает.

Н. И. Тихонова, ул. Красная, 15, кв. 2, Сочи, 354000

***

Мне 30 лет. У меня на лице пигментные пятна. Пользовалась отбеливающими кремами, соком лимона, настойкой чистотела (все наружно), но это лечение было безрезультатным.

Может, кто-нибудь посоветует эффективные средства от этих пятен?

Ирина, Владикавказ, РСО-Алания

***

Мне 67 лет. У меня тромбофлебит, трофическая язва. Мучает сильный зуд. Лечилась мазями, но язвы не заживают. Может, кто-нибудь знает действенные средства лечения этого заболевания?

В. И. Попова, Владикавказ, РСО-Алания

***

Кто знает, что такое морской индийский рис? От чего он, что надо с ним делать? Действительно ли этот живой организм полезен от многих заболеваний?

В. И. Межуева, Старый Оскол, Белгородская обл.

***

Нужны травы аконит и зобник. Кто сможет, вышлите, пожалуйста! Все расходы оплачу.

Л. Н. Алоева, 35-й квартал, д. 24-35, Семипалатинск, Казахстан, ВКО, 490033

***

Где на территории Северного Кавказа или в других областях России можно найти несколько штук коконов шелкопряда? Нужны для лекарства.

Д. А. Магомедов, Хасавюрт, Республика Дагестан

Сынишка Андрюша.

Очень хочется узнать, как сложилась жизнь этой женщины. Может, кто-нибудь знает ее и напишет мне? Мой адрес: **Анатолию Федоренко, п/д № 023331, д/в, Саянск-1, Иркутская обл., 666301.**

НУЖНЫ ДЕНЬГИ

В мае этого года мой родной брат пошел искупаться. Дни стояли не по-весеннему жаркие. Решив покрасоваться перед друзьями, он прыгнул в водоем, а выплыть сам уже не смог. Он сломал шестой шейный позвонок, получил сотрясение мозга и множественные ушибы. Его сразу парализовало. А ведь ему только исполнилось 24 года.

Когда его вытащили из воды, он был в сознании и сказал: «Если я останусь таким, то жить не хочу!» Друзья вызвали «скорую», и этой же ночью ему сделали операцию, которая длилась 3,5 часа. Врачи сказали, что брат может не выжить, т. к. задет и поврежден спинной мозг, а если и выживет, то на всю жизнь останется инвалидом.

Прошло несколько месяцев. Брата выписали домой, точнее сказать, списали. У него глубокие пролежни на крестце, была застойная пневмония.

Моего брата и меня вырастила мама, а отец бросил нас 15 лет назад и с тех пор не оказывает никакой помощи. Мама истратила все денежные сбережения. Мы благодарны соседям и коллегам по работе, которые поддержали нас в тяжелый момент, кто как мог. Сейчас мой брат нуждается в дорогостоящем лечении в Москве. Там есть реабилитационные центры, где его могут поставить на ноги. Но у нас нет таких денег! Я очень хочу помочь брату и верю в то, что на свете много добрых и щедрых людей.

Акционерный коммерческий банк (Сберегательный) Российской Федерации (ОАО)
Адыгейское отделение №8620
Филиал №065
385740, п. Краснооктябрьский, ул. Курджинская, 38
Счет № 42301810901002241747
Ларисе Валерьевне Стенякиной

Уважаемые читатели!

ЕСЛИ ВЫ, ВСТУПАЯ В ПЕРЕПИСКУ, ЗАИНТЕРЕСОВАНЫ В ПОЛУЧЕНИИ ПИСЕМ, ПРИХОДЯЩИХ НА ВАШЕ ИМЯ, ПРОСЬБА В АДРЕСЕ ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ УКАЗЫВАТЬ ФАМИЛИЮ, ИМЯ И ОТЧЕСТВО ПОЛНОСТЬЮ. В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ ПИСЬМА БУДУТ ВОЗВРАЩАТЬСЯ С ПОМЕТКОЙ «УКАЗАННЫЙ ПОРЯДОК АДРЕСОВАНИЯ ЗАПРЕЩЕН».

Очень хочется узнать, как сложилась жизнь этой женщины. Может, кто-нибудь знает ее и напишет мне? Мой адрес: **Анатолию Федоренко, п/д № 023331, д/в, Саянск-1, Иркутская обл., 666301.**

НУЖНЫ ДЕНЬГИ

В мае этого года мой родной брат пошел искупаться. Дни стояли не по-весеннему жаркие. Решив покрасоваться перед друзьями, он прыгнул в водоем, а выплыть сам уже не смог. Он сломал шестой шейный позвонок, получил сотрясение мозга и множественные ушибы. Его сразу парализовало. А ведь ему только исполнилось 24 года.

Когда его вытащили из воды, он был в сознании и сказал: «Если я останусь таким, то жить не хочу!» Друзья вызвали «скорую», и этой же ночью ему сделали операцию, которая длилась 3,5 часа. Врачи сказали, что брат может не выжить, т. к. задет и поврежден спинной мозг, а если и выживет, то на всю жизнь останется инвалидом.

Прошло несколько месяцев. Брата выписали домой, точнее сказать, списали. У него глубокие пролежни на крестце, была застойная пневмония.

Моего брата и меня вырастила мама, а отец бросил нас 15 лет назад и с тех пор не оказывает никакой помощи. Мама истратила все денежные сбережения. Мы благодарны соседям и коллегам по работе, которые поддержали нас в тяжелый момент, кто как мог. Сейчас мой брат нуждается в дорогостоящем лечении в Москве. Там есть реабилитационные центры, где его могут поставить на ноги. Но у нас нет таких денег! Я очень хочу помочь брату и верю в то, что на свете много добрых и щедрых людей.

Акционерный коммерческий банк (Сберегательный) Российской Федерации (ОАО)
Адыгейское отделение №8620
Филиал №065
385740, п. Краснооктябрьский, ул. Курджинская, 38
Счет № 42301810901002241747
Ларисе Валерьевне Стенякиной

Пишите письма мне по адресу: **Людмиле Васильевне Иваницкой, ул. Б. Победы, 31, кв. 229, Воронеж, 394088,** или в редакцию газеты, т. к. у нас часто почтовые ящики в подъезде поджигают, почту выбрасывают.

***

Мне 57 лет, пенсионерка. За 30 лет брака не видела ничего хорошего, устала от пьяного кошмара. Пока живу у знакомых, но хотела бы уехать подальше, чтобы дожить в тишине и покое.

Может, отзовется одинокий человек, который сможет меня приютить?

Н. Щ., Волгоград

От редакции. Уважаемая Н. Щ.! Срочно пришлите свой адрес! Дело в том, что адресат с такими инициалами уже есть. И не один.

***

Я одинокий человек. Мне 52 года. Скромная, чистоплотная, энергичная, никем и ничем не обременена. У меня есть возможность ухаживать за пожилым, но не тяжелобольным человеком, смотреть за огородом. Но со временем хотела бы приобрести свое жилье (маленький недорогой домик). Никого не хочу обременять, никому не хочу быть обузой. Могу приехать одна, а могу взять с собой своего дальнего родственника — молодого человека, он сирота, мне как сын.

Адрес в редакции.

К. Г., Анжеро-Суджинск, Кемеровская обл.

***

Мне 52 года, работаю. У меня трое внуков: двое перешли во второй класс, а младшая пошла в этом году в школу. Невестка уже 2 года где-то скитается, у сына II группа инвалидности. Сейчас, можно сказать, остались без крыши над головой. Живем у свекрови. Она без конца выгоняет из-за детей, дескать, много бегают, шумят, играют. Но ведь дети есть дети. Они не могут целыми днями, не двигаясь, сидеть на диване.

Мы с удовольствием сняли бы жилье, но оно слишком дорогое. Я неглупая, энергичная, трудолюбивая, порядочная. Умею шить, уже в пожилом возрасте. Она порядочная, добрая, отзывчивая на чужую боль, трудолюбивая, аккуратная.

Может быть, найдутся люди, семья или одинокая женщина, которым нужна ее помощь и которые пригласили бы ее к себе жить навсегда.

Пишите письма мне по адресу: **Людмиле Васильевне Иваницкой, ул. Б. Победы, 31, кв. 229, Воронеж, 394088,** или в редакцию газеты, т. к. у нас часто почтовые ящики в подъезде поджигают, почту выбрасывают.

***

Мне 57 лет, пенсионерка. За 30 лет брака не видела ничего хорошего, устала от пьяного кошмара. Пока живу у знакомых, но хотела бы уехать подальше, чтобы дожить в тишине и покое.

Может, отзовется одинокий человек, который сможет меня приютить?

Н. Щ., Волгоград

От редакции. Уважаемая Н. Щ.! Срочно пришлите свой адрес! Дело в том, что адресат с такими инициалами уже есть. И не один.

***

Я одинокий человек. Мне 52 года. Скромная, чистоплотная, энергичная, никем и ничем не обременена. У меня есть возможность ухаживать за пожилым, но не тяжелобольным человеком, смотреть за огородом. Но со временем хотела бы приобрести свое жилье (маленький недорогой домик). Никого не хочу обременять, никому не хочу быть обузой. Могу приехать одна, а могу взять с собой своего дальнего родственника — молодого человека, он сирота, мне как сын.

Адрес в редакции.

К. Г., Анжеро-Суджинск, Кемеровская обл.

***

Мне 52 года, работаю. У меня трое внуков: двое перешли во второй класс, а младшая пошла в этом году в школу. Невестка уже 2 года где-то скитается, у сына II группа инвалидности. Сейчас, можно сказать, остались без крыши над головой. Живем у свекрови. Она без конца выгоняет из-за детей, дескать, много бегают, шумят, играют. Но ведь дети есть дети. Они не могут целыми днями, не двигаясь, сидеть на диване.

Мы с удовольствием сняли бы жилье, но оно слишком дорогое. Я неглупая, энергичная, трудолюбивая, порядочная. Умею шить,

(«Айболит» №6 за 2002 г.); С. С. Полякова из Ростовской обл. («Айболит» №20 за 2001 г.), сообщите о своей судьбе.

У нас с мужем такая же проблема, как и в ваших семьях: у нас нет детей. Мы женаты уже 7 лет. У нас обнаруживали хламидиоз и трихомонады, мы долго лечились (прошли несколько курсов лечения), в результате чего последние два раза анализы на хламидиоз были отрицательные.

Когда только начинали обследование (это было в 1997 году), у

детей, но на старости лет подруге стала не нужна, а у дочери нет своей квартиры. Я, было, приехала к ней, но потеряла все последнее, что имела. С тех пор тоже стала подумывать о доме престарелых. Но знакомые меня пугают тем, что там бабушки выпивают. И вот прочла я это письмо и подумала: может, есть пожилые, одинокие люди, нуждающиеся в уходе? Объединиться бы нам!

В. Я. Вдовкина, ул. Садовая, 21, кв. 23, Альметьевск, Татарстан, 423440

Отвезли на окраину села и там оставили...

Однажды «Айболит» помог в беде близкому человеку, поэтому решила написать мне в вашу газету. Думаю, что это письмо не совсем по адресу. Но куда еще обратиться с душевной болью?

Мой гражданский муж — инвалид I группы — вот уже 5 лет не ходит и не разговаривает после первого инсульта, который случился с ним в 1998 году. В 2001 году он перенес еще один инсульт. А прошлой осенью, после четырех лет болезни, о нем вдруг вспомнили его родные. Даже не о нем, а о доме, решив его продать. Проще говоря, выдворили хозяина из дома, освободив его для продажи. А мужчину увезли в село, лечили у экстрасенса, восстанавливали речь, чтобы он смог подписать дарственную на дом. Но у них ничего не получилось. Опять-таки против его воли, но с моего согласия, мужа его родственники забрали к себе в квартиру и продержали там почти год, никуда не выводили. Сколько слез он там пролил! За это время его родные сделали генеральные доверенности: одну на продажу дома, другую — на получение пенсии. Оформили документы на очередь на получение машины «Ока» как участнику ВОв. А после этого судьбу моего мужа решили следующим образом: отвезли на окраину села и там оставили, а он не ходит, не говорит.

О его бедственном положении сообщила его бывшая невестка. Я приехала к нему в село Подлужное. Не думала, что увижу дорогого мне человека в таком состоянии: в инвалидной коляске, грязного, худого, голодного. Я ведь его не видела всего год! Он не был похож на себя — многодневная щетина, лицо в болячках. Как он закричал, увидев меня! Так кричат раненые животные, а в глазах было столько муки, ужаса и мольбы о спасении — не передать. Пять дней я кормила его, брила, мыла и ждала, что кто-нибудь из его родственников приедет, чтобы увезти его к себе. Но никто не приехал.

Я хочу, чтобы все знали, что зовут этого человека — Георгий Сергеевич Линюшин. Он инвалид I группы, участник ВОв, ранее проживал по адресу: Ставрополь, пер. Средний, 11. А теперь не известно, где он прописан и живет. Дом до сих пор не продали, оставили зимой без ухода, котел прогорел. В том доме мы прожили вместе 16 лет. В моем доме тоже ничего не осталось. Теперь Георгий Сергеевич бомж. Я привезла его в свой домик, без документов. Ему 76 лет, мне 50. Он по-прежнему не разговаривает и не может писать. Я сама подала в прокуратуру заявление. Пенсию его мне не отдают, документы не восстанавливают. Когда это все решится?!

Помогает нам моя старенькая соседка: то варенье даст, то каши тарелку.

Дорогие ставропольчане! Не дайте погибнуть Георгию Сергеевичу! Может, у кого-нибудь есть старая мебель. У меня и положить-то его некуда, одна кровать.

Пока я жила с ним в его доме, особенно последние 4 года, в моем доме все разорили. Помогите, кто чем может! Поддержите нас до суда, Бога ради! Телефона у нас нет. Связаться со мной можно по адресу: **Любови Александровне Наймушиной, пр. Луганский, 49, Ставрополь, 355031.**

Спешим помочь

Для Г. И. Дубашовой из Красноярска, автора письма «Нужны сушеные медведки» («Айболит» №14).

К сожалению, медведки (чесночницы) не помогут в лечении туберкулеза. Наиболее эффективным является такой настой. Растолките скорлупу 40 (свежих!) белых яиц, пересыпьте в стеклянную банку и залейте соком от 20 лимонов. Туда же добавьте 20 луковиц черемши (лука медвежьего) и настаивайте в течение 6 дней. Затем смесь процедите и добавьте 200 г липового меда. Хорошо перемешайте и принимайте по 1-2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Л. Григорьева, Саратов

Для А. В. Ахриевой из Малгабека, Ингушетия, запах изо рта («Айболит» №13).

Я тоже столкнулась с такой проблемой, ходила по врачам, пока не начала лечить носоглотку. Поэтому не падайте духом и начинайте лечение — сейчас самое время, так как надо хорошо промывать нос отварами ромашки и календулы. Каждое утро с помощью пипетки или чайной ложки закапывайте в нос теплую соленую воду, которую обязательно выплевывайте. После этого закапайте в нос по 3-5 капель оливкового масла.

Т. И. Воронцова, Чебоксары

Любви должно быть в меру!

Для Н. В. Илатовской из Северодвинска, автора письма «Я в страхе за жизнь Андрея» («Айболит» №13).

Мой сын тоже рос слабеньким, часто болел бронхитом, ангиной, отитом, у него постоянно был заложен нос, плохой аппетит, аллергия на лекарства. В 3,5 года выяснилось, что у него аденоиды. После их удаления, его состояние улучшилось: появился аппетит, перестал болеть ангиной и бронхитом, ребенку стало легче дышать. Ведь аденоиды — это клубок микробов для горла, носа и ушей. Может наступить отек гортани из-за постоянно приоткрытого рта, особенно во время сна и в весенне-осенний период.

Если врачи говорят, что во всем виновата аллергия, то спрашивается: на что? Сейчас несложно выяснить это и избавиться от аллергена.

И еще. Я воспитатель детсада с большим стажем работы с детьми, и поэтому категорически против того, что вы не разрешаете вашему ребенку бегать, прыгать и играть с другими детьми. Вы кого хотите вырастить? Как ребенок сможет жить без контакта с другими детьми. Каждый человек — носитель какой-то инфекции, и вашему ребенку нужно адаптироваться среди людей, и чем быстрее, тем лучше.

Существует такое определение «домашних» детей: неконтактный, т. е. не выносит контакта с другими детьми в детскому саду. А что же будет, когда ваш ребенок пойдет в школу? На него чихнут — и он, в прямом смысле слова, будет валиться с ног.

Так что закаляйте своего ребенка. В конце концов сами бегайте, прыгайте, гуляйте с ним. Я со своим ребенком вначале даже в хоккей играла.

Посмотрите на своего сына другими глазами, а жалость и слезы спрячьте далеко в материнское сердце. Поверьте моему опыту!

И еще. Никогда не думайте, что ваш Андрей расплачивается за какие-нибудь грехи. Вам Богом дано быть матерью, а это огромное счастье. Раз вы сами решили родить ребенка без мужа, значит, вы — сильная женщина. Из письма видно, что вы заботливая мать, но не навредите излишней любовью своему ребенку — она должна быть в меру!

Т. П. Алисова, Мордовия

Для ... А. Денисенко из Прокопьевска Кемеровской обл., автора письма «Чешу рубцы ...» («Айболит» №11).

...аю вам заговор: «Гос-

«Кто-то рядом со мной всегда...» («Айболит» №7).

То, что с вами произошло, называется приближением к Богу. Очевидно, вам что-то мешало встретиться с Ним. Слезы ваши — от потери этого, а радость — от приближения. Голос, который вы слышали, — голос вашего ангела-хранителя, который дается каждому при крещении. Вы просто стали его слышать.

Сергей К., Новокузнецк

***

Для Р. Ивановой из Кузнецка Пензенской обл., автора письма «У меня дисбактериоз» («Айболит» №14).

Приготовьте сбор из трав: чабрец — 50 г, девясил — 50 г, кора дуба — 100 г, шалфей — 30 г, лимонник китайский — 50 г. фиалка — 50 г, полынь горькая — 1 ст. ложка. Травы хорошо перемешайте. Сбор храните в стеклянной или деревянной посуде. Для приготовления отвара 1 ст. ложку (с горкой) сбора залейте 300 г кипятка, томите на малом огне 10 минут, настаивайте 30 минут, процедите через марлю. Разделите на 2 равные части и пейте утром и вечером за 20 минут до еды.

Л. Григорьева, Саратов

***

Для Е. И. Юркиной из Прокопьевска Кемеровской обл., у брата туберкулез («Айболит» №12).

Пропустите через мясорубку 1 кг столетника (3-5-летнего, перед срезкой не поливайте растение 5-6 дней). Измельченный столетник поместите в стеклянную посуду, добавьте 2,5 кг меда, 2,5 бутылки хорошего виноградного вина, все перемешайте, закройте крышкой, закутайте во что-нибудь теплое и поставьте в темное прохладное место. На 5-й день снадобье будет готово. Принимать лекарство надо по такой схеме: первые 5 дней — по 1 чайн. ложке за 2 часа до еды 3 раза в день, через 5-7 дней — по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Срок лечения — 2-3 недели, максимум 1,5 месяца.

Через 2-3 месяца курс лечения

бовал все: выпил кучу таблеток, принял уйму уколов и капельниц, делал компрессы и растирания, улучшая на время свое состояние. Но окончательно вылечился с помощью народного средства за 15 дней (в конце июня 1988 года). И вот уже 15 лет не знаю, что такое боли в суставах. Не могу утверждать, что деформированные этой коварной болезнью кости восстановятся, но если нет деформации, то гарантируется 100%-ное выздоровление от всех видов болезней, связанных с отложением солей.

Оказывается, с помощью специально обработанной на специальном приборе (в продаже их нет) воды можно частично очистить человеческий организм от солей. В результате этого очищения происходит отток солей из суставов, и человек выздоравливает.

Я на себе испытал все существующие методы лечения: камфорный спирт, уксус, овсяная солома, настойка сабельника, таблетки, уколы. Но все это только на время способно облегчить страдания больного.

После удаления из суставов солей по моему методу, как правило, через 2-3 дня лечения боли прекращаются, опухоль спадает, через 6-10 дней человек начинает ходить, а через 15 дней лечения наступает окончательное выздоровление, вплоть до того, что больной может танцевать.

Напишите мне по адресу: **Михаилу Владимировичу Уварову, ул. Георгиевская, 29, Новопавловск, Ставропольский край, 357300,** или позвоните по тел. (238 — краевой код, 87938 — междугородный код) 2-10-68, с 19.00 до 23.00. Постараюсь вам помочь!

***

Для автора письма из Саратова «Как избавиться от кандидозного моллюска?» («Айболит» №14).

У нашего внука был моллюск. Как-то в газете «Айболит» прочитала, что моллюск надо мазать ляписным карандашом. При помощи этого рецепта мы вылечили внука. Карандаш продается в аптеке.

В. А. Клименко, Самарская обл.

***

в ампулах). Процедуры проводите, пока шишки не рассосутся.

О. В. С., Набережные Челны, Татарстан

***

Для Т. Сомовой из Орла, автора письма «Дочка то стонет, то плачет» («Айболит» №11).

От страхов в темноте умывают ребенка наговоренной водой три вечерних и три утренних зари, при этом говорят: «Днем, где красное солнце, где в царстве Божием оконце, смотрю со своим дитем, рабом (имя). Смотрю не насмотрюся, гляжу не нагляжуся, крещусь не накрещуся. Прошу Иисуса Христа, нашего Спасителя, нашего избавителя: избавь раба Божьего (имя) от ночных страхов, от всяких переполохов, от страха в ночи, дай свой щит и мечи, покой ему верни, спаси и оборони. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».

Если ребенок безутешно плачет, надо приложить его к левой стороне груди и шептать слова: «Свят, свят, свят, святый Божий, святый правый, поправь это дитя, чтобы он не болел, синютой не синел, чтоб криком не кричал, святый кроткий, святый надежный. Аминь».

Кормящим матерям при кормлении нужно шептать ребенку, если тот плохо спит, следующие слова: «Спи, детка, в углу ветка от дерева сухого, от пня больного. Я на ветку пошлю неугомон с тебя, детка. Той ветке страдать, а моей дочке отдыхать. Аминь». Или «Крикун, дед-топтун, забери крикуна под крыло каплуна. Усыпкою усыпи, покой ему вороти. Аминь». Еще надо шептать такие слова: «Соня-сонятко, усыпи дитятко. Обволоки дремой в сонных хоромах. Заведи глаза, шепни три раза: спитко, посыпатко, соня-сонятко. Чтоб ребенок спал, душа крещена отдыхала. Аминь».

Елена, Моздок, РСО-Алания

***

Для Т. М. Герасименко из Алтайского края, остеохондроз, полиартрит («Айболит» №7).

Многие пишут, что от болей в суставах не помогает даже настойка сабельника болотного. Это правда, она помогает не всем. Я же избавилась от болей в коленях благодаря аппарату «Дюна». Кстати, он лечит многие болячки.

Этим летом я уехала на дачу и забыла аппарат дома. А тут случайно поранила ногу, образовалась язва. Целый месяц она меня мучила, что я только не делала. Вспомнила о «Дюне». Дети привезли мне аппарат

прыгать и играть с другими детьми. Вы хотите вырас-

ку — она должна быть в меру!

Т. П. Алисова, Мордовия

Для Н. А. Денисенко из Прокопьевска Кемеровской обл., автора письма «Чешу рубцы щеткой» («Айболит» №11).

Предлагаю вам заговор: «Господня благодать, явись, болезнь, раба (имя) не коснись: ни огневица, ни щекотица, ни ломатица, ни знобица, ни лиходица, ни Марьино, ни Варьино, ни испуг, ни сглаз, ни напасть, не упасть, не пропасть, не кляти и не забрати. От слова злого, от своего и чужого. Слово мое лепко, дело мое крепко. Аминь».

Елена, Моздок, РСО-Алания

***

Для С. Мачиговой из Грозного, артопотический псориаз («Айболит» №14).

Псориаз можно вылечить за 2 месяца. Для этого ежедневно надо делать следующую процедуру. Налейте в ванну теплой (39-40°С) воды, добавьте 50 г 70%-ной уксусной кислоты и 200 г соли. Принимайте такую ванну 15-20 минут. Выйдя из ванны, не вытирайтесь, а наденьте халат или пижаму и лягте в постель. Процедуру проводите ежедневно.

К тому же надо пить отвар из трав: полынь горькая, золототысячник, чабрец, горец птичий, алтей, зверобой (каждой травы по 50 г, а полынь — 1 чайн. ложку). Все травы хорошо перемешайте и храните в закрытой посуде. Для приготовления отвара возьмите 1 ст. ложку (с горкой) сбора, залейте 250 г кипятка, варите на малом огне 5 минут, настаивайте 15 минут, процедите и выпейте за 30 минут до еды. Заваривать можно 3-4 раза в день. Курс лечения 1-2 месяца.

Л. Григорьева, Саратов

соленую воду, которую обязательно выплевывайте. После этого закапайте в нос по 3-5 капель оливкового масла.

Т. И. Воронцова, Чебоксары

***

Для Галины из Невинномысска, гепатит С («Айболит» №14); В. А. Фесенко из Белгородской обл., гепатит С («Айболит» №14).

Предлагаю рецепт для лечения вирусного гепатита С и цирроза печени. Достоинство этого рецепта в том, что применяются только фармакопейные компоненты, все можно купить в аптеках. Полностью вылечить гепатит С вряд ли удастся, но перевести его в неактивную форму и жить полноценной жизнью вполне возможно, если будете проводить профилактические курсы по 1-2 месяца в весенний и осенний периоды.

Для сбора потребуются корень аира, цветки боярышника кровяно-красного, корень девясила, трава зверобоя, цветки календулы (ноготков), листья мяты перечной, цветки ромашки аптечной, трава спорыша (горца птичьего), гриб чага, листья шалфея лекарственного — по 20 г каждого компонента, трава чистотела — 40 г. Все компоненты измельчите, тщательно смешайте. 1 ст. ложку сбора залейте 300 мл кипятка, кипятите 5 минут на медленном огне, настаивайте 8 часов и пейте по 100 мл 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 1 месяц, затем неделю сделайте перерыв и повторите курс. Лечение длительное (от полугода и более).

В. А. Клишин, врач, ул. Калинина, 32, Михайловск, Ставропольский край, 356240

***

Для Натальи А. из Ставропольского края, автора письма

нибудь теплое и поставьте в темное прохладное место. На 5-й день снадобье будет готово. Принимать лекарство надо по такой схеме: первые 5 дней — по 1 чайн. ложке за 2 часа до еды 3 раза в день, через 5-7 дней — по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Срок лечения — 2-3 недели, максимум 1,5 месяца.

Через 2-3 месяца курс лечения повторите.

Еще попробуйте такой рецепт. Высушите 8 медведок (капустницы), перетрите в порошок, залейте 0,5 л водки, настаивайте 10 дней, и пусть больной принимает по 30 г 3 раза в день.

Для Н. Н. Гордеевой из Барнаула Алтайского края, автора письма «Сын пьет неделями...» («Айболит» №»15).

* Приготовьте такой настой: 1 ст. ложку травы плавун-боронец залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 15 минут, процедите. Дайте сыну выпить 150 г этого настоя, а после сразу 100 г водки. Может начаться рвота, но после этого желание пить исчезнет.

* Возьмите 30 г травы плавун-боронец на 1 бутылку водки, настаивайте 5 дней. Давайте пить сыну по 100 г в день.

* Возьмите 1 ст. ложку чабреца, 1 ст. ложку золототысячника, 1 ст. ложку любистока на 0,5 л водки, кипятите 1,5 часа. Больной должен пить это средство по 100 г за 10 минут до еды 3 раза в день в течение недели.

Но помните, что с рецептами от запоя надо быть очень осторожными, т. к. травы очень токсичны.

Анастасия, п. Рыздвяный, Ставропольский край

***

Для О. В. Калюжиной из Энгельса Саратовской обл., автора письма «... А я почти инвалид» («Айболит» №3); Светланы из Губкина Белгородской обл., автора письма «Мы оба прикованы к постели»(«Айболит» №4); Н. Л. Филипповой из Волжского, автора письма «Чувствую себя все хуже и хуже» («Айболит» №5); Ф. Г. Закирова из п. Шахта Северная Пермской обл., у жены ревматоидный полиартрит («Айболит» №5).

В конце апреля 1981 года у меня вдруг стали пухнуть колени, локти, голеностопные суставы, побелели пальцы на ногах, стали отмирать, были адские боли. Врачи поставили диагноз ревматоидный полиартрит, суставная форма, прогрессирующее течение. До 1988 года я вел борьбу с болезнью с помощью официальной медицины с переменным успехом. За 7 лет перепро-

ва «Как избавиться от лейдозного моллюска?» («Айболит» №14).

У нашего внука был моллюск. Как-то в газете «Айболит» прочитала, что моллюск надо мазать ляписным карандашом. При помощи этого рецепта мы вылечили внука. Карандаш продается в аптеке.

В. А. Клименко, Самарская обл.

***

Для Л. С. Фисак из Волгоградской обл., автора письма «На ягодицах шишки» («Айболит» №13).

Делайте на ночь компрессы из магнезии (она продается в аптеках

правда, она помогает не всем. Я же избавилась от болей в коленях благодаря аппарату «Дюна». Кстати, он лечит многие болячки.

Этим летом я уехала на дачу и забыла аппарат дома. А тут случайно поранила ногу, образовалась язва. Целый месяц она меня мучила, что я только не делала. Вспомнила о «Дюне». Дети привезли мне аппарата, и через 3 дня от раны остался только рубец.

Своей сестре я тоже послала аппарат «Дюна». Теперь она меня благодарит за это.

Л. Л. Кондратова, ул. Пушкарская, 73-34, Пермь, 614077

Возвращаясь к напечатанному

У свекрови язвы на ногах

Для И. В. Ереминой из Йошкар-Олы, автора письма «У свекрови язвы на ногах» («Айболит» №13).

Я тоже болею диабетом в течение 4 лет. Зимой обожгла ногу. Около недели ходила на перевязку, но никакого толка. Пока врач-хирург не подсказал: «У вас же диабет! Принесите инсулин, можно даже просроченный. Будем делать повязки с инсулином». И действительно, все зажило.

К редакции: эти рекомендации я взяла из старого номера «Айболита». Опубликуйте еще раз, может, кому-нибудь они пригодятся.

Трофическая язва пальцев

При незаживающей трофической язве пальцев ног у тех, кто страдает сахарным диабетом, утром и вечером делайте следующие процедуры.

Первый этап лечения (в 9 часов утра):

— из стерильного шприца полейте язву дважды 3%-ной перекисью водорода. Как после первого, так и после второго обмывания 3 минуты подержите, затем промокните стерильным тампоном;

— полейте язву раствором инсулина, подержите 3 минуты;

— затем из шприца полейте язву 10%-ным гипертоническим раствором. Приложите стерильную салфетку, смоченную гипертоническим раствором, оберните бинтом, сверху наложите кусок целлофановой пленки или компрессную бумагу, но не оборачивайте ее вокруг пальца. Плотно забинтуйте стерильным бинтом.

Второй этап лечения (в 12 часов): через 3 часа размотайте бинт (салфетку с гипертоническим раствором не трогайте) и полейте на салфетку из шприца обычную водку. Забинтуйте, как было раньше.

Третий этап лечения (в 3 часа дня): снимите бинт (не трогая салфетку) и полейте салфетку из шприца сначала гипертоническим раствором (подержите 3 минуты), затем 40%-ной водкой. Забинтуйте, как было.

Четвертый этап лечения (в 9 часов вечера): повторите все процедуры, которые проводились в 9 часов утра.

При незаживающих язвах такого типа хороший эффект оказывают ежедневные ванночки с настоем сушеницы топяной.

Из медикаментозных средств выраженный эффект дает прием внутрь таблеток стурулина (или его заменителя) по 1 таблетке 3 раза в день за полчаса до еды.

Предложенная методика лечения трофических язв проверена на многих больных. Эффект всегда был положительным.

В. Б. Лексина, Норильск

Откликаюсь!

Для В. Н. М. из Бердска Новосибирской обл., интересуется растением вздутостебельник и где его достать («Айболит» №14).

Сообщаю: через травницу Лидию Александровну на центральном рынке Волгограда, ее там все знают. Или пришлите в газету свой адрес, вам ответят.

Светова, Волгоград

Не сомневайтесь!

Подруга приобрела аппарат для ионизации воздуха «ИОН-1» всего за 354 руб. и очень им довольна. Но другие ионизаторы — люстры Чижевского — намного дороже. Может, это подделка?

Ольга Ковалева, г. Омск.

«ИОН-1» – новейшая разработка НПО «БИОС». Этот бытовой ионизатор сертифицирован и обладает уникальными характеристиками. В помещениях до 25 кв. метров он поднимает количество полезных аэроионов до уровня иона на лучших морских и горных курортах, потребляя при этом не более 5 Вт эл. энергии. Приобрести «ИОН-1» можно в магазинах медтехники или заказать по почте наложенным платежом. Цена «ИОН-1» с подробным пособием по применению и доставкой – 354 р. + 8% почт. сбор. Адрес для заявок: 214000, Смоленск, а/я 344 А, НПО «БИОС», тел. (0812) 55-26-63, факс (0812) 59-45-52, www.biose.ru

Арбуз

Если у вас камни в почках и мочевом пузыре, нарежьте корки арбуза небольшими кусочками, высушите в духовке, измельчите, залейте водой (1:1), прокипятите на медленном огне примерно 30 минут, охладите и пейте по 2 стакана 3-5 раз в день до еды.

Отвар свежих арбузных корок, да и сам арбуз — прекрасное мочегонное (клетчатка содержит калий, необходимый для работы сердца, который при приеме других мочегонных средств вымывается из организма). Он хорошо помогает и при воспалении почек.

Вы давно мечтаете похудеть? Весь арбузный сезон раз в неделю проводите разгрузочные дни: каждые полчаса съедайте по 200 г мякоти арбуза (в 100 г — около 30 калорий). Эффект потрясающий: потеря от 2 до 5 килограммов за месяц.

Пожилым людям арбуз так же полезен, поскольку содержащаяся в нем фолиевая кислота участвует в процессах кроветворения и способствует образованию в организме холина — вещества, играющего важную роль в борьбе с атеросклерозом. Клетчатка арбуза нормализует работу кишечника, выводит холестерин.

В арбузах много хорошо усваиваемой фруктозы, витаминов группы В, фолиевой кислоты и железа, на 90% он состоит из воды.

Выбирая арбузы, научитесь отбраковывать те, которые «перекормили» нитратами, иначе вместо оздоровления получите отравление.

Имейте в виду: ранние арбузы выращены в парниках, и поэтому содержание нитратов в них выше, чем в тех, что росли на бахче. Так что «первую волну» лучше пропустить. Нитраты «прячутся» в кожуре и белом «подкожном» слое. Поэтому выгрызать арбуз до корочки не стоит.

Если в почках или мочевом пузыре имеются камни, то наиболее подходящим временем их выведения будет период с 17.00 до 21.00 по местному времени. Именно в это время надо принять теплую ванну и в большом количестве есть арбуз. Теплота расширяет мочевыводящие пути, уменьшает боль (особенно когда будут проходить камни), арбуз вызовет усиленное промывание.

Такую чистку можно проводить повторно через 2-3 недели до получения результата.

Рецепты из конвертов

ОТ ИЗЖОГИ

Лекарство готовится в эмалированной посуде. Возьмите 1 стакан молока, 1 стакан меда, 1/2 чайн. ложки соды. Молоко вскипятите, снимите с огня, добавьте соду и мед. Поставьте смесь на медленный огонь и кипятите до тех пор, пока останется 1 стакан жидкости, похожей на шоколад. Пейте по 1 чайн. ложке за 15-20 минут до еды. Мне помогло, когда я выпила 1 л молока и съела 1 л меда. Главное в лекарстве — сохранять очередность добавления компонентов (соду перед медом). Если молоко сварится, то лекарство будет испорчено.

В. И. Тимченко, Волгоград

ОТ ПАРАЗИТОВ В ПЕЧЕНИ

Предлагаю свой метод избавления от паразитов в печени. Пол-литровую бутылку до половины набейте чесноком и до горлышка залейте водкой. Настаивайте две недели. Теперь можете приступать к чистке. С утра натощак выпейте 100 г свекольного сока (дозировка дана для взрослого человека) и сразу же 1 ст. ложку чесночной настойки и 1 ст. ложку отвара чистотела (1 ст. ложка на стакан воды). После этого желательно лечь. Не надо бояться возможной рвоты, поноса, тошноты. Так выходят паразиты и продукты их жизнедеятельности. Лечение продолжайте до тех пор, пока не закончится чесночная настойка. Таким способом я лечила детей младшего школьного возраста.

Сорокина, Тутаев

СМАЛЕЦ С АСПИРИНОМ — ОТ БРОНХИТА

Чтобы бронхит не перерос в бронхиальную астму, приготовьте такое средство. Возьмите 1 ст. ложку чистого свиного жира (смальца). Жир топить не надо, а дайте постоять в комнате, чтобы он стал мягким. Ра...

Кое-что об умении есть

ПОЖАЛЕЕМ СВОЙ ЖЕЛУДОК

Как надо правильно «объедаться». Ведь плотный обед — тяжелое испытание для желудка.

Начинать пиршество лучше всего с блюд, легко перевариваемых, — овощных или фруктовых. Смешивать их нежелательно: они плохо сочетаются. Именно поэтому диетологи не рекомендуют добавлять в салаты яблоки.

Не ешьте фрукты на десерт. Их лучше отведать отдельно от других продуктов и перед едой.

За столом отдайте предпочтение либо мясным, либо рыбным закускам (это касается и горячих блюд).

Пробовать незнакомые блюда надо в небольших количествах, *выдерживая между ними паузы и ничем не запивая. Кстати, во время еды лучше вообще не пить, только до и после. И лучше минеральную, а не сладкую фруктовую воду.*

мясу или рыбе подали картофель, постарайтесь от него отказаться — сочетание белков с крахмалом только добавит проблем вашему желудку. Очень хочется? Тогда съешьте его чуть позже, но отдельно от других блюд.

Мясо и рыба лучше всего усваиваются с зеленью и сырыми овощами. Они в значительной мере облегчат пищеварение. Кстати, даже салат «Оливье» лучше употреблять с сырыми овощами. Они же и лучшая закуска к спиртному.

Очень важно дать желудку возможность передохнуть перед десертом. Выдержите паузу в 1,5-2 часа после основной трапезы.

Не смешивайте напитки разной крепости!

Но если после праздничного застолья вы поймете, что последствия обжорства отягощены последствиями злоупотребления спиртным, вспомните один старый рецепт. 2-3 ст. ложки оливкового масла перемешайте с 1 ст. ложкой коньяка и желтком. Смесь чуть-чуть подогрейте и выпейте. Через 15-20 минут

ПРИ РЕВМАТИЗМЕ 200 Г СОЛИ И 100 Г СУХОЙ ГОРЧИЦЫ РАЗВЕДИТЕ КЕРОСИНОМ ДО ГУСТОТЫ СМЕТАНЫ И ВТИРАЙТЕ ЭТУ СМЕСЬ НА НОЧЬ ДОСУХА В БОЛЬНЫЕ МЕСТА.

На каждый день

ПОКА ГОЛОВА НЕ ДЫРЯВАЯ

Иногда полезно принимать лекарства с профилактической целью.

Предстоит трудная экзаменационная сессия? Аврал на работе? Попросите врача выписать рецепт на один из ноотропных препаратов. Это прекрасное...

мечки подсолнечника, грецкие орехи, фисташки.

Любая болезнь, в том числе и банальная простуда, притупляет...

Не ешьте фрукты на десерт. Их лучше отведать отдельно от других продуктов и перед едой.

За столом отдайте предпочтение либо мясным, либо рыбным закускам (это касается и горячих блюд).

Пробовать незнакомые блюда надо в небольших количествах, *выдерживая между ними паузы и ничем не запивая*. Кстати, во *время еды* лучше вообще не пить, только до и после. И лучше минеральную, а не сладкую фруктовую воду.

Не злоупотребляйте пирожками с начинкой. Если на гарнир к трапезу в 1,5-2 часа после основной трапезы.

Не смешивайте напитки разной крепости!

Но если после праздничного застолья вы поймете, что последствия обжорства отягощены последствиями злоупотребления спиртным, вспомните один старый рецепт. 2-3 ст. ложки оливкового масла перемешайте с 1 ст. ложкой коньяка и желтком. Смесь чуть-чуть подогрейте и выпейте. Через 15-20 минут к вам вернутся былая бодрость и хорошее настроение.

Знаете ли вы, что...

● Активированный уголь, положенный в холодильник или в кухонные шкафчики, хорошо поглощает посторонние запахи. Он может предохранять продукты от впитывания неприятных запахов в течение нескольких месяцев, после чего его следует заменить новым.

● Свежие луковицы издавна развешивали под потолком в кухне, чтобы в них «впитывались» все болезни. Кроме того, запах лука отпугивает мух.

● Ягоды крыжовника рекомендуется есть при малокровии, кожных сыпях, в смеси с медом — при частых кровоизлияниях и для оздоровления кишечника. А сок пьют для улучшения обмена веществ.

На каждый день

ПОКА ГОЛОВА НЕ ДЫРЯВАЯ

Иногда полезно принимать лекарства с профилактической целью.

Предстоит трудная экзаменационная сессия? Аврал на работе? Попросите врача выписать рецепт на один из ноотропных препаратов. Это прекрасная «подлитка» для нервной системы. Можно проводить профилактику и без лекарств.

Например, для улучшения памяти полезно ежедневно съедать по 3-4 банана. Необходимо также следить, чтобы в пище было достаточно калия и кальция. В меню забывчивых людей обязательно должны быть их источники — курага, изюм, печеный картофель, «протомленные» в духовке яблоки, творог, сыр и другие молочные продукты. Укреплению памяти помогут также салаты из овощей на подсолнечном масле, семечки подсолнечника, грецкие орехи, фисташки.

Любая болезнь, в том числе и банальная простуда, притупляет память и внимание, поэтому в дождливые холодные сезоны не повредит двух-, трехнедельная профилактика медом — по чайной ложке 3 раза в день после еды.

И еще пара советов. Не храните и не готовьте еду в посуде из алюминия. Этот металл может вызвать хроническую интоксикацию, проявлением которой станет ухудшение памяти. Не стоит также увлекаться ежедневным многочасовым созерцанием телепередач. По мнению израильского биолога Арансона, это не только разрушает память, но и создает вероятность заболевания слабоумием.

ОТ БРОНХИТА С АСПИРИНОМ

Чтобы бронхит не перерос в бронхиальную астму, приготовьте такое средство. Возьмите 1 ст. ложку чистого свиного жира (смальца). Жир топить не надо, а дайте постоять в комнате, чтобы он стал мягким. Растолките в порошок 5-6 таблеток аспирина, смешайте с жиром, уберите смесь в холодильник. Вечером достаньте, чтобы он был не холодным, и втирайте в грудь (минуя область сердца!) на ночь в течение 10 дней. Затем укутайте чем-нибудь теплым.

И. И. Медведева, Ростовская обл.

ОТ ИКОТЫ ВЫПЕЙТЕ 9 ГЛОТКОВ ВОДЫ, ДЕРЖА ОСТРИЕ НОЖА ПРОТИВ РТА.

Пригодится

- РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО ПОДЛИВАЙТЕ В САЛАТ ТОЛЬКО ПОСЛЕ ТОГО, КАК САЛАТ ПОСОЛИЛИ, ДОБАВИЛИ УКСУС И ПЕРЕЦ (СОЛЬ В МАСЛЕ НЕ РАСТВОРЯЕТСЯ).
- ЕСЛИ ВЫ НЕ УСПЕЛИ СНЯТЬ НАКИПЬ С БУЛЬОНА, ВЛЕЙТЕ В НЕГО СТАКАН ХОЛОДНОЙ ВОДЫ. ЧЕРЕЗ НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ ОПЯТЬ ОБРАЗУЕТСЯ НОВАЯ НАКИПЬ. ПОСЛЕ ТОГО КАК ВЫ ЕЕ СНИМЕТЕ, БУЛЬОН БУДЕТ ПРОЗРАЧНЫМ.
- ОТВАРЕННЫЙ РИС МОЖНО ЗАМОРОЗИТЬ И, КОГДА НУЖНО, ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАК ГОТОВЫЙ ГАРНИР. ПРИ ЭТОМ ОН НЕ ТЕРЯЕТ ВКУСОВЫХ КАЧЕСТВ.
- ЕСЛИ МАЙОНЕЗ НАЧИНАЕТ СКИСАТЬ, ДОБАВЬТЕ В НЕГО ЛОЖКУ ХОЛОДНОЙ ВОДЫ.

Рекомендуем — **Лекарство с грядки**

Морковь — оранжевый целитель

В моркови очень много каротина, который в организме превращается в витамин А. В морковном соке его в 4 раза больше, чем в томатном и абрикосовом. Но усвоение организмом каротина будет еще больше, если заправлять морковь растительным маслом. В моркови также повышенное содержание солей калия, особенно необходимого при болезнях сердца, сосудов и почек. А недавно выявили еще одно целебное свойство моркови: оказалось, что по содержанию фитонцидов, веществ, губительно действующих на вредную микрофлору, морковь почти не уступает луку и чесноку. Если поесть немного свежей моркови, то количество микробов в ротовой полости сразу уменьшается.

Употребление моркови полезно при многих заболеваниях: гипо- и авитаминозе С и группы В, инфаркте миокарда, стенокардии, атеросклерозе, калькулезном холецистите, почечно-каменной болезни, анемии, злокачественных опухолях, обменном полиартрите, расстройстве деятельности желудочно-кишечного тракта, снижении лактации, геморрое, катаре верхних дыхательных путей, стоматите.

Морковь хороша при снижении остроты зрения, запорах, камнеобразовании.

* При насморке в народной медицине широко применяется такая смесь: свежеприготовленный морковный сок и растительное масло (1:1) плюс несколько капель чесночного сока смешивают и закапывают в нос несколько раз в день.

* В народной медицине хорошо известна смесь морковного сока с медом. Ее применяют для полоскания горла при ангине, предварительно разбавив кипяченой водой. Из морковного сока с сахаром варят сиропы, которые хорошо помогают при болезнях горла, кашле, охриплости.

* При кашле, охриплости голоса несколько корнеплодов моркови натирают на терке или пропускают через мясорубку, отжимают сок. Свежий сок перед употреблением смешивают с медом или сахаром по вкусу. Принимают по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

* Для лечения кашля, улучшения отхождения мокроты при бронхите, ларингитах, трахеитах, пневмонии народная медицина рекомендует применять свежевыжатый сок моркови с молоком (1:1) по 1 ст. ложке 5-6 раз в день или пополам с медом по 1 чайн. ложке 5-6 раз в день.

* При инфаркте миокарда с первых дней назначают морковный сок (как источник каротина) по 100 мл 2-3 раза в день.

* При плеврите семена, растертые в порошок, принимают по 1 г 3 раза в день.

* Мужчинам при половом бессилии также полезно пить морковный сок с медом (1 ст. ложка до еды 3-4 раза в день) и принимать семена, растертые в порошок (по 1 г 3 раза в день).

* Чтобы снизить кислотность желудочного сока, нарежьте 2 средние моркови, залейте 3 стаканами воды и кипятите до тех пор, пока не останется 1,5 стакана жидкости. Остудите, этим отваром залейте 1 чайн. ложку льняного семени. Пейте 3 раза в день за 30 минут до еды.

* При вздутии живота (метеоризме) 2 ст. ложки семян моркови бросьте в 300 мл кипятка, настаивайте 12 часов и принимайте горячим 3 раза в день.

* При язвенной болезни сок моркови в смеси с картофельным соком принимайте ежедневно 1 раз в день.

* При гепатите морковный сок или морковь, протертая с яблоками и медом, должна быть в ежедневном рационе.

* При заболеваниях печени, желчного пузыря и предстательной железы сок моркови, свеклы (выдержите 1-2 часа перед употреблением) и огурца в соотношении 4:1:4 можно использовать как одно из эффективных средств.

* При запорах и геморрое на ночь едят по 1 стакану тертой моркови.

* Морковный сок — легкое слабительное средство, особенно для детей.

* При почечно-каменной болезни и как ветрогонное 1 ст. ложку семян моркови заливают 100 мл кипятка, настаивают 12 часов в закрытом сосуде в теплой печке, процеживают и принимают теплым по 1/2 стакана 5-6 раз в день.

Не навреди

МОРКОВЬ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ УПОТРЕБЛЯТЬ ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ТОНКОЙ КИШКИ, ОБОСТРЕНИИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ.

ПИРОГ С СЫРОМ И ТОМАТАМИ

Мягкий пресный сыр — 400 г, 4 больших яйца, тертый сыр пармезан — 1/4 стакана, соль — 3/4 чайн. ложки, крупные помидоры — 3 шт. (тонко порезать), обезжиренное молоко — 1/4 стакана, кукурузный крахмал — 1 ст. ложка, свежие листья базилика — 1 стакан (нарезать), щепотка свежемолотого черного перца.

Прогрейте духовку до 200°С. В большой емкости смешайте мягкий сыр, яйца, пармезан, соль и перец до однородной массы. В отдельной чашке перемешайте молоко и крахмал, затем влейте в сырную смесь.

Зелень базилика разотрите в отдельной чашке, добавьте в сырную смесь. Всю смесь вылейте в стеклянную огнеупорную форму с высокими бортами (или герметичную форму для пирога). Сверху разложите томаты, посыпьте блюдо солью и свежемолотым черным перцем. Выпекайте пирог 30-35 минут, пока его края не подрумянятся.

Для вегетарианцев ...*и не только*

Капуста на столе

ПИРОЖКИ

Сварите картофель в мундире, очистите его и пропустите через мясорубку. Добавьте 1-2 яйца, немного муки и соли.

Начинку приготовьте, как для обычных пирожков: потушите капусту и добавьте сваренные вкрутую яйца.

Из картофельного теста сформуйте пирожки, положив внутрь немного начинки. Обжарьте их на сковородке в растительном масле.

ПИРОГ

Тесто: маргарин — 150 г, кефир или сметана — 1 стакан, 1 яйцо, сода — 1/2 чайн. ложки, соль по вкусу, сахарный песок — 1 чайн. ложка, мука.

Начинка: капуста, лук, яйца, масло, соль

часть выложите в смазанную форму. Сверху положите свежую нашинкованную капусту, лук, посолите, затем на капусту вылейте 2 яйца, положите кусочками сливочное масло. Закройте оставшимся тестом и разровняйте. Поставьте в разогретую духовку и выпекайте 45-50 минут. Готовый пирог смажьте растопленным сливочным маслом.

РУЛЕТЫ С СЫРОМ В СМЕТАНЕ

1 кг капусты, соль, сок 1 лимона, 2 луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, щепотка шафрана, перец, 2 чайн. ложки бульонного концентрата, 3 ст. ложки рубленых грецких орехов, 4 ст. ложки рубленой петрушки, 80 г тертого сыра, 4 желтка, 100 г муки, 1 ст. ложка топленого масла, 300 мл сметаны.

У капусты удалите 8 листьев, бланшируйте их в подсоленной воде с добавлением сока. Выньте и обдайте холодной водой. Оставшуюся капусту нашинкуйте. Лук порежьте и спассеруйте в сливочном масле. Добавьте капусту, обжарьте, влейте 150 мл капустного отвара. Тушите под крышкой 5 мин. Овощи приправьте и посыпьте концентратом. Добавьте орехи, петрушку, сыр, желтки и муку. Выложите на капустные листья начинку. Сверните рулетами.

Топленое масло разогрейте в сотейнике и обжарьте в нем рулеты. Влейте 300 мл отвара и тушите около 30 мин. Выложите рулеты, влейте в жидкость сметану, уварите и приправьте. Рулеты подавайте с соусом.

ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ

На 0,5 кг капусты (средней

Рекомендуем

Из черствого хлеба

«ЗОЛОТАЯ» КАША

Полное блюдце хлеба, 1/2 стакана молока, ложечка масла, 1-2 моркови.

Намочите в молоке хлеб (белый), натрите на терке 1-2 моркови, соедините с хлебом, положите 1 яйцо, соль, сахар, размешайте и запеките на сковородке.

СУХАРИКИ НА СКОРУЮ РУКУ

Нарежьте мелкими ломтиками белый хлеб. На чистую сковороду насыпьте 1/2 стакана сахарного песка и поставьте на огонь. Когда сахар немного зарумянится, положите нарезанный хлеб и жарьте вместе с сахаром, переворачивая, чтобы зарумянился с обеих сторон.

КЛЕЦКИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Натрите 3 глубокие тарелки вареного и очищенного картофеля, положите немножко тертой булки, ложку муки, немного соли и 8 яиц. Все это перемешайте и сделайте клецки, посыпьте мукой и варите в подсоленном кипятке. Клецки подаются в качестве гарнира к мясу с подливой.

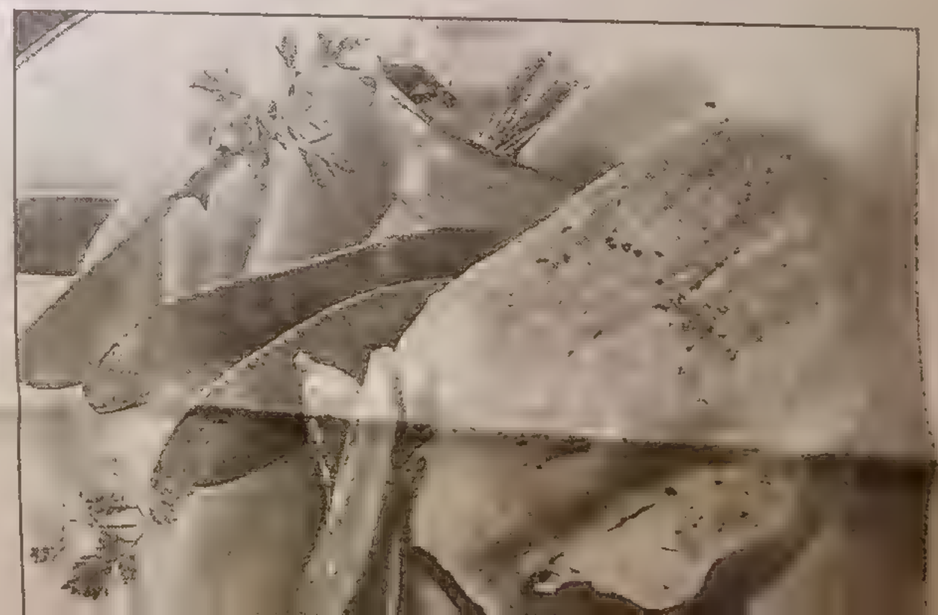
ЧЕРСТВЫЙ ХЛЕБ ДЛЯ ЯИЧНИЦЫ

Кусочки хлеба поджарьте на сковороде. Разболтайте 1 яйцо с 2 ложками молока и вылейте на хлеб, запеките все это вместе.

ШАРЛОТКА ОБЫКНОВЕННАЯ

Очистите несколько кисло-сладких яблок, вырежьте сердцевины. Возьмите 2 булки, снимите корку, нарежьте ломтиками. Размешайте 3 яйца с 2 ложками сахара. В полученную массу обмакните каждый ломтик булки. Ломтиками выложите дно формы, предварительной смазанной маслом.

Яблоки немного потушите в кастрюле с маслом и сахаром, затем выложите на булку. Покройте их оставшимися ломтиками булки, сверху раскидайте кусочки масла и поставьте в духовку. Между яблоками можно положить немного любого варенья.



Начинку приготовьте, как для обычных пирожков: потушите капусту и добавьте сваренные вкрутую яйца.

Из картофельного теста сформуйте пирожки, положив внутрь немного начинки. Обжарьте их на сковороде в растительном масле.

ПИРОГ

Тесто: маргарин — 150 г, кефир или сметана — 1 стакан, 1 яйцо, сода — 1/2 чайн. ложки, соль по вкусу, сахарный песок — 1 чайн. ложка, мука.

Начинка: капуста, лук, яйца, масло, соль.

Замесите тесто чуть гуще сметаны и разделите на 2 части. Одну

1 кг капусты, соль, сок 1 лимона, 2 луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, щепотка шафрана, перец, 2 чайн. ложки бульонного концентрата, 3 ст. ложки рубленых грецких орехов, 4 ст. ложки рубленой петрушки, 80 г тертого сыра, 4 желтка, 100 г муки, 1 ст. ложка топленого масла, 60 г сметаны.

Зажарим лук

Обжарить лук можно по-разному, добиваясь разнообразных вкусовых оттенков.

● Чем сильнее огонь, тем быстрее лук станет золотистым по краям, оставаясь светлым и хрустящим в серединке. Убавьте огонь — и лук станет мягким и нежным.

● Посолите лук во время жарки — и он превратится в мягкую пюреобразную массу.

● Не солите и в конце жарки прибавьте огонь — лук зарумянится и станет прекрасной основой для французского лукового супа.

ОРЕХОВЫЙ ПИРОГ

Особенность его в том, что он готовится без муки. Вам потребуется всего 6 яиц, 6 ст. ложек сахара, 1 стакан молотых ядер грецкого ореха, фруктовое повидло.

Желтки разотрите с сахаром, добавьте к ним молотые грецкие орехи и взбитые в пену белки. Противень смажьте маслом, посыпьте мукой и выпекайте пирог в не очень горячей духовке. Готовый пирог остудите, разрежьте на 2 горизонтальных пласта, промажьте вареньем или повидлом и порежьте ломтиками.

«МЕШОЧКИ» С ЯГОДАМИ

Из 500 г муки, 0,25 мл молока, 20 г дрожжей, 80 г сахара, 2 яиц, щепотки соли приготовьте дрожжевое тесто. Дайте ему подойти. Затем тесто нужно хорошо обмять, тонко раскатать и нарезать квадратиками 10х10 см. В середину каждого квадрата положите ягоды — свежие, замороженные, из компота. Края теста смажьте яйцом и соедините вверху так, чтобы получились «мешочки».

В глубокую сковородку налейте растительное масло, разогрейте его до 180°С и обжарьте в нем мешочки до тех пор, пока они не станут золотисто-коричневыми. Готовые «мешочки» посыпьте сахарной пудрой или корицей.

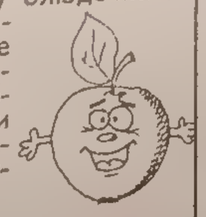
АРАХИСОВЫЙ КРЕМ

100 г сливочного маргарина взбейте до пышности и, не прекращая взбивать, добавьте 1,5 ст. ложки толченого арахиса, 1 чайн. ложку какао, 3/4 стакана сахарной пудры и немного ванилина. Все хорошо перемешайте. Используйте как сладкую пасту или для смазки кондитерских изделий.

ПИРОЖНОЕ С ЯБЛОКАМИ

Приготовьте яблочный фарш. Несколько яблок очистите, порежьте и сварите их в сахарном сиропе. Затем протрите через сито и смешайте с измельченными орехами и корицей.

Замесите мягкое тесто из 2 яиц, 2 ст. ложек сливочного масла, полстакана сахара и такого же количества молока и муки. Тесто сверните в рулет и нарежьте ломтиками толщиной в 3-4 см. Каждый раскатайте в лепешку. Придайте форму блюдечка и уложите на противень. На каждое пирожное положите по ложке яблочного фарша и выпекайте в умеренно горячей духовке.



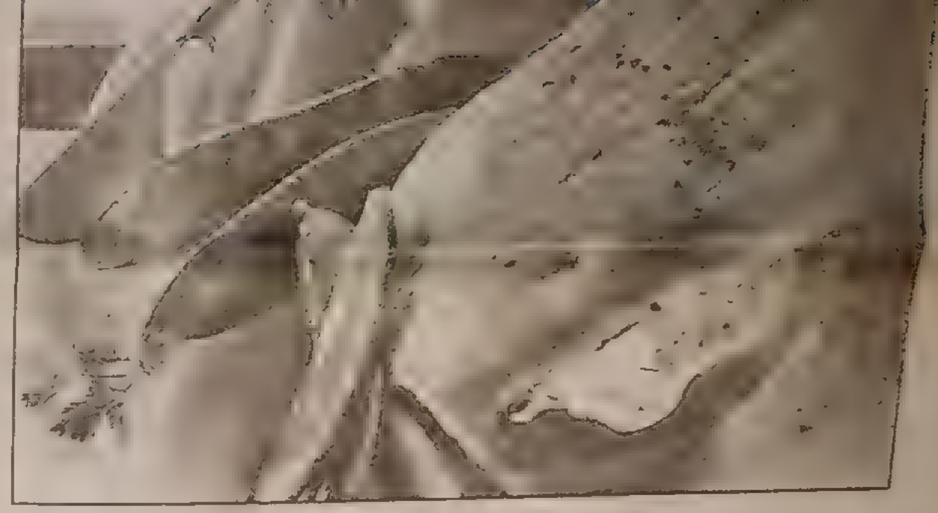
На десерт

порежьте и спассеруйте в сливочном масле. Добавьте капусту, обжарьте, влейте 150 мл капустного отвара. Тушите под крышкой 5 мин. Овощи приправьте и посыпьте концентратом. Добавьте орехи, петрушку, сыр, желтки и муку. Выложите на капустные листья начинку. Сверните рулетами.

Топленое масло разогрейте в сотейнике и обжарьте в нем рулеты. Влейте 300 мл отвара и тушите около 30 мин. Выложите рулеты, влейте в жидкость сметану, уварите и приправьте. Рулеты подавайте с соусом.

ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ

На 0,5 кг капусты (средней плотности) потребуется 2-3 горсти риса. Нашинкуйте капусту и положите на дно кастрюли. Налейте столько воды, чтобы она была на уровне уложенной капусты. Сверху разместите промытый рис, 2-3 зубчика чеснока, посыпьте красным перцем. Плотно закройте крышкой и варите на маленьком огне до готовности. Затем посолите и перемешайте. На стол подавайте со сметаной, майонезом или томатным соусом, пережаренным с луком.



Бифштекс из индейки

Сделайте сбоку у бифштексов ножом «карман», приправьте солью и перцем. Оборвите листики у базилика, нарежьте их полосками, смешайте с творогом, приправьте перцем, начините этой смесью бифштексы и обжарьте их в растительном масле по 2 мин. с каждой стороны.

Нарежьте соломкой морковь, вымойте фасоль. Доведите до кипения бульон со сливочным маслом, опустите туда овощи и варите до готовности, затем приправьте солью, перцем, мускатным орехом и выложите на тарелки вместе с бифштексами, сверху посыпьте базиликом.

Посытнее

Вареники

Готовим тесто: 1/10 часть муки заварите 1/3 кипятка от общего количества воды. Заваренную муку перемешайте, добавьте остаток муки и воды комнатной температуры, соль, яйца и замесите тесто так, чтобы оно было однородным и эластичным. Тесту дайте постоять 40 минут.

...С ФАСОЛЬЮ И ГРИБАМИ

Для теста: 2,5 стакана пшеничной муки, 1 яйцо, 0,5 чайн. ложки соли, 1/4 стакана воды.

Для начинки: 1,5 стакана фасоли, 2 ст. ложки жира, 50 г сушеных белых грибов, 2 луковицы, соль, перец.

Для поливки: 1 ст. ложка сливочного масла.

Фасоль замочите, сварите, пропустите через мясорубку, добавьте мелко нарезанные вареные грибы, мелко нарезанный репчатый лук, соль, перец, все хорошо перемешайте и из подготовленного теста и начинки сформуйте вареники и отварите в подсоленной воде.

При подаче на стол готовые вареники полейте растопленным сливочным маслом.

...С ЛИВЕРОМ

Возьмите: 2,5 стакана пшеничной муки, 1 яйцо, 0,5 чайн. ложки соли, 1/4 стакана воды; 1 кг ливера (сердце и легкие), 2 ст. ложки сливочного масла, 2 луковицы, соль, перец.

Сердце (после удаления кровеносных сосудов) и легкие промойте, нарежьте небольшими кусочками и тушите до готовности. Ливер пропустите через мясорубку, добавьте нарезанный слегка обжаренный репчатый лук, соль, перец, все хорошо перемешайте и из начинки и теста сформуйте вареники.

Вареники отварите в кипящей подсоленной воде до готовности.

На все случаи жизни

При подаче на стол полейте растопленным сливочным маслом.

...С МЯСОМ

Для теста: 2,5 стакана пшеничной муки, 1 яйцо, 0,5 чайн. ложки соли, 1/4 стакана воды.

Для начинки: 1 кг мяса, 2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, перец.

Мясо, отделенной от костей, нарежьте кусочками, обжарьте и тушите до готовности с добавлением небольшого количества воды. Тушеное мясо пропустите через мясорубку, добавьте мелко нарезанный спассерованный репчатый лук, соль, перец, пассерованную муку, разведенную бульоном, вымешайте и тушите.

Из приготовленного теста и начинки сформуйте вареники и отварите их в подсоленной воде. При подаче на стол горячие вареники полейте растопленным маслом.

Пригодится

РАЗМЯГЧЕННОЕ МАСЛО ТЩА[illegible]
С ОДИНАКОВЫМ КОЛИЧЕ[illegible]

Замкни свое биополе

Когда вы сердитесь и спорите, кто-нибудь запросто может наложить на вас проклятие.

* В транспорте не смотрите по сторонам, не задерживайте свой взгляд на чужом взгляде. Лучше почитайте или подремлите.

* Никогда не вступайте в бессмысленные споры в транспорте, в магазине. Иначе вы на целый день зарядитесь раздражением и злостью, а можете заразиться и энергетическим вирусом. Когда вы сердитесь и спорите, ваше поле ослаблено. А в это время кто-нибудь запросто может наложить на вас проклятие. В результате можно «заболеть», и надолго! Лучше промолчите и прочитайте молитву: «Господи, благослови. Поставь, Господь, сердце на свое место, укрепи, крепче замкни ворота, ключи в воду: Аминь. Аминь. Аминь. Укрепи, успокой, не дай в обиду. Уйми гнев, злобу, возмущение, пусть они выйдут, выступят на черные пески, на черные воды. Помоги, Матушка Пресвятая Богородица, со всеми святыми во веки веков. Аминь. Аминь. Аминь»..

* Важно уметь замыкать свое поле. Сядьте так, чтобы голова, шея и спина оказались на одной линии. Расслабьтесь, а затем отведите правую руку в сторону и вверх и начинайте в упор глядеть на свою ладонь, просто пожирайте ее глазами. Чуть-чуть подвиньте ее навстречу своему взгляду, а потом медленно к вашему лицу. Положите ее на глаза, а затем проведите ею до подбородка и опустите на грудину. Если вы почувствовали некоторую слабость, значит, добились цели — замкнули биополе на себя. Когда вы поведете руку обратно, говорите: «Пусть ничего [illegible]

ЧТОБЫ УДАЧА И ДЕНЬГИ НЕ УПЛЫВАЛИ ИЗ ДОМА, СТАРАЙТЕСЬ ВСЕГДА ЗАКРЫВАТЬ ДВЕРИ В ВАННУЮ И ТУАЛЕТ. СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ КРЫШКА УНИТАЗА ВСЕГДА БЫЛА ОПУЩЕНА

Рис. Владимира Морозова

Рецепты наших предков

● **От тремора (дрожания рук и ног):** обведите на разных листах бумаги стопы и ладони и сожгите рисунки в печке, читая трижды заговор: «В руке тряска, на болоте ряска. Средь болота осина трясется, пусть моя дрожь ей передается. Поди, трясовица, в болото топиться, черту рогатому влезь в копытца. Помоги мне, Господи! Будь со мной утром, днем и в час ночной. Аминь».

● **Любую рану** в старину перво-наперво обкуривали дымом. Холщовую тряпочку сворачивали трубочкой, поджигали. Задув, обкуривали дымом пораженное место. Удивительно, но раны затягивались очень быстро.

● **От ячменей:** завяжите на запястье в области пульса красную шерстяную нитку. Если ячмень выскочил на левом глазу, ниткой обвяжите правую руку, если на правом — левую. Или положите в шерстяную тряпочку горючую серу (она продается в магазинах химикатов), завяжите и повесьте на шею на том уровне, где принято носить крест. Через сутки ячмень должен исчезнуть. Еще одно средство: с запотевшего окна соберите пальцем со стекла влагу и протрите больное веко 3-4 раза

За гранью

БОЛЬНОЙ СТАНОВИЛОСЬ ВСЕ ХУЖЕ...

Доктор Х. взялся лечить одну женщину, однако никак не мог определить диагноз. Он видел, что больной становится все хуже. Так прошло восемь месяцев. Однажды доктор вернулся домой в самом мрачном настроении: не сегодня-завтра больная должна была умереть. Порывшись в какой-то медицинской книге и ничего утешительного там не найдя, он лег спать.

И вот во сне видит, будто просматривает какую-то новую брошюру, где вдруг наталкивается на описание болезни, очень похожей на болезнь его пациентки. Здесь же он находит рецепт. Пораженный доктор просыпается, чтобы записать рецепт, но ничего не помнит. Заснув снова, он опять видит этот же сон. Но на этот раз хорошо запомнил рецепт, а также параграф и страницу. Вскочил с постели и записал это.

Утром он нашел этот клочок бумаги со спасительным рецептом, поехал в аптеку, заказал таинственное лекарство и явился к умирающей знакомой. Уже после трех приемов лекарства больная начала поправляться, а через некоторое время окончательно выздоровела.

Прошло около года. Однажды доктор купил новую медицинскую брошюру. В ней нашел описание болезни, которой страдала его пациентка, и тот самый рецепт. И самое удивительное: рецепт был записан на той же странице, под тем же параграфом, что и во сне.

Брошюра была написана через год после удивительного сна. Автор живет совершенно в другом городе, никогда ничего не слышал о докторе Х. и его больной.

ТОТ, КТО СТОИТ НА ПОРОГЕ СМЕРТИ, ДОЛЖЕН НАЧИНАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ КАК БЫ ЗАНОВО, В ДРУГОЙ СИСТЕМЕ ЦЕННОСТЕЙ. ЭТО ЗНАК ТОГО, ЧТО НУЖНО ЧТО-ТО ИЗМЕНИТЬ В ЖИЗНИ, ШАНС ИСПРАВИТЬ СВОЮ СУДЬБУ.

Ей-богу, правда! — *Порадуемся вместе*

НОТ ВИДЕТЬ ОН НЕ МОЖЕТ, НО...

Олег исполняет сложные произведения Баха, Бетховена, Чайковского глубоко и страстно. Слушая эту музыку, трудно поверить, что играет 13-летний слепой ребенок...

Мама родила Олежку в 15 лет. Когда мальчику исполнилось 8 месяцев, его забрали к себе бабушка и дедушка. Уже было ясно, что малыш ничего не видит. Начались долгие хождения по врачам в Краснодаре, Симферополе и Москве — все бесполезно.

А Олег, несмотря на недуг, начал удивлять родных буквально с первых месяцев жизни. К году он уже хорошо говорил, в два года пересказывал прочитанные бабушкой сказки и стихи. А когда Олежку подвели к пианино, он вдруг одним пальчиком сыграл «Во поле березка стояла». А потом Олег побежал от одного края инструмента к другому и начал играть разные мелодии, услышанные по радио или по телевизору.

Неизвестно, как бы сложилась [illegible]

В армавирскую специализированную музыкальную школу для слепых и слабовидящих детей Вера Андреевна Аккуратова привела своего внука, когда ему исполнилось четыре с половиной года. Оценивая музыкальные способности мальчика, директор школы Александра Куценко испытала шок. У мальчика были абсолютный слух, исключительное чувство ритма и отличная музыкальная память! Он мгновенно запоминал услышанное произведение и тут же воспроизводил его. При том, что нот он не знает и видеть их не может.

Свыше 1600 талантов из 20 стран участвовали в этом конкурсе. Первую премию вручили Олегу Аккуратову.

Выступал слепой музыкант в резиденции Папы Римского в Ватикане. Это было осенью прошлого года, когда в составе Всемирного сводного хора ЮНЕСКО Олег принял участие в мировой премьере международной благотворительной акции «Тысячи городов мира».

Как все подростки, Олег любит немножко похулиганить, пародируя Баскова, Петкуна... У мальчика превосходный голос, правда, он сейчас ломается — пере-

Рис. Виктора Богорада

КОГДА ИЗ ВАШЕГО ДОМА УХОДИТ ВРАГ ИЛИ ЧЕЛОВЕК, С КОТОРЫМ НЕ ХОЧЕТСЯ ВСТРЕЧАТЬСЯ, ПЛЮНЬТЕ ЕМУ

том медленно к вашему лицу. Положите ее на глаза, а затем проведите ею до подбородка и опустите на грудину. Если вы почувствовали некоторую слабость, значит, добились цели — замкнули биополе на себя. Когда вы поведете руку обратно, говорите: «Пусть ничего плохого ко мне не пристанет, хочу остаться наедине с собою».

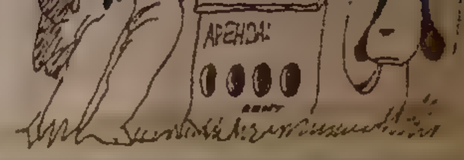
чал удивлять родных буквально с первых месяцев жизни. К году он уже хорошо говорил, в два года пересказывал прочитанные бабушкой сказки и стихи. А когда Олежку подвели к пианино, он вдруг одним пальчиком сыграл «Во поле березка стояла». А потом Олег побежал от одного края инструмента к другому и начал играть разные мелодии, услышанные по радио или по телевизору.

Неизвестно, как бы сложилась судьба вундеркинда, если бы бабушка случайно не узнала о существовании музыкальной школы для слепых детей...

исполнилось четыре с половиной года. Оценивая музыкальные способности мальчика, директор школы Александра Куценко испытала шок. У мальчика были абсолютный слух, исключительное чувство ритма и отличная музыкальная память! Он мгновенно запоминал услышанное произведение и тут же воспроизводил его. При том, что нот он не знает и видеть их не может.

Минувшей весной Олег стал лауреатом международной премии «Филантроп» в области художественного творчества инвалидов. Несмотря на недуг, Олег принял участие в мировой премьере международной благотворительной акции «Тысячи городов мира».

Как все подростки, Олег любит немножко похулиганить, пародируя Баскова, Петкуна... У мальчика превосходный голос, правда, он сейчас ломается — переходный возраст. Олегу нет дела до всяких проблем. У него есть музыка, которую отнять уже никто не сможет.



КОГДА ИЗ ВАШЕГО ДОМА УХОДИТ ВРАГ ИЛИ ЧЕЛОВЕК, С КОТОРЫМ НЕ ХОЧЕТСЯ ВСТРЕЧАТЬСЯ, ПЛЮНЬТЕ ПОД ПОРОГ, ОН БОЛЬШЕ НИКОГДА К ВАМ НЕ ПРИДЕТ

Народные приметы

- ☐ ЕСЛИ В ЧУЖОМ ДОМЕ ПОПЕРХНЕШЬСЯ, ТО ЧЕРЕЗ ГОД ОПЯТЬ ТАМ БУДЕШЬ.
- ☐ ЕСЛИ ЖЕНЩИНА, ПОДМЕТАЯ ПОЛ, КОГО-ЛИБО ОБМЕТЕТ ВЕНИКОМ, ТО ЛЮДИ СТАНУТ ЕЕ НЕДОЛЮБЛИВАТЬ.
- ☐ ЕСЛИ ВОЗЛЕ ОКНА СИДИТ СОРОКА, ТО БУДУТ ГОСТИ; А ЕСЛИ В ДОМЕ ЕСТЬ БОЛЬНОЙ – ОН ПОПРАВИТСЯ.
- ☐ ЕСЛИ ДВОЕ СКАЖУТ ОДНО И ТО ЖЕ СЛОВО ОДНОВРЕМЕННО, СКОРО БУДУТ ГОСТИ ИЛИ ЗА ЧЕМ-НИБУДЬ ПРИДЕТ ПОСТОРОННИЙ ЧЕЛОВЕК.

ПЕРЕТЯНУЛИ СТРАДАЛЬЦУ ЯИЧКИ...

Горе-девчушку, пропустившую все сроки аборта, привела на искусственные роды ее взрослая мама. Все шло как обычно. Акушерка ввела девчушке лекарство, которое должно было остановить жизнь малыша... И все стали ждать появления на свет мертвого тельца.

Но из правил, как известно, бывают исключения. К великому сожалению всех присутствовавших, мальчишка родился не мертвым, а вполне здоровым. Медсестра сообщила об этом мамуле, которая, выматерившись, посоветовала накрыть ребенка подушкой. Сестра отказалась. Мамуля тоже не решилась это сделать.

Дело было поздней осенью, уже наступили первые морозы. Открыв окна, акушерка оставила новорожденного в металлическом кювете на цементном полу на целую ночь, рассчитывая, что к утру малыш от переохлаждения умрет. Придя следующим утром на работу, она заглянула к «дохлецу», но тот и не думал умирать! Лежал себе и кричал как ни в чем не бывало!

Тогда, перетянув маленькому страдальцу яички и подвесив гирьку, акушерка оставила его на весь день. Но после обеда, заглянув к малышу, решила все-таки вызвать хирурга, чтобы тот зашил мошонку прежде, чем она передаст мальчика в детское отделение...

Этого мальчишку усыновили через две недели. Забрали прямо из роддома. Можно сказать, он действительно родился в рубашке. Он умудрился, невзирая ни на что, не только остаться в живых, но и сразу обрести родителей. Наверное, из него вырастет необыкновенный человек, раз небеса так заботятся о нем.

Жуть

Не навреди — *Прикинь на себя*

Ангел-хранитель за плечами

Ангел-хранитель всегда находится по правую сторону человека, именно поэтому нельзя плевать направо. А вот за левым плечом у человека стоит бес.

У каждого человека есть свой ангел-хранитель; он появляется в момент зачатия (в христианстве считается, что он появляется при крещении). Некоторых людей по жизни сопровождают два и более ангела, причем у каждого из них своя сфера ответственности. Ангелы следят, чтобы человек не сворачивал с главного пути своей жизни, и оберегают от несчастий. Обычно хранитель невидим. Но в минуты стрессов или очень большой опасности, когда чувства до предела обострены, человек может даже лицезреть своего ангела-хранителя.

Ангел-хранитель всегда находится по правую сторону человека, именно поэтому нельзя плевать направо. А вот за левым плечом у человека стоит бес. Когда человек делает доброе дело, то ангел-хранитель радуется, а когда человек грешит — плачет. После смерти ангел-хранитель несет душу умершего к Богу.

О том, что ангел-хранитель находится у правого плеча, говорится и в Коране. Именно поэтому любое действие, будь то вхождение в помещение или надевание обуви, мусульмане начинают с правой ноги. Есть пищу можно только правой рукой (левая — рука шайтана), даже надевать одежду надо сначала с правой стороны. Христиане, выходя из дома, говорят: «Ангел-хранитель мой, идем со мной: ты впереди, я за тобой». Примерно такую же молитву читают и мусульмане, собираясь в путь.

Почему одним везет, а другим нет? Ангел-хранитель может и покинуть человека, даже крещеного. Человек, бросающий вызов Богу или идущий на сделку с дьяволом, остается без ангела-хранителя и оказывается полностью во власти беса.

Есть еще несколько способов «отпугнуть» ангела. Если в вашем доме постоянно слышны ругательства, мат, то хранитель может не выдержать этой обстановки. Еще ангел-хранитель не любит намеренного совершения зла — без раскаяния.

Ангелы очень опасаются всякого рода цифровых сочетаний. Например, если номер вашего паспорта или другого документа содержит «число зверя», хранитель может вас покинуть, если уже не покинул.

В русском языке есть замечательная пословица: на Бога надейся, а сам не плошай! Человек не может существовать исключительно за счет поддержки ангелов. Ему и самому надо потрудиться.

Любой священник скажет вам, что самый большой грех — это грех уныния, неверия. Ангелы не выносят людей, которые постоянно ропщут на судьбу. Стоит человеку опустить руки, впасть в глубокую депрессию, потерять смысл жизни, и ангел может оставить его.

Если вам кажется, что ваш ангел-хранитель «зазевался» или «поленился» спасать вас от очередной беды, наверное, он получил какое-то распоряжение свыше. Одному Богу известно, почему ангел порой оставляет человека в момент опасности. Но предупреждение об опасности ангел посылает всегда! Внимательно слушайте его голос!

Существуют люди, которых ангелы-хранители берегут с особой тщательностью. Прежде всего это новорожденные дети.

Ангелы помогают одаренным личностям, находящимся при смерти. Буквально из предсмертного состояния хранители в свое время выводили Василия Качалова, Евгения Леонова, Леонида Филатова, Наталью Гундареву.

А сколько женщин обрело детей после окончательного диагноза бесплодие! Сколько детей родилось вопреки всем законам медицины!

Во всех без исключения религиях особое место уделено молитве. Причем в молитве самое главное не слова, а то, как они произнесены. Они обязательно должны идти от сердца. Когда ребенок рождается, сердце родителей жаждет для него всего самого лучшего. И этого достаточно, чтобы малыш обрел верную и надежную защиту. Причем именно материнское сердце дает нам ангела-хранителя, который на протяжении всей жизни стоит у нас за плечами.

НЕ СЛУЧАЙНО ИМЕННО ПЕРЕД ПРАЗДНИКАМИ ГИБНУТ НЕ ОДИН-ДВА ЧЕЛОВЕКА, А ЦЕЛАЯ ГРУППА. У РОДНЫХ ПОГИБШИХ – БОЛЬШОЕ ГОРЕ, ОНИ ОПЛАКИВАЮТ БЛИЗКИХ, А У НЕЧИСТЫХ – ПРАЗДНИК

Ёшкин кот!

90-60-90

— Лариса, ты?! Это Света! Да-а, двадцать лет не виделись, хоть и живем в одном доме. Все некогда позвонить: то одно, то другое. Шла мимо почты, дай, думаю, Ларисе звякну, как она там. Народ кругом, буду говорить шифром.

Помнишь, после школы участвовали в конкурсе красоты? Интересно: у тебя 90-60-90 и у меня. После этого один предложение сделал. Через год стала 90-150-90 — появился три шестьсот, вылитый он. «Что, — говорит, — три шестьсот будет один, в гости не к кому будет съездить, посылку никто не пришлет, надо еще три двести, вдвоем веселее». Где-то через год появилась три двести. А он подлецом оказался. Узнала, когда была 90-150-90, — поздно было.

В клубе познакомилась с одним разведенным. Негодяй оказался. «Хочу, — говорит, — чтобы у нас была три двести». Я, дура, согласилась. Когда носила три двести, он ушел к 90-60-90. Ты ее знаешь.

На бирже познакомилась с другим — подлец оказался: скрыл, что у него два по три шестьсот и одна — три двести. «Хочу, — говорит, — чтобы у нас была три двести». Я, дура, согласилась.

Через год стала 90-150-100 — появилась три двести, а я стала 90-120-150. Врач сказала, что такой теперь и останусь, сглазила меня эта 90-60-90. Тебя тоже?! Вот гадина, а!

Валентин Степанов,
Советский

ИНОГДА ШАГ ВПЕРЕД – РЕЗУЛЬТАТ ХОРОШЕГО ПИНКА СЗАДИ.

ЖЕНЫ ПРИОБЩАЮТ НАС К ИСКУССТВУ: ПО УТРАМ ЗАКАТЫВАЮТ КОНЦЕРТЫ, А ВЕЧЕРОМ УСТРАИВАЮТ СЦЕНЫ.

Рис. Владимира Лепханова

РАССКАЗИК

«Ой, хорошо-то как, милый! Ой! У-у-у, еще! Еще разок! Что же ты остановился?» — «Устал...» — «Устал? Такой здоровый мужчина — и устал? Ну, пожалуйста. У тебя это хорошо получается. Не к соседу же мне идти, право слово». — «Соседу проще, у него машина». — «Вот-вот, а у нас нет. Поэтому стираю я, а выжимать белье, уж извини, твоя работа».

Ни чертей, ни птичек...

О том, как жена мужа от пьянства избавила.

Захотел я от пьянства избавиться. Как же, думаю, это сделать? Сам не могу, наркологи от меня отказались, да и жена, пожалуй, скоро откажется. Она у меня в институте учится. Отличница. Рефлексы какие-то изучает.

Как-то пришел с работы, поллитра на стол поставил, сам переодеваться начал. Жена говорит:

— Слышь, Федя, хочешь, я тебя от пьянки полечу? По методу академика Павлова.

— Да со мной сам Зильберштейн не справился, а ты хочешь вылечить по какому-то Павлову!

— А давай попробуем?

Тут же посадила меня за стол, налила водку в стакан.

— Пей! — говорит.

Я сначала подумал, что свихнулась в своем институте — сразу ей тест на сообразительность.

— Дважды два? — спрашиваю.

— Четыре, — отвечает.

— Правильно. С головой в порядке — значит, что-то затевает. Как бы злого умысла не было. Ладно, думаю, выпью, а там видно будет. Выпил, зажевал воротником, жду...

Скоро по телу тепло пошло, в сон потянуло, ткнулся в стол и задремал. Вижу сон: лежу на поляне, солнце, птички, а вокруг девицы хоровод водят. Я им подмигиваю, они — мне. Хохочем! Слышу — из леса голос жены: «Фе-е-дя!» Ну, думаю, принесла тебя нелегкая.

Глаза открыл — стоит с полотенцем, а из него шнур от утюга болтается.

— Ну как, — спрашивает, — хорошо тебе?

А я еще на поляне.

— Хорошо, — говорю.

— Ну вот и прекрасно! — и как даст «полотенцем» по голове.

Я отключился. Лежу опять на поляне — вокруг черти, вместо птичек страшилки какие-то сидят. Двое рогатых схватили меня и головой в костер. Не помню, как вырвался. Я бежать... Очнулся — жена стоит. Опять налила.

— А ну, — говорит, — пей!

Я только стакан ко рту, она как даст «полотенцем» — ну и все. В темечко угодила. Прямо в больной родничок — он у меня

На приеме у терапевта

Ух, продирает!

Полегчало маленько

УХ, СИМПАМПУШКА! Молоденькая-то какая! Я ведь тоже молодым был... недавно. Не мужчина — зверь! Одна, помню, засмотрелась, чуть с моста не упала. Кабы не хворь проклятая, я бы на тебе женился. Ей-богу! Очень я вашего брата уважаю.

Смотри-ка, струмента сколько! А эти щипцы на что? А ножечки? Ладно заливать-то! Одной рукой лечишь, другой калечишь! А то я вас не знаю! Вам только распотрошить, а куда что обратно поставить — в учебники заглядываете. Что значит «зачем пришел»?! Лечиться! Видала, как у меня ноги ходят? Одна тянется, другая подвертывается. Мне перевязка нужна. Вот и договорились! Так, так! Покрепче! Ты бинта не жалей, у нас текстилю в стране на всех хватит. Вот и хорошо! Теперь хоть на обе ноги одинаково припадать буду. Сейчас насморк вылечим и порядок! Мажь, мажь, не бойся! Та-а-к! Полегчало! Воздух пошел. Не нос, а насос! Вся ноздря была забита, а сейчас пусто, как в пещере. А теперь в глаз закапай. Что значит «зачем»? Лечи, пока «хватит» не скажу.

Та-а-к! Хорошо! Промаргивает! Сразу лучше видеть стал. Не глаз, а ватерпас! А ты «зачем»! А теперь йодом мне локоточек смажь, кожа у меня шелушится, видать бактерии завелись. Опять «зачем»! Я же тебе русским языком объяснил: бактерии у меня. Я дурака не валяю, а лечиться пришел. Тебе что, йода жалко? Вот так! Чем спорить-то со мной, давно бы и мазанула! Ух, как хорошо! Полегчало! Дохнет нечистая сила, с локтя сваливается. А теперь банок дай, меня что-то хрипота продирает. Как это не буду?! Я вот пойду сейчас главному пожалуюсь, он тебе самой таких банок накидает — закачаешься! Постыдилась бы! А еще клятву Пифагору принимала. Ставь, пока я добрый. Не пререкайся! Вот так!

У-ух, продирает! У тебя не банки, а пивные кружки! Вот так! От-тя-гивает!!! Вот и хрипота прошла. А ты говорила. У нас все для человека. Поняла?! И давай быстренько бюллетень выписывай, а то я с тобой завозился, в гости опаздываю. Что значит «не положено»? Ты хоть соображаешь, что говоришь? Я сейчас упаду, тебя по комиссиям затаскают. Премии лишат. У нас человек на первом месте. Если чего не так, я до министра дойду. Уж он тебе холку намылит! Пиши-пиши!

Симпампушечка! Кабы не мои болезни, я бы на тебе женился. Ей-богу! Очень я вашего брата уважаю!

КАЖДЫЙ МУЖЧИНА, КАК МЛАДЕНЕЦ, НУЖДАЕТСЯ В СКАЗКЕ НА НОЧЬ О ТОМ, КАКОЙ ОН ХОРОШИЙ...

Рис. Вячеслава Шилова

ДЕНЬГИ – ЭТО ГРЯЗЬ, НО КАК ПРИЯТНО

РАССКАЗИКИ

«Ты представляешь, мне в последнее время совсем спать не дают: по ночам такой шум стоит, что просто ужас! Волосы на голове дыбом встают! Моему соседу, видите ли, практиковаться надо!» — «Он что, музыкант?» — «Нет, хирург».

Вот и хорошо! Теперь хоть на обе

Я дурака не валяю, а лечиться пришел. Тебе что, йода жалко?

КАЖДЫЙ МУЖЧИНА, КАК МЛАДЕНЕЦ, НУЖДАЕТСЯ В СКАЗКЕ НА НОЧЬ О ТОМ, КАКОЙ ОН ХОРОШИЙ...

РАССКАЗИКИ

«Ты представляешь, мне в последнее время совсем спать не дают: по ночам такой шум стоит, что просто ужас! Волосы на голове дыбом встают! Моему соседу, видите ли, практиковаться надо!» — «Он что, музыкант?» — «Нет, хирург».

Муж с женой, детьми и тещей в буфете перед большим концертом. Муж: «Ну что? Нам со Светкой по бокалу сухонького и по мандаринке. Детишкам по лимонаду и шоколадке». — «А маме?» — «А маме стакан молока и огурчик!»

Две морщинистые старушки сидят на лавочке, беседуют. Одна говорит: «Вчера показывали, как Брижит Бардо живет. И саму ее показывали. Ты помнишь, когда мы молодые были, все хотели выглядеть точно, как она?» — «Ну?» — «Ну вот и сбылась наша мечта!»

Рис. Вячеслава Шилова

ДЕНЬГИ — ЭТО ГРЯЗЬ, НО КАК ПРИЯТНО ПОБЫТЬ СВИНЬЕЙ.

ЛАПША
из писем читателей

Девчонка из дома напротив каждый вечер не задергивает шторы и специально ходит голая по комнате. Я надзло ей тоже стал ходить голый. Только вот как ей об этом сообщить.

Тимур, Москва

Недавно я во второй раз женился. У моей избранницы Вики есть ребенок, значит, мое дело уже сделано.

Сергей, Москва

Тепло, которого мне так не хватало, смог дать только Алексей — он пожарник...

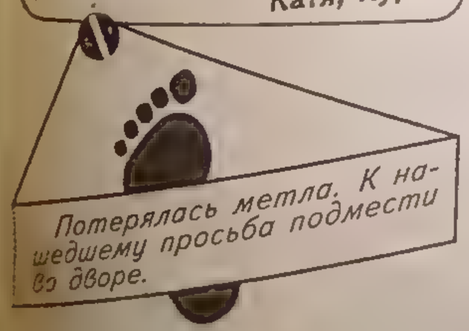
Диана, Мурманск

Я точно знал: если напьюсь, Танька тут же затащит меня в постель. Вот и пришлось завязывать...

Илья, Белгород

Свекор держал в страхе всю семью, пока я не устроила революцию. Тирана свергла просто: надавала ему пинков под зад...

Катя, Курск



Потерялась метла. К нашедшему просьба подмести во дворе.

Генетика — **Еще та проблема**

Где нальют Мендосе

Галя Чупырко проверилась на тест — точно, беременная она сделалась! Отпросилась с работы, прибежала вся запыхавшаяся, простоволосая к мужу своему Анатолию в гараж. Кричит на ходу:

— Толя! Толя! Нас будет трое!

Анатолий из-под машины высунулся, испуганно спрашивает:

— Мать твою, что ли, несет?

— Беременная я! Отцом ты скоро будешь! — улыбаясь во весь свой широченный рот, сказала Галя.

Толя несказанно обрадовался, даже вылез из-под машины.

— Думаю, что назовем его Мендосой! — сказал он задумчиво, вытирая свои натруженные руки ветошью.

— Как? Почему именно Мендосой? — недоуменно спросила Галя. — Почему не Машенькой?

— А потому, Галь, что надо отходить от этого вот национального шовинизма! — мудро пояснил ей Анатолий. — В третьем тысячелетии не будет географических и политических преград. И вот приедет мой сын в Перу или в Гондурас. Его сразу там спросят: «Как звать тебя, приятель?» А он просто так отвечает: «Мендосою меня звать, ребяты!» Все! Вопросов нету! Мендоса — наш человек! Наплейте ему, мучачес, стакан каньи или текилы! Пусть выпьет с дорожки! Понятно? Дурья ты башка! — ласково потрепал он жену по подбородку.

— Ну хорошо, — согласилась Галя. — Ну а ежели наш мальчик приедет в Индию? Как он в Индии с таким именем будет жить?

— В Индии — да! С таким именем в Индии ему будет непросто. Там ему много не нальют, в Индии, с таким именем, — согласился Анатолий. — Мы вот что. Мы ему дадим еще одно имя. Так можно, я читал. Мы назовем его еще и Шри Шримад. То есть полностью он будет называться Шри Шримад Мендоса Анатольевич Пучков. Теперь полный порядок! Теперь ему везде рады будут! В любой точке нашей необъятной планеты будут наливать по полному.

— А в Казахстане?

Анатолий нахмурился. Почесал грудь.

— Черт! Мендосе в Казахстане могут и навешать! Хорошо! Давай добавим к его имени еще и имя Мусареп! Будет в самый раз! Шри Шримад Мусареп Мендоса Анатольевич Пучков! Вот это в самый раз!

— Два имени подряд на букву «М» — некрасиво как-то! — поморщившись, сказала Галя, несколько раз шепотом повторив полное имя своего будущего сына.

— Верно, — согласился Анатолий. — Тогда будет вместо Мусарепа — Токтогул!

— Токтогул — это уже благозвучнее, — согласилась Галя. — А если наш Мендоса Токтогул в Каракалпакии окажется? — тревожно спросила она после некоторой паузы.

— В Каракалпакии? Да не... — неуверенно ответил Анатолий. — Не волнуйся, Галь! Не окажется! Я ему скажу, чтобы в Каракалпакию не ездил. Нечего там ему делать!

— А на Украине? Может, его еще и Мыколой назвать? Раз пошла такая пьянка... — раздухарилась Галя.

— Не, Галь... — уверенно покачал головой Анатолий. — На Украине ему все равно не нальют! Даже если его Кучмой назовешь.

На том и порешили. А уже через какие-то девять месяцев Галя благополучно разродилась чудной девочкой по имени Маша.

— Пусть будет Маша! — согласился Анатолий. — Она же девочка! Ей в Индии не пить!

Александр Мешков, Воронеж

РАССКАЗИК

Маленькая девочка копается в песочнице. Мимо идет мужик: «Девочка, не дашь дяде песочку?» — «А на хрена?!» — «Нельзя так говорить! Надо сказать — «зачем?» — «Ну так будем брать или базар разводить?!!» — «Да я пошутил». — «Тут один, блин, пошутил, так до него теперь хрен докопаешься!!!»

Я отключился. Лежу опять на поляне — вокруг черти, вместо птичек страшилки какие-то сидят. Двое рогатых схватили меня и головой в костер. Не помню, как вырвался. Я бежать... Очнулся — жена стоит. Опять налила.

— А ну, — говорит, — пей!

Я только стакан ко рту, она как даст «полотенцем» — ну и все. В темечко угодила. Прямо в больной родничок — он у меня еще не зарос.

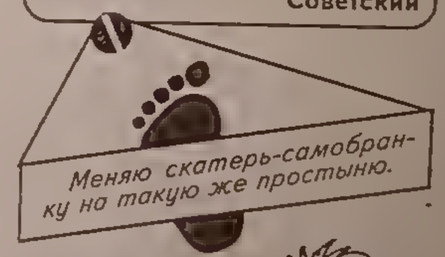
Отключился капитально: ни девиц, ни чертей, ни птичек — никого.

Сколько лежал — не помню. Чувствую, кто-то водку в рот льет. Только открыл глаза, она как даст в то же самое место — и «убила». Лежу «мертвый», детство вспоминаю: как на санках ее катал, портфель таскал, все припомнилось, Когда почувствовал запах водки, вспомнил про «полотенце», соскочил и побежал. Я от нее, она — за мной. Догонит, сунет под нос стакан, долбанет «полотенцем» и дальше побежали...

...После выписки из травматологического отделения на спиртное смотреть уже не могу. Да и полотенцем теперь не пользуюсь: утром умоюсь и жду, когда лицо высохнет.

Так что, считай, вылечился. Спасибо академику Павлову за рефлекс. Настоящий ученый, не то что Зильберштейн.

Валентин Степанов, Советский



Меняю скатерь-самобранку на такую же простыню.

Рис. Сергея Конякина

Медицинский гороскоп с 2.10 по 15.10

НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!

ОВЕН

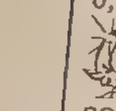
В ближайшие пару недель старайтесь избегать конфликтов, не поддавайтесь на провокации. Преодолеть чувство тревоги, победить бессонницу в этот период поможет успокоительный чай. Для его приготовления возьмите 2 части корня валерианы, 3 части цветков ромашки и 5 частей плодов тмина. 2 ст. ложки сырья залейте 2 стаканами горячей воды, настаивайте 20 минут, процедите и пейте утром и вечером по 0,5 стакана.

ТЕЛЕЦ

В ближайшее время на фоне переутомления вероятны головные боли. Поэтому держите под рукой лекарства от головной боли или мигрени. Если же приступ случится неожиданно, то попробуйте прочитать молитву: «На синем море стоит дуб. В том дубе сидит красна девица, чемерь-чемерица. Чемерь-чемерица, красная девица, иди по мхам, по болотам, рабе Божьей (имя) уходи и больше не приходи. Аминь. Аминь. Аминь».

БЛИЗНЕЦЫ

Для некоторых людей осень — это пора уныния, но природа создала замечательное «противоядие» не только от осенней, но и любой другой хандры. Желто-оранжевая гамма листвы способствует снятию усталости и улучшению настроения. Чаще гуляйте на свежем воздухе или хотя бы регулярно посматривайте в окна на ближайшее дерево.



РАК

Помните, как в детстве вы любили корчить смешные рожицы? Пора снова «впасть в детство». Обратите внимание на свое лицо. Оно напряжено до предела: губы сжаты, брови нахмурены... Научные исследования показали, что кривляние расслабляет мышцы лица, устраняет отеки, разглаживает морщины и улучшает настроение. Например, вы можете шире откройте рот и

вайте 2 недели. Процедите и растирайте при «прострелах» и болях в пояснице. После этого завяжите спину теплым шарфом и не снимайте его всю ночь. И так делайте несколько раз.

ВЕСЫ

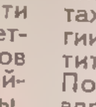
Вы заметили, что последнее время в вашем доме не все благополучно: ссоры, болячки. Значит, пора очистить свой дом от чужой негативной энергии. Раз в неделю обходите всю квартиру с зажженной свечой от самого дальнего угла и заканчивая входной дверью. В местах скопления негативной энергии свеча начнет трещать, коптить и даже может погаснуть. Поводите свечой вверх-вниз, вправо-влево до тех пор, пока пламя снова не будет ровным и ярким.

СКОРПИОН

Вы очень работоспособны и готовы трудиться до седьмого пота, постарайтесь, чтобы у вас было все же достаточно времени для сна. Попробуйте добавлять в пищу тмин. Он достаточно хорошо очищает организм, стабилизирует работу сердца. Валериана поможет решить проблемы со сном, душистая герань вылечит от простуды.

СТРЕЛЕЦ

Вашему здоровью позавидует любой. Но берегите сердечко — это ваше слабое место. Ешьте побольше продуктов, содержащих калий. Если сердце забарахлило, поднажмите на пшенную кашу. А готовьте ее так. Пшено прокалите на сильном огне так, чтобы оно не изменило свой цвет. Возьмите 1/3 стакана пшена, тщательно промойте, добавьте 2/3 стакана воды и сварите кашу на медленном огне. Съешьте в течение суток. Ограничьте потребление продуктов с высоким содержанием крахмала и сахара.



КОЗЕРОГ

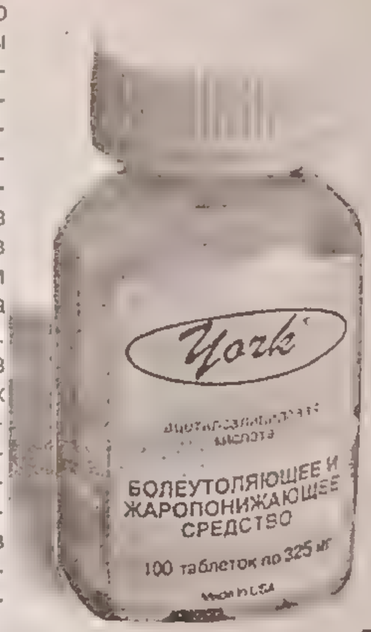
Вы в работе, делах, а о здоровье подумать некогда. Остановитесь — иначе какая-нибудь инфекция вам гарантирована. Простуда и ангина подстерегают вас на каждом шагу. При ангине полощите горло простейшим раствором: 1 чайн. ложка соли, 1 чайн. ложка соды и 7 капель йода на стакан воды. Вам необходимы продукты, богатые

С22

Ваш домашний доктор — «Йорк»!

– Как много вы знаете о препарате «Йорк» и его полезных свойствах? Почему он должен быть в каждой семейной аптечке?

Этот статьей мы начинаем серию публикаций про **«Йорк»**, чтобы ближе познакомить вас с препаратом со 110-летней историей и репутацией панацеи от многих недугов и заболеваний. **«Йорк»** изготавливается на основе ацетилсалициловой кислоты, выработанной из коры дерева ивы. Изобретен он в 1897 году фармацевтом Феликсом Хоффманом. С тех пор формула препарата была усовершенствована.



Сегодня **«Йорк»** представляет из себя один из самых эффективных лечебно-профилактических препаратов в мире. В Россию **«Йорк»** поставляется уже 11 лет. Многие читатели хорошо с ним знакомы не понаслышке, а на себе убедились в его целебных свойствах. Это подтверждает множество писем с отзывами и благодарностью.

Итак, начнем с основных применений. Если вы простудились или чувствуете, что на грани простудного или гриппозного заболевания, не ждите, когда у вас будет высокая температура и сильная ломота во всем теле. Достаточно принять 1-2 таблетки **«Йорка»**, запив стаканом воды, сока или молока. Вместе с этим рекомендуется выпить чай с лимоном или вареньем из малины. После этого дайте организму разумный отдых. Конечно, лучше проделывать это перед сном. В большинстве случаев вы не разболеетесь. Ведь болезнь лучше остановить в начале, чем потом лечить по полной программе. Но если вы все же заболели, то продолжайте прием препарата, как указано в инструкции на упаковке. Вы гарантированно выздоровеете быстро! В отличие от более современных жаропонижающих и болеутоляющих средств **«Йорк»** практически не оказывает нагрузки на почки и печень.

В следующих номерах мы продолжим рассказ о других уникальных свойствах препарата «Йорк».

Регистрационный номер в МЗ РФ П-8-242 №008662

Dr. York

Рис. Анатолия Яхина

Полезно знать

● Хорошо питает и отбеливает кожу такая маска. Отварите чашечку фасоли, разомните вилкой, добавьте 2-3 чайн. ложки лимонного сока и 1 чайн. ложку растительного масла. Теплую кашицу нанесите на лицо на 20 минут. Маску нужно смыть теплой водой, ополоснуть холодной.

● Чтобы дольше сохранить кожу лица свежей, упругой, молодой, нужно ежедневно выпивать стакан молока или кефира. Полезно также умываться молоком. Смочите ватный тампон несколькими каплями молока и протрите лицо.

● Белизну рукам и лицу придаст простой раствор соли. 1 чайн. ложку соли разведите в стакане воды и сделайте примочку для рук: подержите в ней руки 10 минут. Примочку из соленой воды наложите на лицо и веки на 15 минут.

Пьющи

* Положите на виски указательные и средние пальцы и производите мягкие круговые движения. Усиливайте дав

Помните, как в детстве вы любили корчить смешные рожицы? Пора снова «впасть в детство». Обратите внимание на свое лицо. Оно напряжено до предела: губы сжаты, брови насуплены... Научные исследования показали, что кривляние расслабляет мышцы лица, устраняет отеки, разглаживает морщины и улучшает настроение. Например, как можно шире откройте рот и медленно двигайте нижней челюстью вправо-влево, представляя себе, что вы жуете, как бегемот. Ну как ощущение?

ЛЕВ

Подошва стопы — зеркало всего организма. Она связана нервными путями с каждым органом нашего тела. Именно поэтому, ухаживая за ногами, вы можете лечить любые органы. И надо-то всего лишь каждый вечер перед сном делать простую гигиеническую процедуру — налить в тазик воды, положить туда 1 ст. ложку соды и принимать ножную ванну 15-20 минут. После ванночки смажьте ноги кремом и сделайте массаж стоп, например покатайте ногами круглую скалку 10-15 минут.

ДЕВА

Одеваясь не по сезону, вы рискуете застудить поясницу. На всякий случай запомните рецепт, который поможет вам избавиться от мучительных болей, если вдруг такое случится. В 200 г водки насыпьте 1 ст. ложку (30 г) жгучего красного перца и настаи-

...крахмала и сахара.

КОЗЕРОГ

Вы в работе, делах, а о здоровье подумать некогда. Остановитесь — иначе какая-нибудь инфекция вам гарантирована. Простуда и ангина подстерегают вас на каждом шагу. При ангине полощите горло простейшим раствором: 1 чайн. ложка соли, 1 чайн. ложка соды и 7 капель йода на стакан воды. Вам необходимы продукты, богатые протеином, железом и фосфором. Возьмите себе за правило: каждый день на зубок — чеснок.

ВОДОЛЕЙ

Кто же спорит — вставать рано и делать зарядку трудно. Однако именно это может помочь вам избавиться от стресса. Стряхните, наконец, свое плохое настроение, преодолейте нежелание двигаться, гуляйте перед сном час-полтора. Словом, любая физическая нагрузка принесет ощутимую пользу не только мышцам, но и вашим нервам, что гораздо важнее.

РЫБЫ

Не стойте на сквозняке, не сидите напротив кондиционера — можете простудиться. При первых же признаках заболевания примите горячую ножную ванну. Одновременно выпейте горячий чай с малиной (можно даже заварить сухие листья). Потом тщательно разотрите ступни сухим полотенцем и смажьте подошвы скипидаром. Наденьте шерстяные носки — и в постель. Хорошенько укутайтесь. Утром от простуды не останется и следа.

Рис. Анатолия Яхина

ка или кефира. Полезно также умываться молоком. Смочите ватный тампон несколькими каплями молока и протрите лицо.

● Белизну рукам и лицу придаст простой раствор соли. 1 чайн. ложку соли разведите в стакане теплой воды и сделайте ванночку для рук: подержите в ней руки 10 минут. Примочку из соленой воды наложите на лицо и веки на 15 минут.

Прыщи

Угри бывают не только в подростковом возрасте, они могут преследовать некоторых людей и в среднем возрасте, и в старшем. Бывают вспышки в 25 или 35 лет и даже в более зрелом возрасте.

Термин «прыщи» охватывает целую разновидность симптомов, при которых поры кожи засоряются. Сюда входят и прыщики, и гнойнички с белыми и черными головками.

Но почему же они засоряются? Во всяком случае от шоколада, а также избытка или недостатка секса прыщей не бывает. Это наследственный дефект ваших пор. Если у обоих ваших родителей были угри, то они будут у 3 из 4 ваших братьев и сестер. Но если у вашей сестры нет угрей — значит, виноваты другие факторы, например стресс, пребывание на солнце, смена времени года и климата, некоторые виды макияжа или прием противозачаточных таблеток.

Несколько советов, как избавиться от прыщей.

* Поменяйте макияж. У женщин макияж является основным фактором риска угревой сыпи. Если вы склонны к появлению угрей, не употребляйте макияж на масляной основе.

* Какой бы косметикой вы ни пользовались, чем меньше вы ее употребляете, тем лучше.

* Не давите угри и гнойнички. Прыщик — это воспаление, а надавливая на него, вы можете занести дополнительную инфекцию. Ничего нельзя сделать, чтобы прыщ прошел поскорее. Обычно прыщ держится от 1 до 4 недель, но всегда исчезает.

А вот угорь с белой головкой — это не воспаленная закупоренная пора. Ядро угря с белой головкой меньше, чем угря с черной головкой. Когда вы выдавливаете его, стенки поры могут порваться, содержимое угря попадет в кожу и образуется прыщ.

* Знайте, когда давить. Хотя большинство прыщей лучше всего вообще не трогать, есть одна разновидность, которую можно выдавить, чтобы поскорее от них избавиться. Иногда бывают прыщики с маленькой гнойной головкой. Осторожно выдавите их. Как только гной выйдет, прыщ быстро пройдет.

* Боритесь с угрями с черной головкой. От них также можно избавиться, выдавив их. Угорь с черной головкой — это сильно забитая пора, масса внутри нее твердая. Черная головка — это грязь. Дерматологи не знают, что это такое, но что бы это ни было, прыщ не образуется.

* Как можно меньше будьте на солнце, т. к. лекарства от угрей на солнце могут вызвать неблагоприятную реакцию.

* Положите на виски указательные и средние пальцы и производите мягкие круговые движения. Усиливайте давление при движении вниз. При желании вы можете закрыть глаза. Выполняйте до тех пор, пока не почувствуете тепло.

* Теперь расширьте зону массажа до ушей. И вновь производите все движения: вверх — мягко, вниз — с большим нажимом. Таким образом оптимально поддерживается циркуляция лимфатической жидкости (лимфоток).

* Приложите кончики пальцев к середине подбородка и круговыми движениями ведите их к мочкам ушей. Там остановитесь и вновь начните с подбородка. При этом можно использовать нежирный дневной крем.

Лимфодренаж

Результат: черты лица разглаживаются, и оно становится более свежим.

Рекомендуем

В следующем номере читайте:

Сам себе доктор

ЧЕМ РАСТВОРИТЬ КАМНИ В ПОЧКАХ.

Деликатная тема

ЗУД ЗАДНЕГО ПРОХОДА.

На все случаи жизни

КАК ЗАЩИТИТЬ СВОЙ ДОМ ОТ ПОРЧИ.

Приморский травник-целитель предлагает высокоэффективные сборы трав, настойки

Сборы трав для лечения импотенции, простатита, аденомы, пиелонефрита, цистита, мочекаменный, желчекаменный, желчегонный, мастопатии, миомы, онкологические, гипертонии, гепатита, цирроза печени, антиалкогольный, артроза, полиартрита, гастрита, язвы, бесплодия, иммуностимулирующий, кровоочистительный, щитовидной железы, полипов, кисты, атеросклероза, стенокардии, успокоительный, туберкулеза, бронхита, псориаза, астмы, ожирения, климакса и др.

Настойки болиголова, мухомора, аконита, борца, сабельника, ряски, эхинацеи, мордовника. Сертифицировано, лиц. №2250 от 14.05.2002 адм. Приморского края

С110

ПРИ ВЫСОКОМ КАЧЕСТВЕ ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ. ПОДБИРАЕМ ЛЕЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО.

Адрес: 692656, Приморский край, Михайловский р-н, пос. Новошахтинский, а/я 116, Топоркову Сергею Олеговичу.

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ ООО «АГЕНТСТВО «КАВКАЗИНТЕРПРЕСС»

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА

Компьютерная верстка и дизайн О. В. Понтанько

Газета набрана и сверстана в агентстве «Кавказинтерпресс»
Отпечатана в Федеральном государственном унитарном предприятии «Издательско-полиграфическая фирма «Ставрополье» (Адрес 355012, г. Ставрополь, ул. Спартака, 8)
Газета «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.02.2000 г.
Свидетельство о регистрации ПИ №77-1485.
Материалы, помеченные знаком ®, публикуются на правах рекламы
Редакция газеты не несет ответственности за содержание рекламных материалов

Дата выхода в свет 02.10.2003
Подписано в печать 01.10.2003 в 12.00

Тираж 455000 экз.
Заказ 1246
Объем 4 п. л.

Российская научно-популярная газета

Мед... рассказать ...оровье / Жизнь

ЗДОРОВЬЕ ● ЖИЗНЬ

Айболит

№23 (187) 2003
НОЯБРЬ

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Подписка – 2004

Идет подписка на I полугодие 2004 года на газету «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь». Подписаться можно в любом отделении связи по «Каталогу центральных газет и журналов» ООО «Межрегиональное Агентство Подписки».

Подписной индекс:

99061

А также по каталогу агентства «Роспечать» (красного цвета, стр. 2).

Подписной индекс:

53995

(Сократ)

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ:
13 ноября (с 22 до 24 час.)
19 ноября (с 16 до 20 час.)
20 ноября (с 12 до 14 час.)

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ ГРИППОМ...

1 Постельный режим надо обязательно соблюдать. Но этого мало — грипп нужно лечить, иначе могут развиться осложнения. Появились новые противовирусные лекарства — дейтифорин, арбидол и рибавирин. Неплохой результат дает прием антигриппина по одному порошку 3 раза в день. В первые дни болезни полезны таблетки ремантадина. Дважды в день смазывайте нос оксолиновой мазью и закапывайте в него интерферон по 5 капель 5 раз в сутки.

2 Высокую температуру надо снижать. Подойдут те же панадол и колдрекс, хорошо помогают парацетамол и анальгин. Аспирин может вызвать носовое кровотечение — как и вирус гриппа, он ослабляет стенки кровеносных сосудов.

Высокую температуру помогут снизить и потогонные травы. Липовый цвет с медом надо пить каждый час по полстакана.

3 Облегчат насморк любые сосудосуживающие капли (галазолин, нафтизин или санорин). Боль и першение в горле снимут фарингосепт или леденцы с ментолом.

4 Обязательно добивайтесь отхождения мокроты при кашле, принимая отхаркивающие средства (термопсис, мукалтин, бромгексин).

При гриппе ставятся под удар все органы и системы человека, особо незащищенной является половая сфера. Среди возможных осложнений — импотенция. Нужно отказаться от любых физических нагрузок, в том числе и от занятий сексом — ваша сила пригодится для борьбы с инфекцией.

3 ЧАЙН. ЛОЖКИ ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ КОЖИЦЫ ЛУКА ОТВАРИТЕ В 1 СТАКАНЕ ВОДЫ, НАСТАИВАЙТЕ ... ПРОЦЕДИТЕ И ПОЛОЩИТ ЭТИМ ОТВАРОМ ГОРЛ

Актуальная тема

Прикинь на себя

От ушибов

гайморит оставил меня в покое.

здоровья – ничто.

(Сократ)

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ:
13 ноября (с 22 до 24 час.)
19 ноября (с 16 до 20 час.)
20 ноября (с 12 до 14 час.)

ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ КОЖУРЫ ... ПРОЙДИТЕ И ПОЛОЩИТЕ ЭТИМ ОТВАРОМ ГОРЛО

Актуальная тема — *Прикинь на себя*

Почему мы кашляем?

ОСТРЫЙ КАШЕЛЬ

Это один из главных симптомов острых респираторных вирусных заболеваний. Сопровождается обычно заложенностью носа, выделениями из носа, чувством першения в горле. Исчезает в течение 2-3 недель.

КОКЛЮШ

Особенно тяжело переносят коклюш маленькие дети, потому что у них пока маловато силенок выдержать такой кашель. Чаще дети заходятся кашлем по ночам. Специального лечения против вируса коклюша не существует. Человек вылечивается сам, помочь ему может обильное витаминное питье, постельный режим и любовь родственников.

ХРОНИЧЕСКИЙ КАШЕЛЬ

Если кашель сохраняется на протяжении трех недель и более — это хронический кашель. Наиболее частой причиной хронического кашля является хронический бронхит. Если кашель с выделением мокроты приносит облегчение, это указывает на хронический бронхит, особенно у курильщиков.

У некурящих надо исключить прежде всего стекание выделений из носа через носоглотку, бронхиальную астму, гастроэзофагеальный рефлюкс — заброс содержимого желудка в пищевод и глотку.

Кроме того, кашель может быть одним из симптомов сердечной недостаточности, опухолевых заболеваний легких (доброкачественные опухоли бронхов, бронхогенный рак и др.), поражение «прожилок» между воздухоносной тканью легких. При этих заболеваниях кашель может быть единственным проявлением. Для установления точного диагноза необходимо сделать рентгенологическое исследование грудной клетки.

ЛЕКАРСТВА ОТ ДАВЛЕНИЯ ВЫЗЫВАЮТ КАШЕЛЬ

Это такие эффективные препараты, понижающие артериальное давление, как капотен, каптоприл, энап, эналаприл и множество других. Они вызывают кашель у каждого четвертого гипертоника. С этим надо либо смириться, либо искать другой препарат, снижающий давление.

АСПИРАЦИЯ

Резкое вдыхание какого-либо инородного тела (колесика от машинки, вставного зуба, рыбной или куриной кости, горошины). Появление кашля после приема пищи и алкоголя позволяет заподозрить нарушение работы глоточной мускулатуры.

КАК КАШЛЯЮТ СЕРДЕЧНИКИ?

Сердечная недостаточность, возникающая на фоне ишемической болезни сердца или пороков сердца, тоже может проявляться кашлем. При этом кашель сопровождается отделением слизистой мокроты, нередко с примесью крови. Иногда кашель исчезает после назначения мочегонных средств, уменьшающих застойные явления в легких, которые в свою очередь возникают из-за плохой перегонки крови сердцем.

КАШЕЛЬ КУРИЛЬЩИКА

Злокачественную опухоль, растущую из бронха, можно подозревать у курящих людей, если откашливается слизь с прожилками крови. В отличие от хронического бронхита, который нередко диагностируют ошибочно у больных бронхогенным раком, кашель в этом случае более мучительный.

Доброкачественные опухоли могут проявляться небольшим кашлем или кашлем, сопровождающимся отделением небольшого количества светлой мокроты, особенно у больных, страдающих хроническим бронхитом. Периодически возможно кровохарканье.

СИНДРОМ ПОСТНАЗАЛЬНОГО ЗАТЕКАНИЯ

Он возникает при воспалении верхних дыхательных путей (носоглотка, нос, околоносовые пазухи). При этом отделяемое из носа стекает по задней стенке глотки в трахеобронхиальное дерево.

Заподозрить синдром постназального затекания нужно больным, которые жалуются на выделения из носа, потребность в «очищении» носоглотки.

Наиболее частыми причинами постназального затекания могут быть аллергический ринит (насморк), вазомоторный ринит (насморк, связанный с плохой работой сосудов в слизистой оболочке носа), синусит (воспаление околоносовых пазух).

(Окончание на стр. 4)

...ЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЕРЖИТСЯ ТЕМПЕРАТУРА
... НАХОДЯТ ПРИЧИНУ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПОПРОБУЙТЕ
... НАТОЩАК ЛИСТИК АЛОЭ И ЗАКУСЫВАТЬ МЕДОМ.

Рецепты народной медицины

От ушибов

Возьмите 50 г камфоры, 50 г порошка горчицы, 100 г спирта, 100 г сырого яичного белка. В спирте последовательно растворите сначала камфору, затем горчицу. Отдельно взбейте белок. Смешайте оба состава, втирайте в больной сустав при артрите вечером перед сном.

Е. В. Вакулов, Йошкар-Ола

Испытанное средство от гайморита

Хочу предложить способ лечения гайморита, который до гениального прост. Возьмите в одинаковых пропорциях настойку валерианы и аптечный нашатырный спирт, смешайте и с помощью ватки, смоченной этой смесью, смажьте пазухи носа. Делать это надо, соблюдая определенные меры предосторожности — сначала «испытайте» смесь на участке кожи, следите за тем, чтобы «лекарство» нечаянно не попало в глаза, старайтесь не нюхать ватку, когда начнете смазывать пазухи носа. После такого лечения я забыла, что такое проколы, капли... Пять лет прошло, как гайморит оставил меня в покое. Кстати, полипы в носу — это последствия нафтизина.

Е. Кощиц, Калининград

При ожирении печени

Предупреждает ожирение печени и застой крови такой настой. Возьмите фасоль обыкновенную (створки стручков) — 5 частей, омелу белую (трава) — 4 части. Для приготовления настоя 2 ст. ложки смеси залейте 0,5 л холодной воды, настаивайте 10-12 часов, доведите до кипения, процедите и принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

В. В. Долгопятенко, Новочеркасск, Ростовская обл.

От колита — гранат

2 чайн. ложки измельченной кожуры граната залейте 1 стаканом горячей воды, кипятите на водяной бане 30 минут, процедите через 2-3 слоя марли, отожмите и доведите объем кипяченой водой до исходного. Пейте по 1/4 стакана 2-3 раза в день до еды.

И. Борисенко, Невинномысск, Ставропольский край

ПАРАПСИХОЛОГ
В. Н. МАЛЬЦЕВ
СПАСЁТ ОТ НИЩЕТЫ
И ПЬЯНСТВА. стр. 12

АЙБОЛИТ ● МЕДИЦИНА ● ЗДОРОВЬЕ ● ЖИЗНЬ
№23/187 2003 г.

Не навреди

ТУГОЙ РЕМЕНЬ НА ТАЛИИ...

Австралийский онколог профессор Роудор советует полным мужчинам полностью отказаться от брючного ремня либо не затягивать его до последнего — талию это все равно тоньше не сделает, а вот послужить причиной раковых новообразований может.

Тугой пояс при полноте провоцирует гастроэзофагельный рефлюкс — выброс кислого содержимого желудка в пищевод, гортань и полость рта. Частые рефлюксы приводят к воспалению внутренней выстилки пищевода, а в результате увеличивается опасность возникновения злокачественных новообразований.

СЪЕЛ ЯБЛОКО – ПОПОЛОШИ РОТ

По мнению британских стоматологов, употреблять яблоки между основными приемами пищи вредно. Ведь яблоки сегодня уже не те, что десять лет назад. Тогда они содержали 10-11% сахара, а теперь — до 15%.

Исследуя кариес у детей, ученые обнаружили, что это заболевание наиболее распространено в тех семьях, где родители — вегетарианцы или придерживаются фруктовых диет.

Специалисты считают, что лучше всего есть яблоки во время приема пищи, а после полоскать рот водой. Кроме того, не рекомендуется чистить зубы в течение получаса после употребления яблок, так как при этом можно повредить размягченную кислотой эмаль. Для нейтрализации кислоты рекомендуется есть сыр.

МОДНЫЕ ОЧКИ ОСТАВЬ ДЛЯ ВЕЧЕРИНОК

Английские медики озабочены повальным увлечением очками с цветными стеклами. Даже самые дорогие из них не защищают глаза от ультрафиолетовых лучей, поэтому их постоянное ношение в солнечную погоду может привести к повреждению хрусталика и способствовать развитию катаракты.

Последние исследования показали, что неправильный подбор солнцезащитных очков может спровоцировать развитие онкологических процессов в чувствительной коже вокруг глаз.

Медики настоятельно рекомендуют днем носить темные солнцезащитные очки, а модные цветные оставить для вечеринок.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИИ ЗАПРЕТИЛО ПРОДАЖУ ПРЕПАРАТА «СМЕКТА» В ПАКЕТИКАХ ПО 3 Г С МАРКИРОВКОЙ КОМПАНИИ BEAUFOUR IPSEN INTERNATIONAL (ФРАНЦИЯ), ИМЕЮЩИХ СЕРИЮ J 189, В СВЯЗИ С ФАКТОМ ФАЛЬСИФИКАЦИИ ЭТОГО ЛЕКАРСТВА.

МУЖЧИНЫ, ДВАЖДЫ ПОДУМАЙТЕ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПОЦЕЛОВАТЬ ПРОСТУЖЕННОЙ ДАМЕ РУКУ. РУКА – ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ПЕРЕДАЧИ ИНФЕКЦИИ.

Ешкин кот!

Чтобы мужья не мешали женам ходить по магазинам, в Германии открыли специальные «детсады» для мужчин, где их поят пивом и развлекают, пока их жены совершают покупки. Услуга «мужских ясслей» стоит 10 евро. По прибытии в ясли каждому мужчине выдается табличка с именем, а также 2 кружки пива и горячая еда. Чтобы мужья не скучали, им показывают футбол и предлагают поиграть в компьютерные игры. Не так давно для клиентов приобрели игрушечные машины с дистанционным управлением.

Идея сдавать мужей в «спецясли» появилась в связи с тем, что мужчины сильно устают после многочасовых походов по магазинам, а это нередко заканчивается скандалами в семье.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ЖВАЧКА?

Ученые из США обнаружили, что употребление жевательной резинки вызывает расслабление мышц, тем самым снижая проявления стресса. Ее обязательно включают в армейский паек американских солдат.

А британские психологи полагают, что жвачка улучшает память. Объясняют они это тем, что, когда мы жуем, увеличивается частота сердечных сокращений, усиливается приток кислорода в кровь, в том числе частота биения сердца. Это позволяет нам быстрее запоминать.

Пациентам, перенесшим операцию на кишечнике, тоже вскоре будут прописывать жевательную резинку. Она помогает быстрее восстановить нормальную работу кишечника и добиться скорейшего выздоровления. Так утверждают японские медики. Жевать ее лучше три раза в день после еды, а не на голодный желудок, в течение 15-20 минут, пока жвачка не потеряет вкус.

Новости

АМЕРИКАНСКИЕ ученые изобрели гормон роста, который способен увеличить рост человека на 2-7 сантиметров. Назначают его пока только детям, если ребенок имеет серьезные отклонения в росте. Впрочем, мгновенного результата не будет: он появится лишь с годами.

В ВЕЛИКОБРИТАНИИ возросло число детей, у которых киви вызывает аллергию. Исследования подтвердили: экзотическое лакомство может вызывать сильнейшие реакции, вплоть до анафилактического шока.

ЛЕЧИТЬ язвенную болезнь можно с помощью обычной болотной ряски, считают российские ученые. Они обнаружили в этой траве ценное вещество лемнан, которое на треть защищает слизистую желудка при невротической язве.

ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЕ поля, испускаемые современными мобильными телефонами, могут отрицательно воздействовать на головной мозг человека, вызывая боли, тошноту и рвоту. Об этом заявили ученые из Голландии. Это в первую очередь касается мобильных телефонов, позволяющих передавать не только голос, но и, например, изображение.

РОССИЙСКИЕ генетики пришли к выводу, что если в брак вступают троюродные братья и сестры, то их дети будут долгожителями. Однако такой способ продления жизни имеет существенный недостаток: ребенок, запрограммированный на долгую жизнь, развивается трудно и вырастает в туповатого человека.

БЕЛЬГИЙСКИЕ исследователи установили, что у людей, регулярно посещающих бассейн, результаты анализов такие же, как у заядлых курильщиков. Летучие продукты взаимодействия хлора с мочой и потом, которые образуются в бассейнах, вредны для легких. Особенно чувствительны к этому дети — у них обостряются аллергические реакции, что, в свою очередь, может привести к развитию астмы.

Будь начеку

Кошмарики

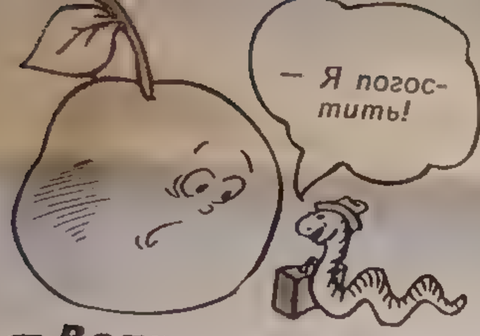
Лекарство «на глазок»

На ветеринарной фабрике почти в самом центре Стамбула готовили растирки, таблетки и кремы для животных. А в нерабочее время на тех же самых аппаратах делали фальшивые лекарственные препараты для россиян.

Аппараты рабочие чистили

Например, но-шпу, кавинтон, суп-

вые валокордин, снижающие давление капотен, каринфар, противовоспалительные фастум и гель, антибиотики и спазмолитики типа но-шпы. В список подделываемых препаратов входят трихопол, ме-



Вопрос – ответ

О микроволновой печи

Мне 27 лет, не работаю, занимаюсь воспитанием детей (у меня сын и дочь).

Напишите, пожалуйста, о микроволновой печи. Говорят, что человек получает сильное облучение и что продукты, приготовленные в ней, тоже облучены. Так ли это?

Наташа, Новочеркасск

Однозначного мнения о том, вредны ли микроволновые печи, среди ученых нет. С одной стороны, исследования показали, что в блюдах, приготовленных в микроволновках, сохраняется до 98% витамина С. При традиционных же способах приготовления пищи — до 60%.

А в США считается, что массовое использование микроволновок снизило заболеваемость раком желудка.

Однако в последнее время ученые, занимающиеся вопросами воздействия на человеческий организм сверхвысоких частот, стали бить тревогу. Они утверждают, что человек, который готовит пищу в микроволновой печи или находится рядом во время ее работы, подвергается определенному излучению. Правда, эти заявления пока еще не подтверждены.

В любом случае, специалисты советуют покупать последние модели микроволновок, при производстве которых были учтены замечания ученых по поводу излучения. А тем, у кого уже есть СВЧ-печка, советуют не пользоваться ею постоянно и не использовать ее, когда рядом находятся дети.

Ничего нового

Будь начеку — **Кошмарики**

Лекарство «на глазок»

На ветеринарной фабрике почти в самом центре Стамбула готовили растирки, таблетки и кремы для животных. А в нерабочее время на тех же самых аппаратах делали фальшивые лекарственные препараты для россиян.

Аппараты рабочие чистили вручную, залезая в огромные автоклавы в грязной обуви. Готовность таблеток проверяли на глаз и досушивали при помощи домашних фенов. Турецкая полиция обнаружила на складах фабрики 25 тысяч пакетов фастум геля, тонны бисептола, троксевазина, парацетамола и даже виагры.

На допросе владелец фабрики утверждал, что его снадобья, сваренные в аппаратах для коров, действуют лучше настоящих.

Стоимость подделки всегда дешевле оригинала. Если обычная упаковка виагры (4 таблетки по 50 мг) в аптечном киоске стоит около 90 долларов, цена четыреех фальсифицированных таблеток, произведенных турками, около 30 долларов. По этой причине виагра оказалась одним из самых выгодных препаратов. Особенно большими партиями ее отправляли в Азербайджан.

Выгода и от копеечного парацетамола была не меньше. Если обычной фармацевтической фабрике на приготовление партии парацетамола в 10 тысяч упаковок требуется два месяца, то фальшивый препарат готовили за 20 дней.

Сейчас в России подделывают в основном известные препараты. Например, но-шпу, кавинтон, супрастин, ноотропил. Фальшивое от настоящего на глаз не отличить. Его качество не может определить не только сам покупатель, но и врач без соответствующего оборудования. Подделки существуют трех видов: пустышка; когда лекарства в нем минимум; когда его количество соответствует норме. Не думайте, что последнее безопасно. Сопровождающие лекарство вещества в подделках другие, и воздействие препарата может быть непредсказуемым.

Сейчас в России до 10% фальшивых лекарственных средств. Большая часть подделок (до 70%) производится на территории РФ. Остальное — турецкий, китайский и прочий импорт.

У российского фальсификата есть свои особенности. Изготавливают его, по данным Минздрава, как правило, на крупных российских фармацевтических предприятиях. Часто химический состав соответствует оригиналу. Производители фальшивок избегают ответственности, создавая фирмы-однодневки, которые реализуют партию товара.

Бороться с фальсифицированной продукцией сейчас на рынке практически некому. Спектр подделок растет: появились фальшивые валокордин, снижающие давление капотен, каринфар, противовоспалительные фастум и гель, антибиотики и спазмолитики типа но-шпы. В список подделываемых препаратов входят трихопол, мезим, новопассит, фестал, эссенциале-форте. Применение таких фальшивок создает реальную угрозу для здоровья и жизни людей. Поэтому советуем не покупать лекарства в ларьках и с рук.

Как ни странно, больше всего нарушений выявляется в аптечных киосках при больницах и поликлиниках.

По данным МВД, в России возбуждалось 25 уголовных дел против фирм «Ферейн», «Фармсинтез», «Фармимэкс», «Протэк», «Росфармация», «Биотек». Поддельные антибиотики производили и на саранском фармакологическом предприятии «Биохимик».

БЕЛЬГИЙСКИЕ исследователи установили, что у людей, регулярно посещающих бассейн, результаты анализов такие же, как у заядлых курильщиков. Летучие продукты взаимодействия хлора с мочой и потом, которые образуются в бассейнах, вредны для легких. Особенно чувствительны к этому дети — у них обостряются аллергические реакции, что, в свою очередь, может привести к развитию астмы.

УЧЕНЫЕ обнаружили прямую связь между ростом человека и вероятностью получения инсульта. Люди маленького роста подвергаются повышенному риску кровоизлияния в мозг. С мужчинами ростом 1 метр 63 сантиметра и ниже инсульты случаются в 2 раза чаще, чем с теми, чей рост 1 метр 75 см. Каждые дополнительные 10 сантиметров роста снижают риск инсульта на 20%. Для женщин, рост которых 1 метр 52 сантиметра и ниже, риск инсульта возрастает на 30%.

Знаете ли вы, что...

- ПОВТОРНЫЕ ГРИПП И ОРВИ СПОСОБСТВУЮТ ФОРМИРОВАНИЮ ХРОНИЧЕСКОЙ БРОНХОЛЕГОЧНОЙ ПАТОЛОГИИ И ПРЕДРАСПОЛАГАЮТ К ГАЙМОРИТУ, АНГИНЕ, ОТИТУ.
- КОРОТКИЕ ВОЛОСЫ НА ГОЛОВЕ ОТРАСТАЮТ ПРИМЕРНО НА 2 САНТИМЕТРА В МЕСЯЦ, А ДЛИННЫЕ (30 САНТИМЕТРОВ) – ВДВОЕ МЕДЛЕННЕЕ.
- У ТЕХ, КТО ЕСТ ЧАСТО И ПОМАЛУ, ЖИРОВОЙ ТКАНИ МЕНЬШЕ, ЧЕМ У ТЕХ, КТО ПОЛУЧАЕТ ТО ЖЕ САМОЕ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ, НО ЗА 2-3 ПРИЕМА ПИЩИ

СНАЧАЛА ОБЪЯСНЯТ...

Недавно всем членам правительства предложили измерить давление. У 80% результат оказался неутешительным. С диагнозом гипертония чиновники решали, как облегчить участь еще 7 миллионов россиян, страдающих от той же болезни.

Изменить ситуацию должна государственная профилактическая программа, которая будет работать до 2008 года. Она позволит уберечь от сердечно-сосудистой эпидемии 25-30 тысяч россиян в год, в том числе и детей.

Сначала всем будут объяснять, что пить и курить — плохо, а заниматься спортом, кушать фрукты и игнорировать стрессы — хорошо. Затем всех нуждающихся постараются снабдить аппаратом для измерения давления, который легко помещается в кармане, а при необходимости просто надевается на палец и показывает уровень давления. Цена этой заморской диковинки — 60 долларов. В скором времени в продажу должен поступить такой же — только отечественный, несколько дешевле. В США и Канаде подобные меры борьбы с гипертонией уже дали положительные результаты.

АНГЛИЙСКИЕ ученые создали акустическую трость, которая может помочь людям, лишенным зрения, ориентироваться в пространстве. Идею подсказали летучие мыши. Зоолог Уотерс разработал систему, которая устанавливается на обычную тросточку слепого. Устройство посылает 60 тысяч импульсов в минуту, не воспринимаемых человеческим ухом, и улавливает даже очень слабое эхо в радиусе шести метров. Четыре пульсирующие кнопки на ручке трости позволяют слепому пешеходу почувствовать силу отражения ультразвука. Быстрый и сильный сигнал означает, что препятствие совсем рядом, слабый и редкий — сравнительно далеко. Сейчас трость испытывают на незрячих в Британии, Германии, Канаде и Австралии. Чтобы освоить новинку, достаточно пройти 30-минутный курс обучения.

ТРОСТЬ ДЛЯ НЕЗРЯЧИХ

Сенсация

Вы просили рассказать

О корне переступня и любистоке

Расскажите, пожалуйста, о корне переступня и любистоке. Применяют ли их при лечении эпилепсии?

С. И. Роженцова, Калмыкия

НАРОДНЫЕ названия коня переступня: священная репа, собачья репа, чертова репа. Аптечное название: корень бриони. Растение сильно ядовито. Народная медицина усиленно рекомендует брионию в качестве противоревматического средства. Но это сильное слабительное, при приеме которого возможны коликообразные боли. Поэтому, принимая его при подагре и ревматизме, не считаться с этим нельзя.

Это растение нельзя использовать для самолечения! Вещества, содержащиеся в корне, ядовиты! В лучшем случае дело закончится поносом. Хуже, если такое «лечение» приведет к нефриту.

А вот в качестве наружного средства очень рекомендуем приготовить настой из 1/2 чайн. ложки измельченного корня и 2 стаканов кипятка (доза на два дня). А можно 1 чайн. ложку порошка корня переступня смешать со 100 г подсолнечного масла и полученной смесью растирать тело при суставном ревматизме (внимательно, чтобы не намазать им обширные участки тела).

В НАРОДНОЙ медицине любисток лекарственный ценится издревле и используется при желудочных недугах, при болезнях мочевого пузыря и почек, ревматизме и подагре, а также от мигреней. Можно взять немного (на кончике ножа) измельченного в порошок корня и принимать его, запивая несколькими глотками воды. Но многие пьют любистоковый чай из сушеного корня. Готовят его так: 2 чайн. ложки без верха нарезанного корня заливают 1/4 л холодной воды, нагревают до кипения и сразу же процеживают. Достаточно употреблять 2 чашки чая в день.

Настой и отвар любистока принимают при отеках сердечного и почечного происхождения и воспалительных заболеваниях мочевого пузыря. Отвар корней облегчает отхаркивание мокроты при бронхите, уменьшает воспаление, смягчает кашель, ускоряет появление менструаций и уменьшает боль. Отмечено, что длительный прием любистока снижает возбудимость нервной системы. Это свойство растения можно использовать в комплексе с другими видами лечения эпилепсии.

Свежие листья и стебли употребляют также как глистогонное средство. А для снятия головной боли листья прикладывают к голове.

Ванны, примочки, обмывания и компрессы с использованием различных частей растения оказывают хороший эффект при гнойничковых заболеваниях кожи, долго не заживающих язвах и ранах, при пигментации кожи.

Для приготовления отвара 1 чайн. ложку корней заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 минут, остужают 10 минут, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1-2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Для приготовления настоя 1 чайн. ложку хорошо измельченных корней заливают 1 стаканом кипятка, медленно остужают и процеживают. Принимают равными порциями за 5-6 приемов.

От кашля 20-30 г корней любистока лекарственного заливают 1 л сырой воды, напаривают ночь в духовке или термосе, утром кипятят 5-7 минут и вновь напаривают 20 минут. Затем отцеживают и отжимают. Пьют в течение дня в 5 приемов.

Препараты любистока нельзя принимать беременным!

Выбирай на вкус

ПОЧЕМУ ГОРЧАТ ОРЕХИ

Грецкие орехи продают на рынке очищенными от скорлупы. Но иногда они попадаются с горьковатым вкусом. Почему же так происходит? Потому, что ядра орехов богаты жирами, а они окисляются и прогоркают. Если орехи защищены скорлупой, этого не происходит. У очищенных же орехов защитная пленка, которая покрывает ядрышки, разрушена.

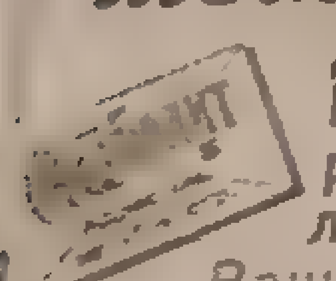
Кстати, очищенные кедровые орешки портятся гораздо быстрее грецких. А вот очень твердые орехи — арахис, фундук, миндаль, лещина — прогоркают меньше. Во-первых, они хуже пропускают воздух — защитная пленка на них плотная и сидит очень крепко (с миндального ореха и лещины, например, снять ее очень непросто). Кроме того, в них много природных антиокислителей, препятствующих действию кислорода, и меньше жировых кислот, легко подвергающихся окислению.

Чтобы не колоть орехи молотком, положите их в эмалированную кастрюлю или миску и залейте крутым кипятком. Накройте крышкой и оставьте на 10-15 минут, затем воду слейте. Теперь орехи легко расщепляются кончиком ножа и ядра целиком извлекаются из скорлупы.

ОТ ЧЕСОТКИ 1 СТ. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ КОРНЕЙ ДЕВЯСИЛА ТЩАТЕЛЬНО РАЗМЕШАЙТЕ С 1 СТ. ЛОЖКОЙ НЕСОЛЕНОГО СЛИВОЧНОГО МАСЛА. ЭТУ МАЗЬ НАНЕСИТЕ НА БОЛЬНЫЕ МЕСТА

Читатель – читателю

Лечебные свойства можжевельника



Для Е. И. Юркина из Прокопьевска Кемеровской обл., туберкулез («Айболит» №12).

Ваша просьба о помощи подтолкнула меня написать письмо о лечебных свойствах эфирного масла можжевельника, лечение которым в состоянии ... не только больным ... болезнями, ... воспалительными в мочепо... мужчин (хрони... уретрит, аде...

...вставить от капельницы полиэтиленовые трубки так, чтобы одна возвышалась над пузырьком на 2-3 см, одновременно упираясь в дно флакона. А другая трубка длиной не менее 40 см должна выходить на 0,5 см ниже пробки (как показано на рис.). Далее полую часть трубки заливаем пчелиным воском. Ингалятор готов к применению.

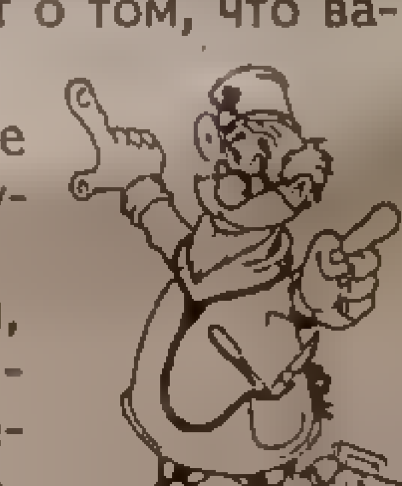
Во флакон наливаем на 1/3 объема растительное масло (оливковое, кукурузное) и добавляем 3-5 капель эфирного масла можжевельника, но не более 10 капель. Вставляем пробку с трубками в пузырек, через длинную трубку втягиваем воздух в себя,

Сам себе диагност

ПО ГЛАЗАМ

● Если вы заметили на белках красные прожилки сосудов, это может свидетельствовать не только о недосыпе или о том, что вы чересчур много времени проводите у компьютера, но и об истощении нервной системы и хронической усталости.

● Коричневые мешки под глазами нередко говорят о том, что вашей печени живется несладко.



● Отекшие верхние веки — признак сбоев в работе почек; отечность под глазами — свидетельство нарушения функции поджелудочной железы и селезенки.

● Если под глазами стойко держатся темные круги, разберитесь, по какой причине они появились. А причин может быть несколько: низкое кровяное давле-

НЕВРАЛГИЯ БОИТСЯ ГЕРАНИ

При невралгии лицевого нерва на больное место любой стороной наложите несколько листьев герани, сверху прикройте толстым слоем ваты и завяжите. Такой компресс лучше делать на ночь, а процедуру проводить несколько вечеров подряд.

Так же лечат и межреберную невралгию. В этом случае можно днем аппликации не снимать, а листья герани менять через несколько часов. Спустя 3-4 дня боли проходят. Чтобы гераневые листья не вызывали раздражения кожи, смажьте их жирным

подтолкнула меня написать письмо о лечебных свойствах эфирного масла можжевельника, лечение которым в состоянии помочь не только больным бронхолегочными болезнями, но и воспалительными в мочеполовой сфере у мужчин (хронический простатит, уретрит, аденома) и у женщин (эндометриоз, аднексит, эндометрит и пр.).

Дело в том, что можжевельник выделяет эфирное масло, которое по бактерицидным, антисептическим, противовоспалительным свойствам не имеет себе равных. Его используют для внутреннего применения, массажа и ванны. Но самое эффективное внутреннее применение — это свечи на основе масла какао или по 1 капле с разбавителем (1 ст. ложка меда или растительного масла) 2-3 раза в день в течение трех недель.

Как надо делать ингаляции для лечения заболеваний носоглотки, гортани, бронхов, легких.

Изготовьте ингалятор. Вам потребуются: флакон 25-30 мл, масло растительное, полиэтиленовая трубка, полиэтиленовая пробка, пчелиный воск, полиэтиленовая трубка длиной 40 см.

Можно использовать стеклянный флакон на 25-30 мл из-под настойки валерианы, обязательно с двойной пробкой (с полиэтиленовой и завинчивающейся пластмассовой) и капельницу (одноразовую систему).

В полиэтиленовой пробке гвоздем диаметром 4 мм, нагретым на газе, проделываем рядом два отверстия. В них надо

получую часть трубки заливаем пчелиным воском. Ингалятор готов к применению.

Во флакон наливаем на 1/3 объема растительное масло (оливковое, кукурузное) и добавляем 3-5 капель эфирного масла можжевельника, но не более 10 капель. Вставляем пробку с трубками в пузырек, через длинную трубку втягиваем воздух в себя, во флаконе образуется разряжение и воздух, обогащенный эфирным маслом, через короткую трубку и слой масла поступает в органы дыхания. По мере пользования добавляйте по нескольку капель масла можжевельника. Ингаляцию надо делать несколько раз в сутки от нескольких минут до 10 минут — по самочувствию. В качестве профилактики 1 раз в сутки до 10 минут в течение 10 дней.

Для усиления лечебного эффекта ингалятор можно поместить в чашку с горячей водой до 40° С, но при этом ингалятор должен быть ниже уровня губ на длину трубки. Ингаляции эффективны в качестве профилактики во время вспышки эпидемии гриппа. А также для курильщиков, которые не в состоянии отказаться от вредной привычки — ингаляция смягчит пагубное влияние табачного дыма.

Эфирное масло можжевельника продается в аптеках.

Противопоказано при острых воспалениях почек, тяжелой степени гипертонической болезни, беременности.

С. А. Калиниченко,
народный целитель,
ул. Шоссейная, 14, кв. 136,
Майкоп, Адыгея, 385019

чур много времени проводите у компьютера, но и об истощении нервной системы и хронической усталости.

● Коричневые мешки под глазами нередко говорят о том, что вашей печени живется несладко.

● **Отекшие верхние веки — признак сбоев в работе** почек; отечность под глазами — свидетельство нарушения функции поджелудочной железы и селезенки.

● Если под глазами стойко держатся темные круги, разберитесь, по какой причине они появились. А причин может быть несколько: низкое кровяное давление, переутомление, бессонница, авитаминоз, нарушение сердечно-сосудистой деятельности.

Такой компресс лучше делать на ночь, а процедуру проводить несколько вечеров подряд.

Так же лечат и межреберную невралгию. В этом случае можно днем аппликации не снимать, а листья герани менять через несколько часов. Спустя 3-4 дня боли проходят. Чтобы гераневые листья не вызывали раздражения кожи, смажьте их жирным кремом или любым маслом.

Больная печень

При солидном весе 1,5 кг печень является самым крупным внутренним органом человеческого тела. Хотя по внешнему виду печень выглядит как литая, но внутри у нее мало единства. Бесчисленные дольки размером с булавочную головку объединяются в большие доли печени. К каждой клетке подходит кровеносный сосуд, подводящий кровь из кишечника. Кровеносные сосуды затем забирают кровь, обработанную печенью, и передают её дальше к сердцу.

Эта крупнейшая железа в нашем организме работает как гигантская химическая лаборатория. Она накапливает сахар и витамины, регулирует жировой обмен веществ, перерабатывает белок, разрушает вредные вещества и вырабатывает желчный сок — важный пищеварительный сок.

Углеводы в нашей пище расщепляются ферментами из слюны, из поджелудочной железы и ворсинками кишечника на глюкозу. Она используется всеми клетками организма для получения энергии. Печень заботится о том, чтобы в крови всегда было достаточное количество этого углевода крови.

Если во время приемов пищи потребляется слишком мало сахара или других углеводов, клетки печени превращают их в резерв и расходует его, когда человек занимается спортом или напряженной умственной работой.

Если же в пище слишком много углеводов, они превращаются в жир и откладываются в виде жировых запасов. В голодное время они станут источником энергии для организма.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

Мы задаем много труда своей печени, потребляя острые блюда, алкоголь и всякие деликатесы. Все это печень вынуждена расщеплять, чтобы позднее вывести через почки или кишечник. Алкоголь и никотин стоят на первом месте в ряду ядовитых веществ, создающих нагрузку на этот орган. Сюда добавьте лекарства.

Одной из важных задач печени является выработка и превращение жиров и производство желчного сока. Золотисто-желтого сока печень ежедневно вырабатывает около 1 л. Желчь предназначается для переваривания жиров в кишечнике. Когда человек голоден, кишечник находится в покое, вход желчи перекрывается. Тогда желчь хранится в желчном пузыре. Если же положить в рот хотя бы кусочек пищи, то затвор желчного прохода в двенадцатиперстной кишке расслабляется, и, как только жир коснется стенки кишечника, желчный пузырь отдаст свое содержимое.

Лабораторные исследования

Поскольку печень вырабатывает множество различных веществ, повреждение её обнаруживается в первую очередь по недостатку или избытку этих веществ. Если печень больна, покажет анализ крови. Кроме того, по крови можно установить наличие вирусного гепатита, как долго человек живет с этим и остается ли инфекция еще заразной.

Ультразвуковое исследование

УЗИ показывает положение, форму, размеры и кровоснабжение органа, выявляет изменения в тканях, такие как кисты, опухоли или отложения жира, распознаются и желчные камни. Можно проконтролировать опорожнение желчного пузыря. При необходимости ультразвуковое исследование дополняют компьютерной томографией.

Эндоскопическая ретроградная холангио-панкреатикография (ЭРХГ)

Это не что иное, как рентгеновское исследование с контрастным веществом. На снимке можно увидеть желчные пути внутри печени и за её пределами, желчный пузырь и проток поджелудочной железы. Для этого вводят эндоскоп через рот, пищевод, желудок в двенадцатиперстную кишку и впрыскивают контрастное средство. На экране четко видны желчные камни, закупоривающие протоки.

Биопсия печени (пункция)

Для исследования ткани печени вводят пустотелую иглу и забирают ткань с любого места. Или же используют эндоскоп. Состояние ткани оценивается под микроскопом.

ОДНОЙ ИЗ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ ПЕЧЕНИ ЯВЛЯЕТСЯ ВЫРАБОТКА И ПРЕВРАЩЕНИЕ ЖИРОВ И ПРОИЗВОДСТВО ЖЕЛЧНОГО СОКА. ПЕЧЕНЬ ЕЖЕДНЕВНО ВЫРАБАТЫВАЕТ ОКОЛО 1 Л ЗОЛОТИСТО-ЖЕЛТОГО СОКА.

Конские каштаны от гайморита

Возьмите несколько свежих или сушеных конских каштанов. Сушеные предварительно вымочите в течение 1-2 суток в холодной кипяченой воде, а затем, освободив их от кожуры, вырежьте из мякоти каштана стержень-«карандашик» со скругленным концом. Диаметр его должен соответствовать носовому отверстию.

Ляжте в постель, на грудь под подбородок подложите полотенце и вставьте в правую ноздрю каштановый стержень. Держите его в ноздре в течение 20 минут. Через некоторое время из ноздри обильно потечет слизь. Гайморовы и носовые пазухи очистятся от слизи и гноя.

Через день повторите процедуру, но уже с левой ноздрей.

Каштан помогает не только при гайморите. Он хорошо зарекомендовал себя при хроническом насморке, после длительной простуды, для окончательного очищения и искоренения воспалительного процесса.

Тест-диагностика

НЕ ХВАТАЕТ МАГНИЯ

Сердцебиение, судороги икроножных мышц означают, что организму не хватает магния. Так ли это?

1. У вас часто сводит судорогой икры по ночам? ☐ да ☐ нет
2. Страдаете ли вы болями в сердце или нарушениями сердечного ритма? ☐ да ☐ нет
3. Ощущаете ли вы тяжесть и боли в области затылка? ☐ да ☐ нет
4. У вас часто бывают влажные руки? ☐ да ☐ нет
5. Вы предпочитаете белый хлеб и хлебобулочные изделия? ☐ да ☐ нет
6. Вы оставляете картошку и овощи подолгу лежать в воде или сразу варите? ☐ да ☐ нет
7. Вы обращаете внимание на содержание магния в минеральной воде? ☐ да ☐ нет
8. Вы часто принимаете слабительное или страдаете поносом? ☐ да ☐ нет
9. Вы регулярно употребляете алкогольные напитки? ☐ да ☐ нет
10. Вы подвержены сильным душевным переживаниям? ☐ да ☐ нет

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

Вы больше восьми раз ответили «нет».

Содержание магния у вас в норме. Чтобы так же и оставалось, ешьте продукты из муки грубого помола, бобовые растения и картофель. При стрессе или сильном физическом перетомлении пара шипучих таблеток с магнием вернет силы и приведет все в порядок.

На большинство вопросов ответ «да».

Вашему организму очень не хватает магния. Это опасно. Потому что длительная нехватка этого элемента вредна для сердца и мускулов. Кроме того, это минеральное вещество защищает от стресса. Проведите лечение высокодозированными таблетками.

НА ПАМЯТЬ

Магний активизирует обмен веществ. Его не хватает? Дело плохо. Это минеральное вещество активизирует примерно 300 энзимов (ферменты). Кроме того, магний, как кальций и фосфор, является важным строительным материалом для костей и зубов.

В этих продуктах содержится достаточное количество магния: в белой фасоли, чечевице, урюке, бананах, миндале, картофеле, пивных дрожжах, овсяных хлопьях, шпинате, рыбе и мясе.

Авось пригодится

● **При тромбозе глубоких вен нижних конечностей** можно так облегчить боли. 1 стакан репчатого лука (не синего) и 1 стакан меда смешайте и держите этот состав 3 дня при комнатной температуре, а затем поставьте в холодильник на 10 дней. Пейте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день. И скоро вы забудете о своей болезни.

● **От радикулита** приготовьте настойку из цветов репейника. Она пригодится не только во время приступа, но и на будущее. 5 ст. ложек репейника залейте 0,5 л водки, дайте настояться неделю, и лекарство готово.

● **Подвернули ногу?** При растяжениях и вывихах полезно делать аппликации из сырого картофеля. Картофель очистите, натрите на терке, нанесите на салфетку и наложите на ногу. Сверху фиксируйте бинтом. При растяжении связок можно

Полезно знать

● **Побаливает желчный пузырь?** 10 ст. ложек измельченных плодов черноплодного барбариса положите в эмалированную посуду, залейте 1 л холодной воды и кипятите на водяной бане 20 минут, затем процедите. Получится вкусный кисловатый напиток. Пить его надо по 1 стакану утром и вечером в течение месяца.

● **При воспалении легких, селезенки, толстой кишки** пожарьте на сковородке косточки от трех плодов хурмы, смелите в кофемолке, смешайте с мякотью и принимайте по 1 ст. ложке натощак по утрам, запивая 2-3 глотками теплого красного вина.

● **При обострении хронического панкреатита** 1 ст. ложку сухого измельченного корня аира залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в термосе в течение 8-10 часов, затем процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Курс лечения — 3 недели.

Вам кажется, что... — *Авторитеты дают советы*

Развеем сомнения

1 Не хватает воздуха? Останавливается сердце? Болит в груди? Вам кажется, что у вас стенокардия или инфаркт миокарда.

На самом деле. В грудной полости, кроме сердца, располагается много других органов. Чаще всего колющие, непостоянные, усиливающиеся на высоте вдоха боли бывают при межреберных невралгиях, шейно-грудном остеохондрозе, при воспалении межреберных мышц, при плевритах.

Как себе помочь? Попробуйте найти удобное положение тела, в котором боль не беспокоит, примите болеутоляющие средства — спазган, баралгин. Больные места можно натереть, например мазью диклофенака. И чтобы окончательно развеять сомнения, что это не сердце, сделайте электрокардиограмму.

Тревожный сигнал. Если боль в груди давящая, жгучая, отдает в левое плечо, под левую лопатку, не зависит от положения тела, от дыхательных движений, сопровождается одышкой, холодным липким потом, бледностью лица — вызывайте «Скорую помощь»!

2 Отекли ноги? Что это? Отказали почки? Сердечная недостаточность?

ремень на брюках. У женщин отеки могут появиться в результате нарушения лимфообращения, особенно после беременности.

Как себе помочь? Может, стоит просто расслабить резинки на трусах? Снять носки с тугой резинкой? Носить удобную обувь? На всякий случай стоит проверить состояние вен на ногах.

Тревожный сигнал. Если отеки держатся долго, ноги холодеют, кожа пожелтела, живот «налился водой», одновременно отекли лицо и руки, появились слабость, одышка, синюшность кожи, то без помощи врача вам не обойтись.

3 Вы много пьете. Вам кажется, что у вас сахарный диабет.

На самом деле. Количество потребляемой жидкости зависит от многих факторов: от характера съеденной пищи, от погоды и даже от одежды, которую вы носите: если одеты слишком тепло, то потеете, организм старается увеличить теплоотдачу за счет потоотделения, соответственно, появляется жажда. При употреблении острой, соленой пищи, копченостей вода из кровяного русла устремляется в ткани и появляется чувство жажды. Количество потребляемой жидкости увеличи-

райтесь больше находиться в тени. Ограничьте употребление соленой и копченой пищи, особенно летом.

Тревожный сигнал. Если чувство жажды сопровождается слабостью, сухостью кожных покровов, во рту ощущается запах ацетона, появились отеки, то немедленно обратитесь к врачу.

4 «Горит» в груди.

На самом деле. Чаще всего такие ощущения возникают при забросе кислого содержимого желудка в нижнюю треть пищевода (так называемый рефлюкс эзофагит). Такое бывает при гастритах, при ношении тесной одежды (например, если туго затянут ремень), что ведет к повышению внутрибрюшного давления.

Как себе помочь? Избегайте переедания, носите свободную одежду, при изжоге хорошо помогают препараты-антациды: гастал, альмогель.

Тревожный сигнал. Под изжогу может маскироваться и стенокардия, поэтому даже в молодом возрасте стоит обследовать сердце — хотя бы сделать кардиограмму, особенно мужчинам старше 30-35 лет.

Если изжога сопровождается слабостью, потливостью, одыш-

своей болезни.

● **От радикулита** приготовьте настойку из цветов репейника. Она пригодится не только во время приступа, но и на будущее. 5 ст. ложек репейника залейте 0,5 л водки, дайте настояться неделю, и лекарство готово.

● ***Подвернули ногу?*** При растяжениях и вывихах полезно делать аппликации из сырого картофеля. Картофель очистите, натрите на терке, нанесите на салфетку и наложите на ногу. Сверху зафиксируйте бинтом. При растяжении связок можно использовать «мылотерапию». Возьмите полотняную тряпочку или свернутый бинт, намыльте его детским мылом как можно гуще и нетуго оберните больное место в 4-5 слоев. Сверху завяжите шерстяным шарфом. Процедуру можно проводить на ночь.

Тревожный сигнал. Если боль в груди давящая, жгучая, отдает в левое плечо, под левую лопатку, не зависит от положения тела, от дыхательных движений, сопровождается одышкой, холодным липким потом, бледностью лица — вызывайте «Скорую помощь»!

2 Отекли ноги? Что это? Отказали почки? Сердечная недостаточность?

На самом деле. Причиной отечности могут стать банальные вещи: тесная, неудобная обувь, тугие носки, колготки, туго затянутый ситце: если одеты слишком тепло, то потеете, организм старается увеличить теплоотдачу за счет потоотделения, соответственно, появляется жажда. При употреблении острой, соленой пищи, копченостей вода из кровяного русла устремляется в ткани и появляется чувство жажды. Количество потребляемой жидкости увеличивается и после приема мочегонных препаратов.

Как себе помочь? Одевайтесь по сезону, в жаркую погоду ста-

тал, альмогель.

Тревожный сигнал. *Под изжогу может маскироваться и стенокардия, поэтому даже в молодом возрасте стоит обследовать сердце — хотя бы сделать кардиограмму, особенно мужчинам старше 30-35 лет.*

Если изжога сопровождается слабостью, потливостью, одышкой, надо немедленно обратиться за медицинской помощью.

Д. Н. Левшин,
кандидат медицинских наук

Актуальная тема — *Прикинь на себя*

Почему мы кашляем?

(Окончание. Начало на стр. 1)

ХРОНИЧЕСКИЕ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ НОСА И ГЛОТКИ

При этих заболеваниях кашель обычно упорный, сухой: 2-3 кашлевых толчка с паузами. Этот кашель легко отличим от кашля, которым сопровождается трахеобронхит. Он усиливается ночью, в положении лежа на спине. Больной ощущает сухость, першение и ощущение комка в горле, что вызывает желание откашляться или прочистить горло.

СТЕНОЗИРУЮЩИЙ ЛАРИНГОТРАХЕИТ

Это воспаление гортани и трахеи. Оно сопровождается сильным отеком и сужением гортани, например, при дифтерии и аллергическом отеке. Кашель лающий, резко затруднен вдох, изменен голос.

ОСТРЫЙ ЛАРИНГОТРАХЕИТ

При остром заболевании кашель упорный, приступообразный, непродолжительный. Першит в горле; возможны боль в горле, слизистые выделения из носа и носоглотки, осиплость.

ПАТОЛОГИИ НАРУЖНОГО И СРЕДНЕГО УХА

Причиной могут быть серная пробка, острый и хронический средний отит. Сухой, упорный кашель сопровождается нарушениями слуха, выделениями из уха. При подозрении на заболевание необходим осмотр отоларинголога.

НЕ ХВАТАЕТ ВОЗДУХА

Основным проявлением гипервентиляции является дыхательный дискомфорт в виде чувства неудовлетворенности вдохом. Больные описывают это как одышку, нехватку воздуха и даже удушье. Эти ощущения обычно усиливаются в душных помещениях, от тесной одежды.

Для таких больных характерны частые вдохи и зевота. Постоянное желание делать глубокие вдохи приводит к развитию гипокапнии — резкому снижению в крови количества углекислого газа, что сопровождается головокружением, внезапно наступающей слабостью, обморочными состояниями, иногда судорогами. Часто дыхательные нарушения сопровождаются болями в области сердца, нарушениями ритма, чувством тревоги и страха, другими проявлениями нарушения вегетативной системы.

ГАСТРОЭЗОФАГЕАЛЬНЫЙ РЕФЛЮКС

Заброс содержимого желудка в пищевод и глотку нередко также является причиной кашля. Причем с возрастом это происходит все чаще. Кроме того, человек ощущает боль и чувство жжения за грудиной или в подложечной области, его досаждает изжога, особенно ночью.

Но у половины больных заболевание не сопровождается пищеводно-желудочными симптомами и выявляется случайно при проведении гастроскопии. Хотя кое-что все же указывает на неблагополучие в организме. Это утреннее першение в горле при пробуждении; чувство сдавливания в области шеи; повторяющийся кашель; свистящее дыхание ночью или при пробуждении; частые глубокие вдохи; спазм гортани; эпизоды апноэ — остановки дыхания (обычно у храпунов).

Считается, что более чем у 20% больных с хроническим кашлем причиной последнего является гастроэзофагеальный рефлюкс. Он занимает третье место среди причин хронического непродуктивного кашля после синдрома «затекания» и бронхиальной астмы.

КАШЕЛЬ НА НЕРВНОЙ ПОЧВЕ

Обычно у больных подозревают заболевание легких (бронхиальную астму, хронический бронхит) или сердечно-сосудистую патологию. Но проводимые обследования, как правило, неинформативны. Назначаемое при этом лекарственное лечение (бронхолитики и др.), применение противокашлевых средств неэффективны. На обследование уходит много времени и денег.

Жалобы больного нередко ставят в тупик врача, если он недостаточно осведомлен о подобных нарушениях.

КАШЕЛЬ ПО НЕИЗВЕСТНЫМ ПРИЧИНАМ

Если нет никакой легочной или внелегочной патологии, невротических расстройств, когда причина неизвестна и непонятна, больные должны обязательно наблюдаться у врача.

ПРИХВАТИЛ РАДИКУЛИТ? ВСТАНЬТЕ НА ЧЕТВЕРЕНЬКИ И ПОХОДИТЕ МИНУТ 5-10 БОЛЬ ОТСТУПИТ. ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ХОДИТЕ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Оздоровите организм

Оздоровить и укрепить организм можно с помощью излюбленного в китайской народной медицине лекарства. Возьмите 25 г перетертого в порошок корня кунжута индийского, 50 г риса, 200 мл воды и сварите кашу. Время варки на малом огне — строго 14 минут. Есть кашу надо один раз в день по утрам в течение 7 дней, потом перерыв 5 дней. И так снова и снова, хоть до глубокой старости. Это как раз тот случай, когда вы как бы и не лечитесь вовсе, а лечит вас обычная каждодневная пища. Кстати, попутно с помощью кунжута избавитесь от хронического кашля и насморка, воспаления почек и камней в них, от глистов.

Общеукрепляющим и очищающим свойством обладает и маралий корень. Вот хороший рецепт приготовления и употребления лекарства из него. 50 г сырья измельчите, залейте 0,5 л водки или спирта, настаивайте в темном месте 2 недели. Пейте по 20 капель 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 3 недели. Полезные побочные свойства — заодно лечит пьянство и нормализует кровяное давление.

Могу поделиться этими лекарственными растениями со всеми желающими. Мой адрес: **Владимиру Борисовичу Черкашину, д/в, Волгоград, 400009.** В письмо обязательно вложите конверт с вашим обратным адресом.

В. Черкашин, православный целитель-травник

Рецепты из конверта

На все случаи жизни

Каланхоэ

КАЛАНХОЭ ВСЕГДА ДОЛЖНО БЫТЬ РЯДОМ.

Например, поранишь руку и сразу же прикладываешь листик каланхоэ, предварительно помыв и поцарапав кожицу, которая его покрывает. Кровь останавливается.

При появлении фурункулов или гнойничков лист вытягивает гной. Разжеванный и приложенный к больному зубу, он снимает зубную боль, кроме того, укрепляются кровоточащие десны, шатающиеся зубы.

Если съедать в день хотя бы по одному листику каланхоэ, пройдут боли в желудке, горечь во рту, поскольку растение обладает желчегонными свойствами, снижает содержание холестерина в крови и дисфункцию желчного пузыря.

В аптеках можно встретить сок каланхоэ (бриофиллюма), который врачи назначают для заживления ран, ожогов и трещин, особенно на руках и сосках у кормящих матерей.

Растертые листья прикладывают к пигментным пятнам (черные, коричневые и красные), и они постепенно исчезают.

Используют сок каланхоэ при ангинах, простуде, стоматитах и для профилактики гриппа, потому что он обладает и противомикробным, и противовирусным действием.

Для получения сока каланхоэ используют свежесрезанные листья, хранившиеся не более 7 суток в темном месте при температуре 1-10°С. Листья и стебли измельчают, отжимают сок и держат 1-2 суток при температуре 4-10°С, фильтруют, стерилизуют, консервируют. Хранят при температуре не выше 10°С в течение года.

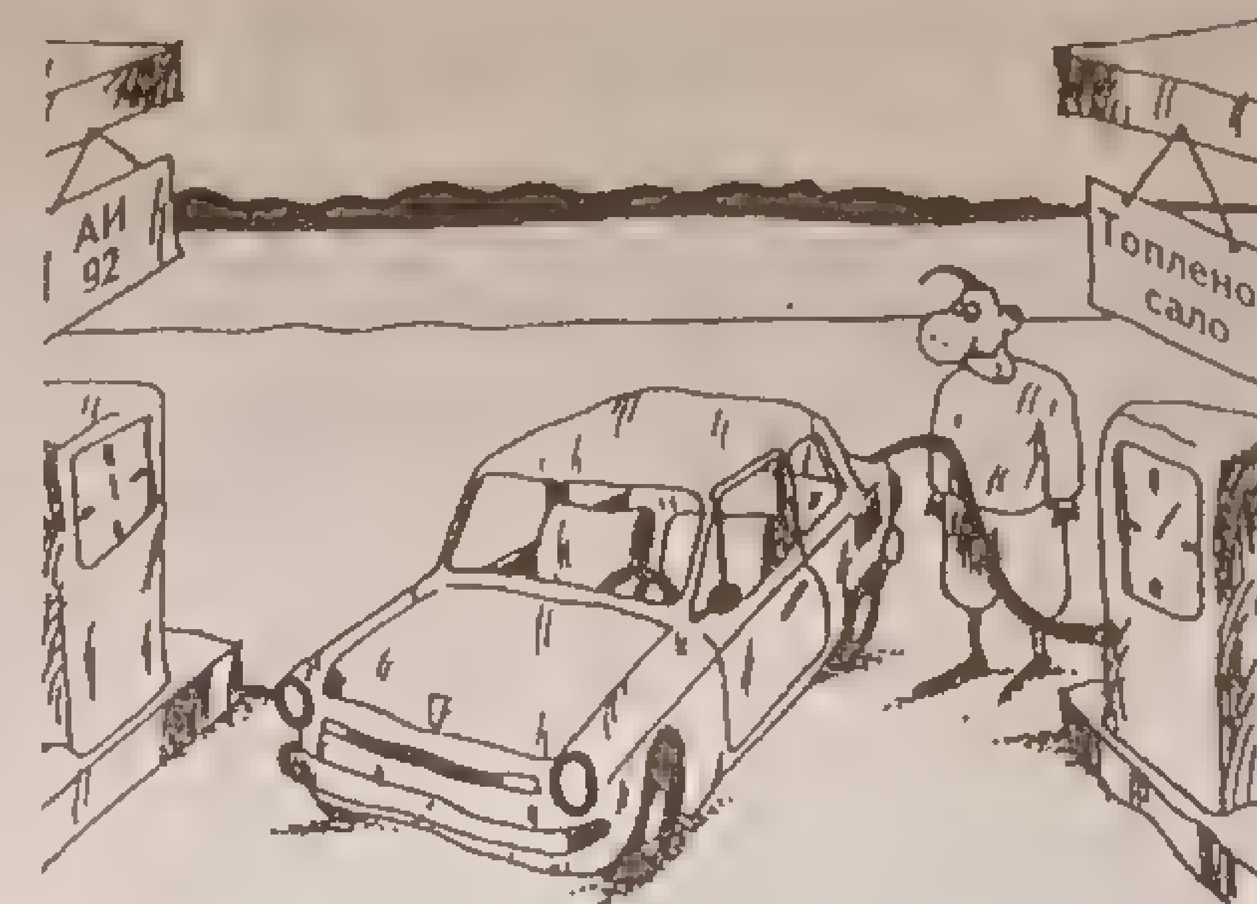
Сок каланхоэ применяют только как наружное средство для лечения трофических язв голени, пролежней, свищей, а также при пересадке кожи. Широко применяется сок и в комплексном лечении больных с трофическими, варикозными, посттромбофлебическими, посттравматическими язвами. В этих случаях на поверхность раны накладывают 4-5 слоев марли, обильно смоченной соком каланхоэ.

Для лечения гнойной инфекции (фурункулы, панариции, флегмоны, абсцессы, инфицированные раны) полезна мазь каланхоэ в сочетании с маслом зверобоя.

Сок каланхоэ используется при лечении пародонтоза. Аэрозольная ингаляция соком снижает кровоточивость десен, снимает зуд.

Сок листьев и стеблей этого растения используют для лечения ожогов. Экстракт из листьев — в качестве биостимулятора для лечения кожных язв, ран, свищей. Сначала делают настой, а затем из него экстракт. Для настоя сырье заливают кипятком в соотношении 1:5, закрывают и кипятят на водяной бане 15-20 минут. Затем настой процеживают и выпаривают на огне до половины объема.

ЕСЛИ СЪЕДАТЬ В ДЕНЬ ХОТЯ БЫ ПО ОДНОМУ ЛИСТИКУ КАЛАНХОЭ, ПРОЙДУТ БОЛИ В ЖЕЛУДКЕ, ГОРЕЧЬ ВО РТУ.



ЗАМУЧИЛ ЯЧМЕНЬ? КАК ТОЛЬКО ЗАЧЕШЕТСЯ ГЛАЗ, НАТРИТЕ ЭТО МЕСТО ЗАТОЧЕННЫМ ЗУБЧИКОМ ЧЕСНОКА И ПОТЕРПИТЕ, СКОЛЬКО МОЖНО.

Кошка от бессонницы

Положите кошку на подстилку на столе, сядьте за стол. Закрыв глаза, прижмитесь к животному лбом. Полный курс кошкотерапии — от 7 до 20 процедур, чем старше человек, тем больше процедур.

Если же у вас депрессия, достаточно играть с кошкой 15 минут в день. Если вас донимают головная боль, повышенное давление — просто кладите кошку на шею 3 раза в день на 3-4 минуты. Кстати, часто кошка сами выбирает это место, и согнать ее просто невозможно. В Великобритании кошек даже продают в аптеках.

ГЕРПЕС НА ГЛАЗАХ

ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛСЯ ГЕРПЕС НА ГУБАХ, НЕ ТРИТЕ ГЛАЗА СПРОСОНЬЯ — ЭТО ОЧЕНЬ ОПАСНО.

Так можно занести вирус герпеса на слизистую оболочку глаз. Но здесь он образует не пузырьки, а вызывает воспаление. Симптомы болезни — покраснение и боли. При заживлении могут остаться рубцы, замутняющие роговицу, а это может повлечь за собой прогрессирующее снижение остроты зрения.

Если вы случайно или специально дотронулись пальцами до герпесных пузырьков на губах, непременно после этого тщательно вымойте руки с мылом.

Пузырьки герпеса лучше не мочить; если все же губы мокрые, а вам нужно их подсушить, воспользуйтесь одноразовым полотенцем или салфеткой, иначе есть вероятность распространения вируса на другие части тела. Чаще меняйте постельное белье, особенно наволочки. Они контактируют помимо вашей воли с губами и глазами.

Наверное, нелишне будет напомнить, что герпесные высыпания обязательно нужно лечить хотя бы противогерпетической мазью «Ацикловир».

Для любителей спиртного

ПЕЙ ПО ПРАВИЛАМ

* Не пейте спиртное на пустой желудок, делайте это только во время обычных трапез или по крайней мере когда есть возможность хорошо закусить.
* Если пьете дома, используйте стандартную мерку, а не пытайтесь оценивать количество выпитого при помощи простого стакана.
* Разбавляйте крепкие алкогольные напитки водой или любой другой негазированной жидкостью для замедления процесса всасывания их в желудке.
* Не пейте алкогольные напитки быстро, возвращайте стакан на стол в перерывах между глотками.
* Не спешите уничтожить все спиртное: не наполняйте свой стакан снова, пока не осушите его до дна, после чего спросите себя, хочется ли вам на самом деле еще.
* Не принимайте участия в азартных играх во время выпивки — это заставит вас выпить большую дозу спиртного, чем вам хотелось бы.
* Не употребляйте спиртное по утрам или по дороге с работы домой.
* Не используйте алкоголь для разрешения каких-либо эмоциональных проблем.
* Не употребляйте алкоголь в качестве расслабляющего средства, замените его чем-нибудь другим: любой музыкой, хорошей книгой или просто теплой ванной.
* Откажитесь от алкоголя как от снотворного, для этого опять-таки обратитесь к чему-нибудь, являющемуся заменой. Попробуйте выпить перед сном стакан теплого молока.

И САМОЕ ГЛАВНОЕ — НАУЧИТЕСЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ» СВОЕМ[illegible]

На приеме у стоматолога

Зуб мудрости

При быстром прорезывании зуба травмируется слизистая. Это приводит к ее воспалению и повышению температуры тела.

ПРОРЕЗЫВАНИЕ зуба мудрости, как правило, сопровождается чувством дискомфорта, так как слизистая оболочка, [illegible]емая растущим зу[illegible] ущемляется между верхним [illegible] зубным рядом. Если [illegible] относительный покой, [illegible] пройдет медлен-

цированного зубного налета, пло- [illegible]

микроорганизмов и развития воспаления. Отекая из-за воспаления, [illegible]

Еще та проблема

глоток раствора и подержите у места воспаления в течение 1-2 минут. После ванночки можно сплевывать, но не полоскать. Через 20 минут повторите процедуру. Чем чаще вы будете ее повторять, тем быстрее почувствуете облегчение.

Наконец зуб мудрости прорезался. Хорошо, если он не меша-

вымойте руки с мылом.

мазью «Ацикловир».

На приеме у стоматолога

Зуб мудрости

При быстром прорезывании зуба травмируется слизистая. Это приводит к ее воспалению и повышению температуры тела.

ПРОРЕЗЫВАНИЕ зуба мудрости, как правило, сопровождается чувством дискомфорта, так как слизистая оболочка, приподнимаемая растущим зубом, ущемляется между верхним и нижним зубным рядом. Если сохранять относительный покой, прорезывание пройдет медленнее, но будет сопровождаться минимумом болевых ощущений, а если нагружать зубочелюстную систему, например жевательной резинкой, прорезывание пройдет быстрее, но более болезненно.

И в том, и в другом случае возможно осложненное воспаление. Одна из причин — обилие инфицированного зубного налета, плохо вычищаемого в этом месте.

Если зуб мудрости прорезывается медленно, между коронкой полупрорезавшегося зуба и отслоившейся слизистой оболочкой формируется полость, образуя капюшон. В этот капюшон набивается инфицированный налет с остатками пищи и создаются идеальные условия для размножения микроорганизмов и развития воспаления. Отекая из-за воспаления, капюшон ущемляется, прекращается отток продуктов воспаления. И десна нарывает.

При быстром прорезывании зуба так же травмируется слизистая, что приводит к ее воспалению, повышению температуры тела и ухудшению общего состояния. Помочь в этом случае вам может только стоматолог. А вот предупредить можно самому.

Для предупреждения отека приготовьте гипертонический раствор: на 1 стакан воды комнатной температуры положите 1-2 чайн. ложки соли (не соды!). Наберите глоток раствора и подержите у места воспаления в течение 1-2 минут. После ванночки можно сплевывать, но не полоскать. Через 20 минут повторите процедуру. Чем чаще вы будете ее повторять, тем быстрее почувствуете облегчение.

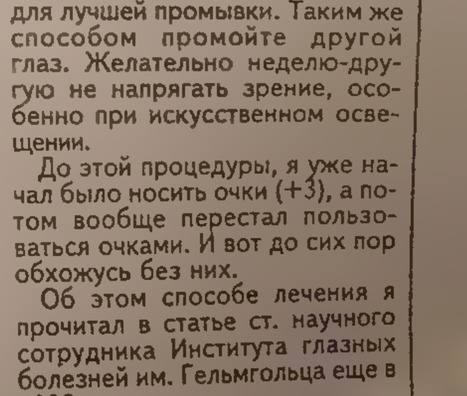
Наконец зуб мудрости прорезался. Хорошо, если он не мешает другим зубам. Вам придется беречь его, потому что зуб еще плохо насыщен минеральными веществами. Если за ним тщательно не ухаживать, зуб быстро подвергается кариесу.

Однако зуб мудрости может быть причиной серьезных заболеваний, например фолликулярной кисты, сдавливания нижнелуночкового нерва и т. д. Такая патология требует серьезного лечения. Если происходит травма мягких тканей или зуб давлением деформирует зубной ряд, его надо удалить.

В. Дмитриев, врач-стоматолог

Еще та проблема

И САМОЕ ГЛАВНОЕ — НАУЧИТЕСЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ» СВОЕМУ ЖЕЛАНИЮ ВЫПИТЬ.



Чтобы дыхание было свежим, а зубы — здоровыми, 2 чайн. ложки измельченного сельдерея залейте 200 мл водки, настаивайте в темном месте 2-3 недели, затем процедите. Настойку применяйте для полоскания полости рта, предварительно разведя водой: 25-30 капель настойки на 1/3 стакана воды.

Полезно знать

● Болезнь под названием «куриная слепота» развивается при недостатке в организме витаминов А (ретинол) и B_2 (рибофлавин). Обычно она носит временный характер. Средства от этой болезни — печень или рыбий жир. Также рекомендуется богатая витаминная пища, особенно витамином А, который содержится в молоке, моркови, шпинате, зеленом луке.

● Пользуясь очками при дальнозоркости, не забывайте, что в них можно читать, писать, шить, то есть расстояние от глаз до, скажем, книги не должно превышать 25-30 сантиметров. Вдаль и на собеседника в таких очках смотреть нельзя. Их надо снимать, иначе вы будете все хуже видеть и вблизи, и вдали. Не кладите очки на стол стеклами вниз; от этого они царапаются и быстро выходят из строя.

● Выявить глаукому можно, измерив у офтальмолога внутриглазное давление. В норме оно от 18 до 25 мм рт. ст. Стойкое повышение давления выше 25 мм рт. ст. — это уже глаукома. В запущенных случаях цифры доходят до 50 мм рт. ст. Если вы старше 50 лет, раз в год, а еще лучше — в полгода, проходите подобное измерение.

Мифы ... и реальность

К больному месту «припарки»

1 При зубной боли надо положить на больной зуб раскрошенный аспирин или ватку со спиртом.

Это не просто миф, а опасное заблуждение. При попадании на слизистую оболочку полости рта эти химические вещества могут вызвать ожог, и иногда очень сильный. На больной зуб эти «припарки» никак не действуют.

2 Для отбеливания зубов нужно чистить их содой.

На самом деле сода — это жесткий абразив. И попытка отбелить эмаль таким образом только сдирает ее, причиняя зубам большой вред. Лучше всего чистить зубы пастой, а если есть необходимость отбелить зубы, то сделать это у врача.

3 Золото никогда не вызывает аллергии.

Золото в полости рта может быть сильнейшим аллергеном. У некоторых людей в местах контакта золотых коронок со слизистой полости рта появляются сильные очаги воспаления и даже изъязвления тканей. Так что иногда любой самый обыкновенный сплав лучше золота.

4 Травматический пародонтит может возникнуть только после травмы (ушиб, удар).

Самыми частыми причинами возникновения этого заболевания бывают не травмы, а, например, регулярное давление на зубы мундштука курительной трубки или музыкального инструмента. Неплохо избавиться и от вредных привычек — перекусывания ниток, надавливания на зуб карандашом или ручкой, лущения семечек и т. д.

5 Молочные зубы лечить не надо.

Один из вредных мифов. Не леченные в детстве молочные зубы приводят к серьезным проблемам при смене зубов. Так что лечить надо все, что требует лечения.

6 Невралгия тройничного нерва возникает при простуде.

Нет. Невралгия тройничного нерва имеет вирусную природу и проявляется герпетическими высыпаниями на коже лица, хотя простуда провоцирует это заболевание. Первое, что нужно делать при первых признаках невралгии, — это избавляться от вируса, т. е. не ждать, когда болезнь перейдет в хроническую стадию.

□ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ДЁСЕН ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ ЖУЙТЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ВЫМЫТЫЕ, ОЧИЩЕННЫЕ И НАРЕЗАННЫЕ КУСОЧКАМИ СВЕЖИЕ КОРНИ АИРА.

□ 5 Г ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ КОРЫ ОЛЬХИ ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ КРУТОГО КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ ПОД КРЫШКОЙ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА, ПРОЦЕДИТЕ И ОТОЖМИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

Для улучшения зрения, при глаукоме

Для улучшения зрения (особенно после 40 лет), при глаукоме достаточно 2 раза в день (утром после умывания, до завтрака и вечером перед сном) промывать глаза свежим теплым чаем (процеженным и хотя бы 3 минуты отстоявшимся). Годится любой чай: цейлонский, индийский, грузинский, китайский, краснодарский. Наберите чай в пипетку, закапайте, часто моргая для лучшей промывки. Таким же способом промойте другой глаз. Желательно неделю-другую не напрягать зрение, особенно при искусственном освещении.

До этой процедуры, я уже начал было носить очки (+3), а потом вообще перестал пользоваться очками. И вот до сих пор обхожусь без них.

Об этом способе лечения я прочитал в статье ст. научного сотрудника Института глазных болезней им. Гельмгольца еще в 1993 году.

И. М. Белялов, Чеченская Республика

Чтобы не было мучительно страшно

Под наркозом

ТЕ, КОМУ ПРЕДСТОИТ ОПЕРАЦИЯ ПОД НАРКОЗОМ, НЕРЕДКО ОПАСАЮТСЯ ЭТОЙ ПРОЦЕДУРЫ. МЫ ХОТИМ РАЗВЕЯТЬ ЭТИ СТРАХИ.

МИФ ПЕРВЫЙ

Во время анестезии человек ничего не должен чувствовать, потому что спит.

Современные виды анестезии позволяют проводить хирургические манипуляции при сохранении сознания пациента, если нет необходимости его «отключать». Проводниковая анестезия, когда обезболивают конкретную зону операции, например, при спинномозговой анестезии, когда блокируются болевые ощущения ниже спинномозгового сегмента, но расположенные выше органы и головной мозг не затрагиваются. Так что не всегда человек, попавший на операционный стол, полностью «отключается».

МИФ ВТОРОЙ

При наркозе всегда вводят обезболивающее в вену.

Так поступают при небольших по объему операциях, которые не требуют полостного вмешательства. Во многих других случаях обезболивающее вводится в область проводящего нерва, идущего к больному органу, а также между оболочками спинного мозга. Не бойтесь, это не больно. Боли нет и не может быть, потому что в этой области нет чувствительных клеток.

Но чаще всего при больших операциях используется комбинированная анестезия: сначала вводят снотворное в вену, чтобы человек уснул, а потом «отключают» мускулатуру, нервы, мозг.

МИФ ТРЕТИЙ

После глубокого наркоза человек может не проснуться, потому что у него не выдержит сердце.

Иногда во время операции необходимо, чтобы легкие и сердце работали не самостоятельно, а с помощью специальных аппаратов. Это дает возможность хирургам лучше контролировать состояние организма, отслеживать мельчайшие изменения в работе сердца, легких, кровеносных сосудов.

Такой вид анестезии позволяет быстро и правильно принять меры, чтобы спасти больного. Если у вас есть противопоказания к такой анестезии, например больное сердце, вам ее просто не предложат. Разве что в том случае, когда выбор стоит между сохранением жизни и вероятностью осложнений. Наркоз с применением аппаратов искусственного дыхания позволяет оказать помощь тем пациентам, которым при других видах анестезии просто отказали бы в проведении операции.

МИФ ЧЕТВЕРТЫЙ

Лучше потерпеть боль, чем подвергаться наркозу.

Каждый час боли, которую вы терпите, уносит часы жизни. Поэтому, если можно избавить человека от боли, это обязательно делают. Поэтому не стоит отказываться от обезболивания.

МИФ ПЯТЫЙ

При наркозе человек часто задыхается.

Эти ощущения были связаны с теми видами наркоза, которые сейчас уже не применяются. Лет двадцать назад женщинам во время гинекологических манипуляций приходилось дышать эфиром через аппарат, им накладывали маску. Сейчас от таких методов везде отказались. Если вам «угрожает» подобная процедура, обратитесь в другую клинику.

МИФ ШЕСТОЙ

Операция с наркозом — все может закончиться плохо.

Не нужно бояться наркоза. Прежде всего, если вы идете на плановую операцию, расскажите анестезиологу подробно обо всех «слабых местах», которые вас беспокоят, о том, как переносили наркоз раньше. Не курите, не пейте жидкости, чтобы предупредить осложнения и экстремальные ситуации.

Как правило, перед операцией назначаются сильные снотворные — это первый этап анестезии. Они обеспечат вам глубокий расслабляющий сон перед операцией и правильное действие других обезболивающих веществ.

МИФ СЕДЬМОЙ

Если выход из наркоза происходит медленно, значит, дали слишком большую дозу.

Обычно из наркоза выходят в течение одного-четырех часов. Но сам пациент пребывает в полудреме обычно довольно долго, в течение дня, под влиянием анальгетиков. Их обязательно вводят, чтобы смягчить боль после операции — ведь наркоз закончился, а причина боли осталась. Может быть и другое состояние после наркоза — чрезмерное возбуждение. Обычно это бывает, если человек раньше злоупотреблял алкоголем, если у него есть психотические расстройства.

МИФ ВОСЬМОЙ

После операции под наркозом человек становится забывчивым, потому что наркотические препараты сохраняются в мозге.

Препараты, используемые для анестезии, выводятся из организма через день-другой. Однако в течение месяца после операции некоторым бывает трудно сосредоточиться, беспокоит повышенная утомляемость. Это связано не с действием наркоза, а с осложнениями при операции — например, могла возникнуть ситуация с нехваткой кислорода или недостаточным кровоснабжением мозга. Со временем это пройдет.

Так лечились наши предки

ВОССТАНОВИМ ГОЛОС

Чтобы восстановить голос и снять усталость голосовых связок, влейте в кастрюлю стакан воды, насыпьте туда полстакана анисовых семян, кипятите 15 минут. Семена выбросьте, а отвар кипятите с 1/4 стакана меда 5 минут. Затем влейте туда 1 ст. ложку коньяка. Пейте по 1 ст. ложке каждые полчаса. Голос восстанавливается за один день.

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ХОЛЕЦИСТИТА

Для этого всего-навсего надо осенью и зимой для профилактики пить травяной чай. Вот его рецепт. Смешайте 2 ложки мяты и по 1 ложке бессмертника и ромашки. 1 ст. ложку смеси заварите 0,5 л кипятка, потомите полчаса на слабом огне и процедите. Пейте этот отвар по стакану за полчаса до еды. Во время такого лечения надо обязательно питаться дробно, маленькими порциями, каждые 2,5-3 часа.

ОТ КАМНЕЙ В ПЕЧЕНИ, И ПОЧКАХ

Растолките 1 стакан семян льна, смешайте с 3 стаканами сырого молока, кипятите, пока из всей смеси останется 1 стакан, процедите. Каждый день пейте по 1 стакану в течение 5 дней, затем сделайте перерыв 10 дней и повторите курс лечения. Возможны боли. *Это означает, что растворяются камни или песок.*

Через год повторите лечение. Исключите из рациона острые и жареные блюда.

ОРЕШКИ ДЛЯ ЩИТОВИДКИ

При заболевании щитовидки попробуйте проверенный ре-

СОЗРЕЛ ГНОЙНИК? ХОРОШО ВЫТЯГИВАЕТ ГНОЙ ДВУХСЛОЙНАЯ ПОВЯЗКА: ПЕРВАЯ – МАРЛЕВАЯ САЛФЕТКА С МАЗЬЮ ВИШНЕВСКОГО, А СВЕРХУ – САЛФЕТКА, СМОЧЕННАЯ 40%-НЫМ СПИРТОМ.

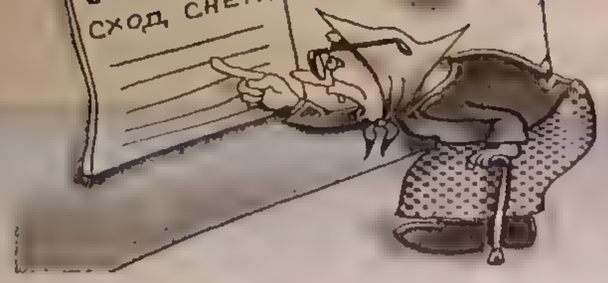
Думай, думай...

● Импортные бананы и цитрусовые для сохранности обрабатывают синтетическими препаратами. Поэтому не забывайте тщательно мыть их, особенно если вы даете их детям неочищенными.

● Всегда полезнее съесть кусок вареного мяса, чем колбасу, копченый балык или паштет из банки с красивой этикеткой. Ведь в этих продуктах помимо мяса имеются небезопасные добавки, например нитриты и нитраты. Их добавляют во все колбасные изделия, сосиски, копчености, некоторые деликатесы. Они также используются при засолке мяса, чтобы сохранить естественную красно-розовую окраску этих продуктов. Последствия их попадания в организм: развитие кислородной недостаточности, образование канцерогенов, потеря витаминов.

● Для стабилизации консистенции колбасных изделий в них добавляют фосфаты. Избыток их может оказывать воздействие на почки, вызывая образование камней. Особенно опасны фосфатные пищевые добавки для больных мочекаменной болезнью с фосфатурией, то есть повышенным выделением с мочой солей фосфора.

ПЕРВАЯ – МАРЛЕВАЯ САЛФЕТКА С МАЗЬЮ *ВИШНЕВСКОГО, А СВЕРХУ – САЛФЕТКА,* СМОЧЕННАЯ 40%-НЫМ СПИРТОМ.



нитриты и нитраты. Их добавляют во все колбасные ки, копчености, некоторые деликатесы. Они также используются при засолке мяса, чтобы сохранить естественную красно-розовую окраску этих продуктов. Последствия их попадания в организм: развитие кислородной недостаточности, образование канцерогенов, потеря витаминов.

● Для стабилизации консистенции колбасных изделий в них добавляют фосфаты. Избыток их может оказывать воздействие на почки, вызывая образование камней. Особенно опасны фосфатные пищевые добавки для больных мочекаменной болезнью с фосфатурией, то есть повышенным выделением с мочой солей фосфора.

Пригодится

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ работы кишечника приготовьте укропную воду: берут 1 часть укропного масла на 100 частей воды и принимают по 1 ст. ложке 3-6 раз в день.

ПРИ НЕРВНОМ возбуждении 3 ст. ложки измельченных плодов боярышника залейте 1,5 стакана кипятка, настаивайте 20-30 минут, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

ЕСЛИ КРУЖИТСЯ голова, 1 чайн. ложку соцветий клевера залейте 1 стаканом горячей воды, кипятите в течение 5 минут, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день перед едой.

ОТ ЗАПОРА 2 чайн. ложки травы сенны и 100 г чернослива залейте 3 стаканами крутого кипятка. Настаивайте 2-3 часа, процедите. Принимайте каждый час по 3 ст. ложки.

ХОТИТЕ избавиться от депрессии? Надо очень сильно пропотеть. С потом из организма выводятся многочисленные шлаки. В их число входят и некоторые гормоны, вызывающие депрессивное состояние.

Будь начеку — **Не упусти время**

Ботулизм опасен

БОТУЛОТОКСИН – САМЫЙ ОПАСНЫЙ В ПРИРОДЕ ЯД. ПО СРАВНЕНИЮ С НИМ ЯД ИНДИЙСКОЙ КОБРЫ – ДЕТСКАЯ ЗАБАВА.

Чаще всего заболевание провоцируют консервированные в домашних условиях грибы (70% случаев), отравления соленой, вяленой и копченой рыбой. Опасна пресноводная рыба: лещи, подлещики, плотва, красноперка. Любители пива могут чувствовать себя спокойно: случаи ботулизма от употребления вяленой воблы сейчас не регистрируется. 10% отравлений приходится на домашние овощи (главным образом на томатную пасту). И лишь 5% случаев – на колбасу, консервы, сало.

Кстати, неаккуратное удаление кишечника пойманной рыбы, плохие условия хранения и транспортировка активизируют бактерии, они внедряются в мышцы рыб и там выделяют токсин. Последующие вяление, соление или копчение домашними способами не в состоянии уничтожить его.

С грибами и овощами дело обстоит по-другому. Ни соль, ни уксус не в силах защитить консервы от образования губительного токсина. Заготовка грибов и овощей в бочке, к сожалению, не приводит к гибели микробов.

Признаки поражения продуктов бактериями ботулизма

Когда микробы ботулизма долго находятся в мясных или рыбных консервах, продукты изменяют окраску, легко распадаются при разрезании, издают запах прогорклого масла. Но если возбудитель появился в них недавно, консервы могут казаться вполне доброкачественными. Будьте внимательны: употреблять в пищу консервы из вздутых банок ни в коем случае нельзя.

Симптомы ботулизма

А если отравление все-таки произошло? Инкубационный период – от 12 часов до суток, но иногда он сокращается до трех часов. Чем больше доза токсина, тем короче инкубационный период и, соответственно, тяжелее заболевание. Больные начинают испытывать самые разные неприятные ощущения: появляются тошнота, рвота, боли в животе, мышечные и головные боли, нарушения глотания и речи, головокружение. Очень характерно появление «тумана», «пелены», предметы воспринимаются нечетко, особенно вблизи. Появляется сухость слизистых оболочек, затруднение глотания, осиплость и охриплость голоса. Самое главное – остановить развитие заболевания на этом этапе и не допустить паралича дыхательных мышц. Он приводит к мучительной смерти, ведь человек находится в полном сознании.

Лечение ботулизма

Если возникли малейшие проявления болезни, незамедлительно вызывайте «Скорую помощь», даже если болезнь проявляется только рвотой и болями в животе. Не дожидаясь приезда врача, промойте желудок.

Надо выпить около 1 л теплой воды, в которую добавлено 2 ст. ложки соды. Пить раствор марганцовки, даже слабо-розовый, врачи не рекомендуют, так как появились данные о канцерогенности этого препарата. А вот активированный уголь пригодится. Из расчета 1 таблетка на 10 кг веса.

Как избежать ботулизма

● Не консервируйте грибы в домашних условиях. Лучше засушите их. Консервированные грибы, которые продаются в магазинах, подвергаются воздействию температуры 120°С в течение 40 минут.

● Не покупайте консервы с рук. То же самое касается колбасы, сала, вяленой, копченой или соленой рыбы, изготовленных в домашних условиях.

● Заготовленную дома томатную пасту используйте только для приготовления блюд (супов, маринада), не делайте из нее томатный сок.

Государственное предприятие "НИИПП" ПРЕДСТАВЛЯЕТ
Ученые российской "оборонки" - для Вас!!
"ПОЛИЦВЕТ-МАТ" - первый аппарат
Информационной цветотерапии и магнитотерапиии
Воздействуя на информационно-полевом уровне, лечит источники и причины заболеваний, а не симптомы!
Высокоэффективен при лечении заболеваний:
* кожи-76%, * сердечно-сосудистых-78%
* глаз-82%, * желудочно-кишечных-81%
* суставов-70% * психоэмоциональных-84%
Цена аппарата с доставкой 4900 рублей,
скидки - пенсионерам - 10%,
ветеранам и инвалидам - дополнительно 15%
Бесплатно по запросу вышлем подробное описание и счет для оплаты аванса через Сбербанк РФ.
Отправка почтой наложенным платежом.
Тел. 8-3822-554712; 8-3822-512998
E-mail: geska@bk.ru
Адрес: 634003, Томск-3, а/я 3072
® С114
разрешены Минздравом РФ и сертифицированы

Это означает, что растворяются камни или песок.

Через год повторите лечение. Исключите из рациона острые и жареные блюда.

ОРЕШКИ ДЛЯ ЩИТОВИДКИ

При заболевании щитовидки попробуйте проверенный рецепт. Весной с 25 по 28 мая сорвите с дерева грецкий орех величиной с ноготь большого пальца руки. Раскусите, но не жуйте и как можно быстрее проглотите. Запейте молоком. Затем в течение 1,5 часа отдохните.

Повторяйте эту процедуру в один и тот же день, в одно и то же время три года подряд.

СУДОРОГОЙ НОГИ СВОДИТ

Корзинки с цветками пижмы залейте 1 л кипятка, дайте настояться 2-3 часа. Если сводит ногу, готовьте сразу из расчета на 3 л кипятка. Вылейте настой в ведро, опустите в него ногу так, чтобы вся голень была в настое, на 10-15 минут. И скоро забудете о судорогах.

МЕРЗНУТ РУКИ И НОГИ?

Возьмите 0,5 л водки, 2 ст. ложки (с краями) свежей сухой горчицы, 1 ст. ложку крупной зернистой соли, 2 стручка жгучего красного перца (порежьте). Все это засыпьте в бутылку, закройте и поставьте в теплое место. Временами взбалтывайте, чтобы соль растворилась, горчица разбухла, а перец дал настойке красный цвет. На ночь взболтайте и намочите те места, которые мерзнут (не втирайте). Наденьте носки. Руки держите в тепле. Если не помогает в течение недели, продолжайте делать эту процедуру.

Советы травника

Лечение травами чревато...

Действие некоторых растений настолько сильное, что неправильное их применение или передозировка чревата неприятными последствиями.

Полезно знать, что...

* длительное употребление отваров из зверобоя может плачевно отразиться на вашей потенции;

* желающие быстро похудеть и потому ежедневно принимающие сок столетника (алоэ) по стакану в день (вместо положенной 1/3 чайн. ложки) рискуют заработать язву желудка. У беременных женщин сок алоэ может вызвать преждевременные роды;

* валерианы на каждого двадцатого, желающего успокоиться, оказывает обратное действие. Ну а тем, на кого она оказывает «правильное» действие, нельзя принимать ее больше двух недель, иначе возникнет эффект привыкания;

* отвар травы донника или его спиртовая настойка, хотя и защищают организм от вредоносного воздействия радиации, при длительном использовании могут вызвать внутренние кровоизлияния;

* средство от всех болезней — женьшень — нельзя давать детям до пяти лет, поскольку он ускоряет процесс полового созревания. У взрослых же он действительно повышает потенцию, но при длительном применении вызывает перевозбуждение и расстройства в самой деликатной сфере;

* свежий свекольный сок вызывает спазм сосудов. Поэтому перед применением необходимо, чтобы он отстоялся в течение нескольких часов.

А. В. Пенкин, Краснодар

Голова болит...

ПРИЧИНЫ ГОЛОВНОЙ БОЛИ МОГУТ БЫТЬ РАЗНЫЕ. ЧАСТО ОНА ВЫЗВАНА СТРЕССОМ.

Побороть острую боль можно тишиной и покоем. А вот напряженная боль, которая частенько появляется после долгого, рабочего дня, в отличие от острой, появляется медленно. Начинается она с затылка. Голову словно зажимает в тиски. Не давайте боли распространиться, остановите ее. Тем более что у вас под рукой есть прекрасные домашние средства.

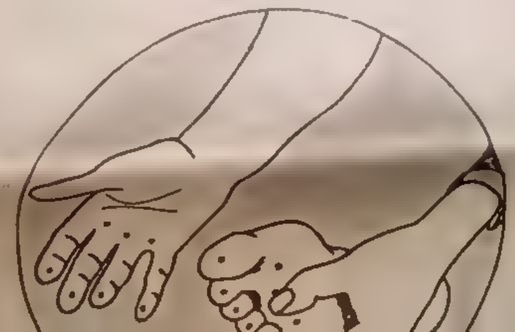
Горчичная ванночка для ног. В 10 л воды добавьте 30 г горчичного порошка и минут 10 подержите в ней ноги. Помогает!

Компресс из хрена. Натрите на мелкой терке корень хрена, переложите массу на льняной платок и равномерно распределите ее [illegible]. Сложенный по ширине [illegible] обмотайте вокруг [illegible] и оставьте на несколько минут.

Баня с капустой. Накройте го[illegible] и вдыхайте го-

Листья мяты на лоб. Положите на лоб листья мяты, а под голову валик, набитый соломой. Это успокаивает и расслабляет. А подушка, набитая пером, только усиливает головную боль.

Массаж. При мигрени помогает точечный рефлексомассаж. Точки наметьте карандашом. Затем, немного надавливая на одну из точек, начинайте массаж. Когда напряжение пропадет, переходите к следующей.



ЭТО ЖИРОВИК?

Мне 64 года. У меня на левой груди признали липому. Медсестра говорит, что это не что иное, как жировик. Я делала компрессы из дубовой коры, но безрезультатно. Может, нужна операция?

М. Клюй, Северо-Уральск

Липома — доброкачественная опухоль из жировой ткани. Но она находится на молочной железе. Всякие опухолевидные образования в этой области требуют тщательного обследования у гинеколога и маммолога, обязательного гистологического исследования и маммографии. Если вы прошли их и получили подтверждение того, что это именно липома, повода для беспокойства нет.

ПАЛЕЦ СДВИНУЛСЯ К ЛАДОНИ

В январе мой сын отморозил правую руку. Сейчас болячки пропали, но большой палец сдвинулся к ладони. Можно ли разработать палец без операции? Может, поможет какая-нибудь мазь?

Н. И. Морозова, Пенза

Все зависит от степени поражения тканей — мышц, связочного аппарата, межфаланговых суставов, нервных окончаний. Если сохранены минимальная подвижность межфаланговых суставов, чувствительность пальцев, то есть шанс исправить дефект с помощью специальных упражнений, массажа и физиопроцедур. В этом случаем комплекс восстановительных мероприятий разрабатывается врачом-ортопедом и физиотерапевтом.

Но если имеется глубокое поражение нервно-мышечного, связочного аппаратов пальца, суставов, то может получиться так, что и операция окажется малоэффективной. В этом случае никакие мази не помогут . Ваш сын нуждается в наблюдении врача-ортопеда.

ШИШКИ СИЛЬНО ОПУХЛИ

Болею геморроем уже 7 лет.

На приеме у хирурга

+ Признали липому...

Тромбоз и воспаление геморроидальных узлов и есть показание для операции. Рецидив после операции возможен, но она существенно облегчит ваши страдания.

Кстати, очень эффективно лечение геморроя пиявками. И о тромбозах забудете. Очень рекомендуем, прежде чем идти на операцию!

ЧУВСТВУЮ СЕБЯ СТАРУХОЙ...

Мне 24 года, а чувствую себя старухой с больными ногами. Прошу откликнуться тех, у кого лимфостаз нижних конечностей. Можно ли от него избавиться? Как снимать отечность? Ноги раздуваются так, что обувь приходится разрезать.

А может, знаете адрес какого-нибудь медицинского центра, где лечат такое заболевание? Помогите, пожалуйста!

Вера, Ставропольский край

Рекомендуем обратиться в Краевую консультативную поликлинику (тел. 32-71-44) или в отделение сосудистой хирургии при Краевой клинической больнице, которая находится по адресу: Ставрополь, ул. Семашко, 3.

ПОСТОЯННО ПАЧКАЮ ТРУСЫ...

Мне 64 года, инвалид II группы. В последнее время у меня из заднего прохода с калом стала выделяться сукровица. Постоянно пачкаю трусы, при этом в туалет мне совершенно не хочется. Обращался к проктологу-гастроэнтерологу, делали промывание желудка. Назначили клизмы из настоя ромашки, зверобоя, фурацилина, много таблеток и свечи, но ничего мне не по-

ОБРАЗОВАЛАСЬ ГРЫЖА...

После кесарева сечения у меня образовалась грыжа. Как от нее избавиться без операции?

Люба, Назрань, Ингушетия

Без операции избавиться от послеоперационной грыжи невозможно. Единственный способ предупредить ее ущемление — носить специальный пояс и не поднимать тяжести. Пока вы молоды, у вас есть шанс навсегда избавиться от грыжи, сделав операцию.

Я ИГРАЛА В БАСКЕТБОЛ...

Я играла в школе в баскетбол и лбом стукнулась о железную стойку. Появилась небольшая шишка. Она немного побаливала. Потом я побежала домой и сразу же уснула. Проспала 5 часов. Когда проснулась, даже забыла про ушиб, пока не заметила в зеркале. Шишка еще была синеватой. Я думала, что со временем она сама по себе пройдет. Но шишка не исчезала. В энциклопедии я прочитала, что сразу же после ушиба нужно было приложить к шишке холод и все бы прошло. Но даже бабушка с дедушкой, с которыми я живу, не додумались до этого.

Прошло больше месяца. Я купила в аптеке мазь от ушибов, но она не помогла.

Я живу в небольшом поселке, ближайшая больница от нас далеко, к тому же я очень боюсь врачей. Посоветуйте какое-нибудь средство, желательно народное, которое сможет

...ного порошка и минут 10 подержите в ней ноги. Помогает!

Компресс из хрена. Натрите на мелкой терке корень хрена, переложите массу на льняной платок и равномерно распределите ее ножом. Сложенный по ширине шеи платок обмотайте вокруг горла и оставьте на несколько минут.

Баня с капустой. Накройте голову полотенцем и вдыхайте горячие пары сваренной капусты. Для приготовления бани нужно около 15 минут проварить четверть кочана капусты в 1 л воды. Очень эффективно!

...тывается врачом-ортопедом и физиотерапевтом.

Но если имеется глубокое поражение нервно-мышечного, связочного аппаратов пальца, суставов, то может получиться так, что и операция окажется малоэффективной. В этом случае никакие мази не помогут . Ваш сын нуждается в наблюдении врача-ортопеда.

ШИШКИ СИЛЬНО ОПУХЛИ

Болею геморроем уже 7 лет. Лечилась разными средствами, свечами, медом, картофелем, но это помогает только на короткое время. Недавно шишки сильно опухли и в них образовались тромбы. Очень больно ходить и сидеть, зуд, боль.

Проктолог предложил сделать операцию, а я боюсь. Может, она не нужна?

В каких случаях после операции бывают осложнения? Можно ли полностью вылечить геморрой?

К. Я. Богатырева, Ингушетия

ПАЧКАЮ ТРУСЫ...

Мне 64 года, инвалид II группы. В последнее время у меня из заднего прохода с калом стала выделяться сукровица. Постоянно пачкаю трусы, при этом в туалет мне совершенно не хочется. Обращался к проктологу-гастроэнтерологу, делали промывание желудка. Назначили клизмы из настоя ромашки, зверобоя, фурацилина, много таблеток и свечи, но ничего мне не помогло.

Что у меня такое?

В. А. Удачин, Нальчик

Прежде чем приступать к лечению, вам необходимо пройти полноценное обследование методом ректороманоскопии и контрастной цистографии. Симптомы, о которых вы пишете, могут быть при цисторектальных свищах (т. е. имеется сообщение между мочевым пузырем и прямой кишкой). Такие свищи образуются при воспалительных заболеваниях околопрямокишечной клетчатки.

...шишка ... Но даже бабушка с дедушкой, с которыми я живу, не додумались до этого.

Прошло больше месяца. Я купила в аптеке мазь от ушибов, но она не помогла.

Я живу в небольшом поселке, ближайшая больница от нас далеко, к тому же я очень боюсь врачей. Посоветуйте какое-нибудь средство, желательно народное, которое сможет мне помочь. Слышала, что полезно прикладывать алоэ, но пока не попробовала.

З. Д. М., Дагестан

Думаем, что на самом деле ничего страшного нет, но к хирургу все же стоит обратиться. После травмы на месте ушиба могла образоваться фиброма (или атерома), которую непросто будет убрать при помощи компрессов и примочек. Возможно, для устранения этой шишки понадобится небольшая хирургическая операция.

И. Горяйнов, кандидат мед. наук

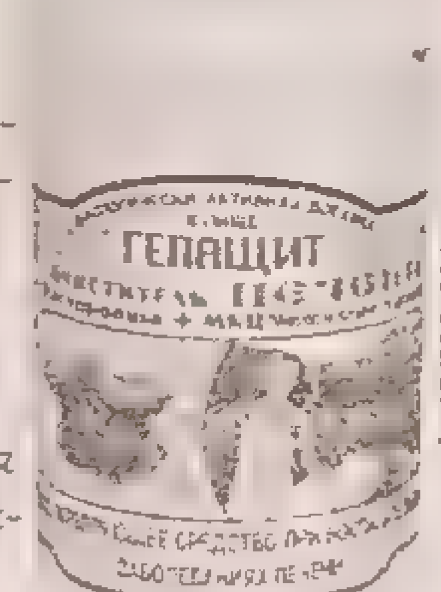
ЦЕЛЕБНЫЙ ДАР АЛТАЯ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕЧЕНИ

Растительный комплекс **"ГЕПАЩИТ"**

Высокоэффективное, гепатопротекторное, регенерирующее средство на основе плодов расторопши пятнистой. Семена расторопши содержат ценнейшее биологически активное вещество - силимарин, способное укреплять и восстанавливать поврежденные клетки печени, стимулировать синтез белка. Благодаря этим свойствам комплекс "Гепащит" оказывает выраженное противовоспалительное, желчегонное действие, защищает печень от неблагоприятного воздействия токсинов, алкоголя, лекарств, нормализует функции печени и желчевыводящих путей, укрепляет иммунную систему организма.

Рег Уд №002195.Р.643.12.2000



Пищевая лицензия №42/050/2001 МЗ РФ

СПРАШИВАЙТЕ ПРЕПАРАТ "ГЕПАЩИТ" В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

РАССЫЛКА ПОЧТОЙ ДЛЯ ЧАСТНЫХ ЛИЦ

Цена 1 упаковки (60 капсул) - 85 руб.

При заказе 4 упаковок - 62 руб. за 1 упаковку

АДРЕС ПРОИЗВОДИТЕЛЯ: ЗАО "Бальзам", 659322,Алтайский край, г. Бийск, ул.Социалистическая, д.1 т/ф (3854) 25-34-07,E-mail:balzam@biysk.nsu.ru; www.balzamcda.ru

Телефоны региональных представителей: Москва 9754553;3504362; 9399053; 1550701; Санкт-Петербург 3253198; 3502074; 3207737; Барнаул 354444; Белгород 260822; Бердск 32129; Владивосток 356525; 429160; 319241; Воронеж 207179; 233280; Дивногорск 25724; Кемерово 521764; 533524; Краснодар 552263; Красноярск 344712; 520409: Нижний Новгород 168250; Новосибирск 666393; 320448; 396481; Омск 243544; 413256;Самара 705404; 581711; Ставрополь 282988; Томск 427425; Тюмень 245383,249943; Челябинск 608652; 341817.

АДВОКАТ ПО ПОЧТЕ – 150 РУБ.

ВЫ ОКАЗАЛИСЬ В БЕЗВЫХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ?

Напишите нашим адвокатам, и они подскажут вам, как решить проблему. Надеемся, что вовремя полученный совет поможет вам найти выход из трудной ситуации.

Как правильно оформить наследство? Как разделить имущество при разводе? Что делать, если тебя сокращают на работе? Как решить жилищные проблемы? И многие другие вопросы.

Вместе с консультацией высылаются выписки из законов РФ по интересующему вас вопросу. Консультации высылаются наложенным платежом без предоплаты в течение 3 дней. Вопросы можно задать по почте, телефону, факсу.

Юридическое агентство «Снежана», тел./факс (3432) 70-98-20, Екатеринбург, ул. Гурзуфская, 49, 620086.

КЛИМАДЕТОН «Эвалар»

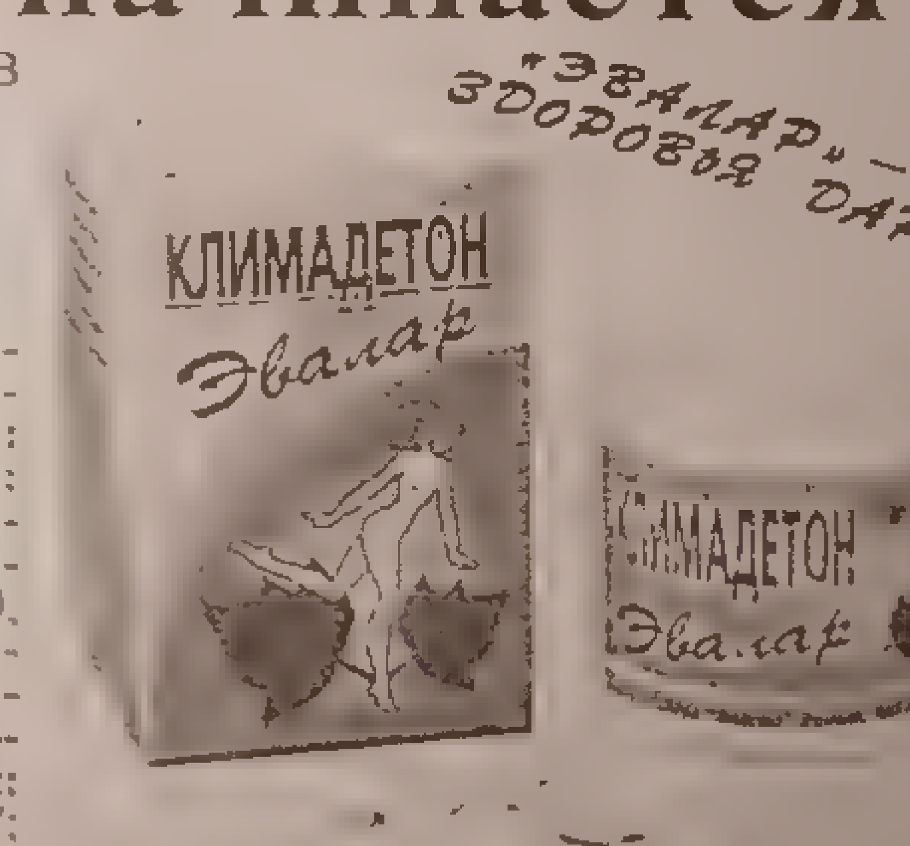
В 40 лет жизнь только начинается!

Так утверждала героиня кинолеиты «Москва слезам не верит». И с ней согласны тысячи женщин, которые с помощью нового растительного препарата **КЛИМАДЕТОН «Эвалар»** уверенно побеждают дефицит гормонов, крадущий молодость, здоровье, красоту.

Растительная альтернатива гормональным препаратам – **КЛИМАДЕТОН «Эвалар»** с экстрактом цимицифуги способствует выработке эстрогенов, облегчает симптомы состояния «до и после» менопаузы, поддерживает организм после перенесенной операции. Ежедневный прием двух таблеток **КЛИМАДЕТОНА «Эвалар»** – необходимая суточная норма для восполнения дефицита гормонов. И главное, натуральный препарат лишен тех недостатков, которыми грешат синтетические гормоны. У него нет противопоказаний, препарат несравнимо дешевле зарубежных аналогов.

При приеме **КЛИМАДЕТОНА «Эвалар»** лучшие годы не омрачатся перепадами настроения и приступами бессонницы, снизится частота и тяжесть «приливов», сократится риск возникновения остеопороза, сердечно-сосудистых заболеваний. И вторая молодость обязательно придет в те самые годы, про которые так и говорят: «В 45 – баба ягодка опять!»

Спрашивайте КЛИМАДЕТОН «Эвалар» в аптеках!



Москва: 105-07-25, 267-96-00, 786-34-00, 105-51-40, 904-50-33, **Санкт-Петербург:** 277-43-42, 310-13-46, **Абакан:** 6-77-37 **Ангарск:** 547-159, **Астрахань:** 347-833, 540-577, **Ачинск:** 2-25-03, **Балаково:** 661-398; **Барнаул:** 354-444, 380-501; **Владивосток:** 261-476, 272-910, 231-490, 319-241, 321-392, 231-490, 324-866; **Волгоград:** 361-409; **Екатеринбург:** 578-582, 755-089, 425-445; **Иваново:** 327-726 **Ижевск:** 762-788; **Иркутск:** 422-386, 427-530; **Йошкар-Ола:** 420-907; **Кемерово:** 537-466; **Киров:** 540-922, **Краснодар:** 522-163, 557-804; **Красноярск:** 277-709, 645-657; **Курган:** 433-581, 433-631; **Липецк:** 435-832, 226-060, **Мурманск:** 423-369, 598-768; **Н.Новгород:** 342-410; **Н.Тагил:** 241-709; **Новокузнецк:** 787-424, 421-248, **Новосибирск:** 268-370, 101-595, 666-393; **Омск:** 268-996, 531-798; **Оренбург:** 0-53, 711-177; **Пенза:** 435-656; **Прокопьевск:** 3-20-40, **Ростов-на-Дону:** 619-168, 405-266; **Самара:** 423-328, 705-404 527-609, 993-923, **Саратов:** 240-825; **Сургут:** 353-745; **Тольятти:** 510-303, 376-422, **Томск:** 430-044 **Тюмень:** 223-013; **Улан-Удэ:** 264-505; **Уфа:** 240-566, 242-21[illegible] 500-393, 331-677, **Чебоксары:** 569-576; **Челябинск:** 341-817; **Череповец:** 552-370, **Чита:** 324-249, **Южно-Сахалинск:** 424-687.

БАД Рег Уд. №004799.Р.643.10.2002

Доставка препарата по Москве: 234-22-11

Почтовая рассылка завода-изготовителя: при заказе 5 упак. – 51 руб за 1 упак. Цена 1 упаковки (60 табл.) – 75 руб **Заявки по адресу:** 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». **Тел./факс:** (3854) 39-00-50 www.evalar.ru

«Линия Здоровья «Эвалар»: консультации врача по тел. (095) 101-40-74.

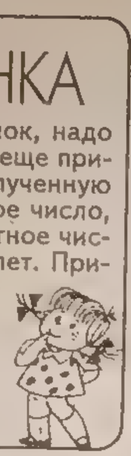
Пригодится

ВЫЧИСЛЯЕМ ПОЛ РЕБЕНКА

Чтобы узнать, какого пола родится будущий ребенок, надо к возрасту женщины прибавить магическое число 9 и еще прибавить число месяца, когда она забеременела. Полученную сумму разделите на 2. Если в ответе получится четное число, то родится девочка, если же в ответе получится нечетное число — родится мальчик. Например, будущей маме 30 лет. Прибавляете магическое число 9. 30+9=39, еще прибавляете месяц, когда она забеременела, например, январь — первый месяц: 39+1=40:2=20 — родится девочка.

Если к 30+9=39+2 (февраль)=41:2= нечетное число, значит, родится мальчик.

Если к 30+9=39+5 (май)=44:2=девочка и т. д.



Кормящей маме

- ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ФОРМУ ТРУДИ, КОРМИТЬ РЕБЕНКА НУЖНО ЧЕРЕЗ ОТВЕРСТИЕ В ЗАСТЕГНУТОМ БЮСТГАЛЬТЕРЕ.
- ЧТОБЫ КОРМЛЕНИЕ НЕ ВЫЗВАЛО ТРЕЩИН НА СОСКАХ, РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЕЩЕ ДО ПОЯВЛЕНИЯ МОЛОКА ДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА У КАЖДОГО СОСКА ПО 2-3 МИНУТЫ.
- ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ МАСТИТА, НУЖНО СЛЕДИТЬ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК ПРИ СОСАНИИ ЗАХВАТЫВАЛ НЕ ТОЛЬКО СОСОК, НО И ЧАСТЬ ОКОЛОСОСКОВОГО КРУЖКА.
- В ПЕРИОД КОРМЛЕНИЯ НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ДЫНИ, ОГУРЦЫ, СЛИВЫ.

Поздние роды

ВСЕ БОЛЬШЕ ЖЕНЩИН РЕШАЮТСЯ СТАТЬ МАМАМИ В ВОЗРАСТЕ ПОСЛЕ СОРОКА ЛЕТ.

— Говорят, что в таком возрасте забеременеть сложнее?

— Совершенно верно. Яйцеклетки могут закончиться и в 25 лет, и в 45. У женщин европейского типа менопауза обычно наступает в 45-47 лет, у восточных — еще раньше. Правда, сегодня это уже не трагедия, даже если обнаруживается, что у будущей мамы нет своего резерва яичника, а менструации вот-вот закончатся. Применение донорских клеток при экстракорпоральном оплодотворении (ЭКО) очень хорошо себя зарекомендовало во всем мире. Однако в этом случае повышен риск отклонений в развитии ребенка.

— Могут ли перенесенные в прошлом гинекологические заболевания помешать наступлению беременности?

— Хронические воспалительные процессы, эндометриоз — препятствие для наступления беременности естественным путем. Кроме того, с возрастом образуются рубцы и спайки вокруг маточных труб и внутри них. Иногда это связано с перенесенными операциями на органах малого таза. Можно бороться с ними с помощью лапароскопии. Но операции по рассечению спаек наиболее эффективны в молодом возрасте. После 35 лет функцию труб, пострадавших от негативных последствий, уже не восстановить.

— Как часто наступает беременность у женщин после сорока?

— Как это ни парадоксально, матка способна к принятию оплодотворенной яйцеклетки и вынашиванию даже в очень позднем возрасте.

— Правда ли, что если хочешь сохранить женскую красоту, надо родить в сорок лет?

— Действительно, во время беременности активно образуются половые гормоны. Они омолаживают женщин. Однако не надо забывать, что беременность и роды — большая психологическая и физическая нагрузка.

— Не становится ли поздняя беременность причиной ухудшения состояния женщины — ведь организм уже не первой молодости?

— Начинают сказываться общие заболевания. Они ухудшают состояние беременности. Поэтому советуем хорошо изучить все свои болезни и за два-три месяца до беременности пролечить их.

— У некоторых женщин в 45-47 лет уже начинается климакс. Поздняя беременность как-то повлияет на этот процесс?

— Во время беременности организм женщины расцветает. Выработка новых половых гормонов увеличивается в несколько раз.

Поэтому старение как бы приостанавливается. И климакс может наступить позднее.

В. В. Зайцева, акушер-гинеколог

БОЛЬ ПРИ РОДАХ ВОЗНИКАЕТ НЕ ИЗ-ЗА СОКРАЩЕНИЙ МАТКИ – В ЭТОМ ОРГАНЕ ОЧЕНЬ МАЛО БОЛЕВЫХ РЕЦЕПТОРОВ. БОЛЬНО ТЕМ ЖЕНЩИНАМ, КОТОРЫЕ СОПРОТИВЛЯЮТСЯ ПРОЦЕССУ РОДОВ! СТРАХ ПЕРЕД СХВАТКАМИ ЗАСТАВЛЯЕТ НЕОСОЗНАННО СОКРАЩАТЬ МЫШЦЫ СПИНЫ И ЖИВОТА – ИХ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ И ВЫЗЫВАЕТ БОЛЬ.

На приеме у гинеколога

ПЛОД ОТТОРГАЕТСЯ...

Мне 39 лет. У меня проблема с вынашиванием ребенка. На третьем-четвертом месяце беременности плод отторгается. Как помочь моей беде? Времени почти не осталось!

И. Казарина, Ставропольский край

Причин невынашивания беременности много. Часто такая проблема бывает у возрастных первородящих женщин (после 30 лет). Для уточнения причин невынашивания необходимо тщательное обследование обоих супругов, так что без помощи специалистов вам не обойтись.

МОЖНО ЛИ СПАТЬ НА СПИНЕ?

Почему врачи запрещают беременным спать на спине?

Л. Игнатова, Самара

Когда женщина лежит на спине, вся масса беременной матки приходится на нижнюю полую вену, расположенную справа от позвоночника (по этой вене кровь от ног и таза течет к сердцу). Под давлением матки вена сдавливается и не может пропускать весь поток крови, в результате в нижней части тела возникает застой, который приводит к отеку ног, геморрою, варикозному расширению вен, гипотензии (снижению кровяного давления) и даже почечной недостаточности.

Наилучшая поза для матери и ребенка — спать на левом боку, положив одну ногу на другую или разместив между ними подушку. При таком положении не только облегчается ток крови, но и улучшается работа почек.

МЫТЬ ЛИ БЕРЕМЕННОЙ ПОЛЫ?

Недавно узнала, что беременна. Врач сказал мне, что здоровье у меня замечательное и я могу делать все что угодно по дому — даже мыть полы. Однако я слышала, что это не рекомендуется...

Екатерина М., Омск

Доктор не прав. Женщинам в положении, даже если они себя очень хорошо чувствуют, нельзя делать какие-либо движения, которые связаны с вытягиванием тела, а также активные наклоны: мытье окон и полов, стирку, развешивание белья и т. д. Это может привести к тому, что плод запутается в собственной пуповине и у эмбриона будет удушье.

У ТЕБЯ ОПЯТЬ 37,5°С?

У меня температура тела повышена до 37,2-37,5°С. Обследовалась, но никакой болезни не нашли. Смогу ли я родить здорового ребенка?

Ирина, Ставрополь

Во время беременности повышение температуры может быть вашей индивидуальной особенностью.

С. Доценко, гинеколог

ПОЧЕМУ

Вы просили рассказать

Не в тему

труб и внутри них. Иногда это связано с перенесенными операциями на органах малого таза. Можно бороться с ними с помощью лапароскопии. Но операции по рассечению спаек наиболее эффективны в молодом возрасте. После 35 лет функцию труб,

ПОЧЕМУ ОШИБАЮТСЯ ТЕСТЫ НА БЕРЕМЕННОСТЬ

1 Тест может быть просрочен или испорчен из-за неправильного хранения.

2 Тест проведен неверно: информативна лишь утренняя моча, в которую нужно опустить полоску на время и до уровня, указанных на упаковке.

3 Тест проведен слишком рано. В российских аптеках продаются тесты, основанные на определении специфического гормона, который женский организм начинает вырабатывать во время беременности не раньше чем через две недели после оплодотворения яйцеклетки, поэтому бежать за тестом в аптеку на следующий день после опрометчивого контакта бесполезно.

4 В редких случаях тест бывает положительным при наличии опухоли, хотя женщина не беременна.

5 Прием гормональных препаратов может смазать картину.

6 При дисфункции яичников выработка различных половых гормонов нарушена.

ПРИ УГРОЗЕ ВЫКИДЫША ТЕСТ МОЖЕТ СТАТЬ ОТРИЦАТЕЛЬНЫМ ВНЕЗАПНО. СЛУЧАЕТСЯ, ЧТО ИМЕННО ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ СТАНОВИТСЯ ПЕРВЫМ ПРИЗНАКОМ ПРЕРВАВШЕЙСЯ БЕРЕМЕННОСТИ.

БОЛЬ ПРИ РОДАХ ВОЗНИКАЕТ НЕ ИЗ-ЗА СОКРАЩЕНИЙ МАТКИ – В ЭТОМ ОРГАНЕ ОЧЕНЬ МАЛО БОЛЕВЫХ РЕЦЕПТОРОВ. БОЛЬНО ТЕМ ЖЕНЩИНАМ, КОТОРЫЕ СОПРОТИВЛЯЮТСЯ ПРОЦЕССУ РОДОВ! СТРАХ ПЕРЕД СХВАТКАМИ ЗАСТАВЛЯЕТ НЕОСОЗНАННО СОКРАЩАТЬ МЫШЦЫ СПИНЫ И ЖИВОТА – ИХ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ И ВЫЗЫВАЕТ БОЛЬ.

пропускать весь поток крови, в результате в нижней части тела возникает застой, который приводит к отеку ног, геморрою, варикозному расширению вен, гипотензии (снижению кровяного давления) и даже почечной недостаточности.

родить здорового ребенка?

Ирина, Ставрополь

Во время беременности повышение температуры может быть вашей индивидуальной особенностью.

С. Доценко, гинеколог

Вы просили рассказать — ***Не в тему***

Как не залететь

Не пойму, дает ли прерванный половой акт гарантию от беременности или нет? Можно ли доверять этому способу? И еще. Помогите разобраться в биологическом методе контрацепции.

Сергей, Пятигорск

ПРЕРВАННЫЙ ПОЛОВОЙ АКТ

При использовании этого метода:

* семяизвержение должно происходить вне влагалища женщины. Причем необходимо избегать попадания спермы на наружные половые органы женщины;
* на всякий случай нужно иметь рядом какое-либо спермицидное средство на тот случай, если сперма все-таки попала во влагалище. При этом заметно возрастает риск забеременеть;
* при повторных половых актах прерванное половое сношение применять нельзя, так как возможно попадание во влагалище небольшого количества спермы, оставшейся после предыдущей эякуляции.

Недостатки этого метода в том, что он полностью зависит от мужчины и его опытности.

К недостаткам метода относится и неполное удовлетворение партнеров. Кроме того, он рискованный, потому что часть спермы может попасть на шейку матки. Когда мужчина возбужден, его член выделяет характерную смазку, которая тоже может содержать сперматозоиды.

Иногда мужчина не может точно уловить нужный момент, требуется высокий самоконтроль с его стороны. Кроме того, даже при наличии оргазма у партнеров при прерванном половом акте полного опорожнения половых путей от прилившей при половом возбуждении крови у обоих партнеров не происходит. Впоследствии это приведет к ускоренной эякуляции, а у женщин могут появиться боли внизу живота, в области поясницы, нарушения менструального цикла и т. д.

Кроме того, прерванное половое сношение не исключает заболеваний, передающихся половым путем.

БИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ

Забеременеть можно только в определённый период менструального цикла. В остальное время можно не задумываться о методах контрацепции. Но этот метод далеко не идеален.

На Западе на 100 женщин, предохраняющихся таким образом, приходится 10-15 случаев нежелательной беременности в год.

Этот метод контрацепции не годится, если у женщины нерегулярный менструальный цикл, а также после длительного периода воздержания от сексуальных контактов. Хотя при сочетании с другими методами контрацепции на протяжении фертильного периода этого недостатка можно избежать.

БИОЛОГИЧЕСКИЙ МЕТОД КОНТРАЦЕПЦИИ НЕ ГОДИТСЯ, ЕСЛИ У ЖЕНЩИНЫ НЕРЕГУЛЯРНЫЙ МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ, А ТАКЖЕ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ВОЗДЕРЖАНИЯ ОТ СЕКСУАЛЬНЫХ КОНТАКТОВ.

Что такое фертильный период? Это та часть менструального цикла, когда есть вероятность оплодотворения яйцеклетки, т. е. зачатия.

Это когда яйцеклетка, покинувшая яичник, отправляется странствовать по женским половым путям. Она может быть оплодотворена в течение 2 суток.

Однако сперматозоиды остаются жизнеспособными в организме женщины примерно в течение 5 дней. Они могут терпеливо ожидать только что вышедшую яйцеклетку, терпеливо ожидать в маточных трубах и даже в брюшной полости.

Таким образом, длительность фертильного периода составляет 6-8 дней. Но лучше для перестраховки намеренно увеличить этот срок до 10 дней. Для этого при регулярном менструальном цикле продолжительностью 28 дней (и только в этом случае!) надо избегать половых контактов с 10-го по 20-й день, или в этот период применять другой метод контрацепции.

1. Определить время наступления и продолжительности фертильного периода можно, исходя из длительности менструального цикла за последние 8-12 месяцев.

2. Начало фертильного периода вычисляют, вычитая число 18 из длительности самого короткого цикла (например, за 12 месяцев самый короткий цикл был продолжительностью в 26 дней, поэтому начало фертильного периода приходится на 8-й день цикла).

3. Конец фертильного периода — вычитают число 11 из продолжительности самого длинного цикла (например, за последние 12 месяцев самый длинный цикл был продолжительностью в 30 дней, поэтому конец фертильного периода наступает на 19-й день цикла).

Таким образом, ваш фертильный период начинается на 8-й день цикла, а заканчивается на 19-й. При таком фертильном периоде половые контакты без риска зачатия возможны до 8-го дня цикла (его начало приходится на 1-й день менструации) и после 19-го.

Учтите, что этот метод довольно ненадёжен (сроки овуляции очень индивидуальны), и надёжность тем меньше, чем больше разница между самым длинным и самым коротким менструальным циклом за последние 8-12 месяцев, Для женщин с нерегулярным циклом этот метод вообще неприемлем.

Чтобы избежать нежелательной беременности, лучше воспользоваться температурным методом определения сроков фертильного периода путём систематического измерения температуры тела.

Один из неприятных моментов этого метода состоит в том, что температуру тела измеряют в прямой кишке. Обязательные условия: температуру определяют одним и тем же термометром утром сразу после пробуждения в состоянии полного покоя (не вставая с постели) до начала повседневной жизни, включая приём пищи. Полученные цифры нужно записывать.

В первую половину цикла температура в прямой кишке обычно ниже 37°С. Но за 12-24 часов до овуляции температура тела снижается на 0,1-0,2°С, а после овуляции повышается на 0,2-0,5°С (чаще до 37°С и выше). На этом уровне температура тела держится всю вторую половину цикла вплоть до начала менструации. Фертильный период наступает за 6 дней до предовуляторного спада (день максимального риска зачатия) и длится ещё 3 дня после него (общая продолжительность 9 дней).

Самый эффективный метод — температурный. Его преимущества в том, что он зависит только от женщины и находится под полным ее контролем. Организм не обманет. Но будьте скрупулезно точны, ведя такой календарь. Пусть он лежит рядом с кроватью, в тумбочке.

Для дам, и не только

Сор из избы

1. Не спорьте на людях. Муж и жена не должны давать друг друга в обиду. Даже если вы разошлись во мнениях, не становитесь с любимым человеком по разные стороны баррикад. Оставьте мелкие разногласия дома и никогда не выясняйте отношения на людях.

2. Если вам сообщат о супруге что-то неприятное, отвечайте, что он вам уже во всем признался и конфликт исчерпан. Никогда не рассказывайте «по секрету» друзьям о грешках супруга — он все равно узнает об этом и поймет, что сор из избы вынесли именно вы. Это поставит под угрозу не только репутацию семьи, но и ваши отношения.

3. Превращайте недостатки супруга в мелкие слабости. Не позволяйте никому говорить при вас плохо о вашей второй половине. Дайте всем понять, что вы принимаете любимого человека со всеми его недостатками и странностями. Если кто-то скажет, что он слишком толстый, говорите, что на самом деле он уютный. Главное, что вы счастливы вместе. Поняв это, «доброжелатели» прекратят попытки вас поссорить.

4. Оградите семью от чужого влияния. Ничто так не портит семейные отношения, как посторонние «эксперты».

5. Очаруйте соседей. Хотя бы раз в месяц устраивайте перед бабушками на лавочке пресс-конференцию о вашем семействе. Дайте пищу для разговоров — иначе они напридумывают про вас такого, что волосы встанут дыбом.

6. Будучи на работе или проводя время в дружеской компании, не забывайте регулярно перезваниваться со своей второй половиной и говорить ей ласковые слова. Если муж и жена хотя бы раз в день не позвонили друг другу — в семье непорядок. Любимый голос действует терапевтически и не дает вам сорваться, когда вы готовы пуститься в загул.

7. Держите под рукой портрет любимого человека. Примерно ту же функцию выполняет и фотография жены (мужа) с детьми, которую держат на рабочем столе.

8. Если жена появляется на людях неухоженной, а муж с трехдневной щетиной, в мятых брюках и несвежей рубашке, — атмосфера в семье оставляет желать лучшего.

9. Делайте друг другу знаки внимания. Ничто так не умиляет, как вид молодой красивой пары, возвращающейся рука об руку из магазина. Хорошее впечатление производит и мужчина, несущий домой букет цветов для любимой супруги. Конечно, если он при этом не возвращается домой далеко за полночь. В этом случае цветы выглядят как попытка загладить свои грехи.

10. Будьте счастливы. Можно сколько угодно создавать видимость благополучной семьи, но если вы несчастны в браке — это рано или поздно станет достоянием общественности. Единственный настоящий признак счастливой семьи — это царящие между ее членами любовь и согласие.

АБОРТ НИКОГДА НЕ ПРОХОДИТ БЕССЛЕДНО САМОЕ НЕВИННОЕ ПОСЛЕДСТВИЕ – ЭРОЗИЯ ШЕЙКИ МАТКИ

Не упусти время

Во время критических дней сильная боль — тревожный звоночек. Если она не отпускает после приема лекарств, по характеру напоминает сильные схватки, мучает в течение 4-5 дней, а менструация при этом обильная, нужно сделать УЗИ. Боль во время менструаций — один из основных симптомов эндометриоза, откладывать лечение которого опасно. Причина боли может быть и в гормональных нарушениях, и в скрытом воспалении, и в опухоли матки.

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ПРИДАТКОВ

КАК ОБЛЕГЧИТЬ БОЛЬ?

Попробуйте старинный способ лечения воспаления придатков.

Заварите 1,5 ст. ложки сухих цветков ромашки в фарфоровой чашке, накройте блюдцем, укутайте и настаивайте в течение 20 минут. За это время сделайте очистительную клизму теплой водой. Процеженный отвар ромашки при температуре 37°С наберите в спринцовку и введите в задний проход. После этого нужно лечь на бок и подождать, пока все всосется. Если не получится с первого раза, сделайте то же второй раз. Отвар ромашки должен полностью всосаться. Эту процедуру проводите каждый вечер, а при возможности — несколько раз в день.

Еще та зараза

ЛОБКОВАЯ ВОШЬ

Эти насекомые размером 1-2 мм похожи на маленьких крабиков.

Заражение происходит при половых контактах, через общую постель, полотенца. Вши не прыгают и не летают, а ползают, причем лобковые — очень медленно.

Современные препараты (специальные шампуни и мази) позволяют избавиться от вшей за один прием. Основная проблема в том, чтобы поставить диагноз. Кроме того, очень важно тщательно пролечить всех людей, контактировавших с заболевшим, иначе вши снова распространятся.

Как проявляется болезнь? Через 30 и более дней после заражения появляется зуд в лобковой области и промежности, иногда мелкие красные пятна или волдыри в местах укусов, особенно в пупочной области. Вшей можно обнаружить по всему телу — там, где есть волосы. У мужчин — даже в бороде, на усах и в ушах. При поражении слухового прохода человек может оглохнуть. У детей вши часто поражают брови и ресницы — веки склеиваются, в тяжелых случаях развивается отек, который иногда приводит к слепоте.

Иногда на теле появляются пузырьки и корочки — развивается экзема. Люди лечат ее годами, не подозревая о том, что причина не в аллергической реакции организма, а в педикулезе.

Случается также, что на теле возникают крупные голубые пятна неправильной формы *приблизительно 1 см в диаметре (так воздействует слюна вшей на кровь человека). Иногда пятна сливаются друг с другом, и кожа обретает голубой*

Вопрос – ответ

На приеме у сексопатолога

В 15 лет оргазма нет

...вочке пресс-конференцию о ва-

...любовь и согласие.

...спринцовку и введите в задний проход. После этого нужно лечь

...можности — несколько раз в день.

На приеме у сексопатолога — *Вопрос – ответ*

В 15 лет оргазма нет

НЕ СПЕШИ!

Мне 15 лет. Уже полгода живу половой жизнью. За все это время ни разу не испытала оргазма...

Анна, Ростов-на-Дону

В 15 лет половое созревание еще не закончено. Отсутствие оргазма в этом возрасте — нормальное явление. А вот если ты забеременеешь, что чаще всего случается с такими девочками, и сделаешь аборт, тогда оргазма придется ждать долго. Страх перед близостью, испытанная боль, переживания могут отодвинуть его на долгие годы.

ПРИЧИН ДЛЯ ИМПОТЕНЦИИ НЕМАЛО...

Прошу вас разъяснить, какой препарат можно купить для лечения импотенции? Без совета специалистов не решаюсь приобрести, так как боюсь последствий.

Михаил, Назрань, Республика Ингушетия

Сегодня на рынке много разрекламированных средств для лечения импотенции, как правило, дорогих. Но лечебный эффект от цены не зависит.

Выделить одну-единственную причину импотенции нельзя. Как правило, это целый комплекс причин — медицинских, психологических, социальных... Для успешного лечения необходимо обследование у специалистов — сексопатолога, уролога, психолога. Но если для вас общение со специалистами — непреодолимое моральное препятствие, попробуйте виагру — клинически испытанный препарат, дающий хороший эффект при многих формах импотенции.

МАЛЕНЬКАЯ ПРОБЛЕМА – БОЛЬШАЯ ГРУДЬ

Мне 15 лет. У меня большая грудь, а мне бы хотелось, чтобы она была поменьше. Я пробовала худеть, думала, что это поможет, но ничего не изменилось. Что делать?

Рита, Заринск, Алтайский край

Проблема, действительно, маленькая. Большие проблемы могут возникнуть, если попытаетесь регулировать размеры частей тела, особенно при помощи гормональных препаратов. Рост организма и формирование вторичных половых признаков в вашем возрасте еще не завершен, и вмешательство в этот процесс может иметь только отрицательные последствия. Мы предлагаем более простой и безопасный способ — самой подрасти до размеров своей груди, резерв еще есть. Организм растет в среднем до 25-26 лет.

... А пышная грудь делает девушку еще привлекательнее, это точка зрения всех мужчин редакции.

У МЕНЯ ВТЯНУТ СОСОК

Мне 22 года. На обеих грудях у меня втянут сосок, из-за чего я очень комплексую. Врачи сказали, что нужна операция, а я боюсь резать грудь.

Оксана, Волжский, Волгоградская обл.

И правильно делаете. Это нормально. У многих женщин сосок втянут. Последствия же операции непредсказуемы.

И ЧТО БУДЕТ ПОТОМ?..

С какого возраста можно вступать в сексуальные отношения?

Ирина С., Кисловодск

С медицинской точки зрения сексуальные отношения возможны при половой зрелости. У девушек — с появлением менструации, у юношей — с появлением способности к произвольной эрекции и семяизвержению. Если с этим все в порядке, решите для себя, готовы ли вы психологически к таким отношениям, понимаете ли вы свой организм, можете ли предположить, что будет потом? Какие чувства толкают вас к сексуальным отношениям? Готовы ли вы независимо от родителей и партнера нести ответственность за свои сексуальные действия? Подумайте о своей самостоятельности. Если вы легко ответили на вопросы, то уже определили возраст, в котором можете вступать в сексуальные отношения.

КЛИТОР РАЗОРВАЛСЯ...

Во время родов у меня произошел разрыв клитора. Об этом я узнала лишь полтора года спустя, когда обратилась к гинекологу по поводу фригидности. Она посоветовала использовать другие эрогенные зоны и применять возбуждающие кремы. Но, похоже, что у меня это единственная эрогенная зона, а кремов не напасешься...

Раньше думала, что причиной моей холодности может быть забота о ребенке, усталость. Оказалось, что это не так. Мне всего 37 лет, замужем, рожать больше не собираюсь. Неужели нельзя восстановить сексуальность?

Надежда, Дагестан

Маловероятно, что из-за такой травмы у вас произошло расстройство полового влечения. Скорее всего, это связано с психологическим фактором. Достаточно ли теплые отношения у вас с мужем? Насколько он ласков в постели?

Думаем, что без помощи квалифицированного сексопатолога и вам, и вашему мужу не обойтись.

МЕНЬШЕ ПИВА, БОЛЬШЕ ФРУКТОВ

Верно ли, что для сохранения потенции нужно есть мясо?

Александр И., Архангельск

Как раз наоборот. Рацион мужчины (особенно после 35-40 лет), желающего сохранить потенцию, должен содержать больше фруктов, овощей, морепродуктов и меньше мяса. А вот неумеренное потребление пива, активное курение, малоподвижный образ жизни действительно губят в мужчине мужчину.

С. Вольская, доктор медицинских наук

Рецепты из конвертов

● **При мастопатии.** Возьмите по 200 г соков: свекольного, морковного, лимонного, редьки, чесночного и 200 г спирта (можно водки или крепкой самогонки). Все слейте в одну посуду, настаивайте неделю и принимайте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.

В. Карпенко, Шарыпово, Красноярский край

● **При мужском климаксе** очень хорош отвар семян подорожника. 1 ст. ложку семян залейте 1 стаканом кипятка, варите на медленном огне не более 5 минут, настаивайте до охлаждения, процедите. Пейте по 2 ст. ложки 4 раза в день до еды.

И. А. Белов, Нижний Тагил, Свердловская обл.

● **При молочнице** хорошо помогает спринцевание чесночной водой: зубчик чеснока раздавите и залейте 1,5 л кипяченой воды, дайте настояться несколько минут, размешайте, процедите. Спринцуйтесь через день, сочетая со спринцеванием раствором соды (1 ст. ложка соды на 1,5 л воды): один день чесноком, другой — содой.

А. В. Верпекина, Ростовская обл.

ДЕВУШКИ НЕРЕДКО ПОДХВАТЫВАЮТ ЛОБКОВЫХ ВШЕЙ В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ. ОДЕТЫЕ В МИНИ-ЮБКИ И ТРУСИКИ-СТРИНГИ, БЕЗ КОЛГОТОК, ОНИ ФАКТИЧЕСКИ САДЯТСЯ НА СИДЕНЬЯ ГОЛОЙ ПОПОЙ.

кулезе.

Случается также, что на теле возникают крупные голубые пятна неправильной формы приблизительно 1 см в диаметре (так воздействует слюна вшей на кровь человека). Иногда пятна сливаются друг с другом, и кожа обретает голубой или серо-голубой цвет.

В редких случаях единственным проявлением педикулеза становится внезапное увеличение лимфатических узлов той области, куда укусила вошь.

Поскольку вши пьют кровь, они способны переносить различные бактерии и вирусы, являющиеся возбудителями опасных инфекционных заболеваний. Если в место укуса попадают микробы, может возникнуть воспаление, вплоть до заражения крови.

Девушки нередко подхватывают лобковых вшей в общественном транспорте. Одетые в мини-юбки и трусики-стринги, без колготок; они фактически садятся на сиденья голой попой. Вне тела хозяина вошь может прожить 55 часов. Если в течение предыдущих 2-3 дней на этом месте сидел носитель вшей, например бомж (как показывают исследования, 100% бомжей больны педикулезом), заражение обеспечено.

Прошу помощи

И нет конца этой адской боли...

Дочери 42 года. Она простудилась, и это дало осложнение на левый глаз. Вначале лечили герпес, а потом поставили диагноз иридоциклит, иридоуевит. Сколько делали разных уколов, закапывали капли и пили таблетки! Но глаз болит, и конца нет этой адской боли. Голова раскалывается, глаз весь красный, а зрачок белый. Врачи не знают, что делать. Были у профессора, но результата никакого. Намекают, что у дочки порча. Чем ей помочь? У меня вся душа изболелась! Может, кто-то слышал о таком заболевании или сможет снять порчу? Ради всего святого, помогите! Помощь нужна срочная! Дочка болеет уже 8 месяцев, а у нее маленькая дочь. Левым глазом уже ничего не видит. Врачи говорят, что может заболеть и правый глаз.

Е. П. Толстова, Волгоград

СТРАДАЮ ОТ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ

Мне 32 года. Уже 4 года страдаю от камней в почках. Перенесла 2 операции по удалению коралловидных камней, но они образуются вновь. Посоветовали лечиться настоем корня шиповника. Как правильно его приготовить и как пить? Может, кто-то знает другие народные средства лечения этой болезни?

Г. Щепкина, Минеральные Воды, Ставропольский край

НА РАБОТУ ХОЖУ СО СЛЕЗАМИ

Мне 53 года. У меня деформированный артроз коленного сустава. Уже год хожу на работу со слезами на глазах. Работа рядом, но для меня это большая проблема. Уже и второе колено начинает болеть. Лечилась, но все безрезультатно. Возможно, кто-то из читателей сталкивался с такой же проблемой, и что-то помогло хоть немного? Я очень надеюсь на это.

Н. П. Котова, Янаул, Башкортостан

КАК ВЫ СПРАВЛЯЕТЕСЬ С ШИЗОФРЕНИЕЙ?

Обращаюсь к матерям, женам, сестрам, братьям больных шизофренией. Как вы справляетесь с этой болезнью? Хотя все психиатры говорят, что это заболевание неизлечимо, но я не верю. Я уже два с половиной года скры-

[illegible] что мой сын страда-

тилина, но не знаю, как его проводить. Буду благодарна тому, кто расскажет об этом.

А. Тагирова, Моздок, РСО-Алания

***

Хотела бы узнать, помогла ли кому-нибудь из женщин трава боровая матка от бесплодия? Как вы ее принимали? Может, кто-нибудь сможет ее выслать за умеренную плату. Женщины, прошу, откликнитесь и поделитесь опытом: как вы победили бесплодие?

Анна, п. Матвеев Курган, Ростовская обл.

***

Мне 23 года. Поставили диагноз поликистоз яичников. На теле растут волосы, не могу забеременеть Постоянно пью гормональные препараты, но никакого толку. Врачи говорят, что надо делать операцию. Неужели нет другого выхода? Умоляю, напишите в газету!

В. М. Яковлева, Пятигорск

Я опять нашла нож и занесла в дом...

Мне 46 лет. Страдаю ревматоидным артритом, болят колени, кости руки и уже 2 года, как поставили эндопротез тазобедренного сустава. Сейчас готовлюсь ко второй операции (будут делать эндопротез правого коленного сустава). Дурно на меня навели порчу, подобрала нож и занесла его в квартиру. Моя мама тогда выхватила его из моих рук и выбросила.

Лет через пять я опять нашла нож и занесла в дом. Только теперь поняла, что совершила ошибку. Может быть, эти ножи и являются причиной моей болезни?

Обращаюсь к бабушкам, знахарям, целителям! Прошу, помогите мне избавиться от этой напасти, которую занесла в дом вместе с ножами!

Татьяна Дмитриевна, Мурманск

получила. Своего жилья нет, пенсионерка.

Адрес в редакции.

В. Л. Козлова, Ростов-на-Дону

***

Много лет пытаюсь избавиться от грибка ногтей. Испробовал все методы: лечил уксусом, керосином, но ничего не помогло. Прошу отозваться тех, кто смог одолеть этот недуг.

Ф. И. Чащин, Анапа, Краснодарский край

ВЕДЬ РЕБЯТА ЛЮБЯТ ДРУГ ДРУГА...

Прошу помощи и совета. Моей дочери 16 лет. Она встречается с парнем, который на год старше ее. Недавно они зашли в церковь. Там встретили соседок, которые решили покрестить внучку. Крестных у девочки не было. Увидев Катю с Ваней, бабушки предложили им стать крестными. Теперь они друг другу приходятся кумовьями. А ведь ребята любят друг друга и, возможно, придет время, когда они захотят создать семью. Разве теперь это возможно?

Беседовала с виновницами всего этого. Для чего они так сделали? Ведь обеим под 70 лет, в их годы непростительно не знать этого. Как исправить то, что случилось?

Г. К. Дубовская, Волгоградская обл.

сына. Но муж ее стал сильно пить и они разошлись, когда внуку было 6 месяцев. После этого и начались беды. Мне сделали операцию. Вторая дочь встречалась с парнем, дело шло к свадьбе, но расстались. Потом умерла свекровь. Дочь попала в аварию, тот, кто виновен в этом, обещал заплатить за операцию, но так и водит за нос уже 2 года. Мы — люди доверчивые, в суд не подали, расписку не взяли. Теперь он смеется над нами. Потом умер свекор. Но самое главное, у дочек нет женихов (им 25, 24 и 20 лет), хотя девочки хорошие, умные, хозяйственные, симпатичные, не калеки, не уроды, а счастья нет.

Так хочется им счастья. Помогите нам советом.

Без подписи, Гуково, Ростовская обл.

ИГОЛКА ОКАЗАЛАСЬ ЧЕРНОЙ...

Подскажите, как мне жить дальше? Дело в том, что однажды в дверь ко мне постучала цыганка и попросила дать ей продуктов и денег. Потом сказала «спасибо», посмотрела на меня и сказала, что на мне порча, поэтому я не могу выйти замуж. Вытащила иголку с ниткой, обвила вокруг головы — иголка оказалась черной. Цыганка сказала, что сняла порчу, дала нитку, которую, когда буду спать ложиться, должна положить под подушку. Я так и сделала. Ночью у меня сильно заболел живот, мозги стали «шевелиться», открыла глаза.

На стенах, на коврах, на зеркале висели нитки. Они были завязаны в узел. Я думала, что так и надо, что я вот-вот выйду замуж. А оказалось... Был парень — теперь нет парня. И друзей, которые были, тоже нет.

Еще я помогала одной больной бабушке. Она все время плакала, боялась, что я выйду замуж и она останется одна, и ей никто не будет помогать. И все просила, чтоб я не выходила замуж. Может, это

У МЕНЯ ПЬЕТ ЗЯТЬ...

У меня пьет зять. Вся его зарплата уходит на спиртное. Дома постоянные скандалы. Жалко внучку. Она стала раздражительной и агрессивной. Хочется както помочь им. Прочитал рецепт Ванги от алкоголизма. Нужна трава любисток. Где ее можно достать? В аптеках нет, а наши травники о нем не знают.

В. С. Скачков, Пенза

***

Я и папа — инвалиды II группы. Страдаем куриной слепотой, а у папы к тому же туберкулез кости, нога очень болит. Я читала, что василек помогают от куриной слепоты, еловая сера — от туберкулеза кости. Добрые травники, пришлите, пожалуйста, эти травы бесплатно, так как маленькая пенсия. А почтовые расходы я оплачу. Мой адрес: **Татьяне Николаевне Шмелевой, ул. Парковая, д. 1, кв. 83, Краснотурьинск, Свердловская обл., 624450.**

***

Кто сможет прислать в газету молитву для девушек и незамужних одиноких женщин, чтобы выйти замуж?

Ольга Ц., Армавир, Краснодарский край

***

Нужны трава татарника, манжетки и семена крапивы. Буду благодарна за помощь.

Т. В. Гнучева, д/в, ул. Водников, 6а, кв. 58, Астрахань, 414016

***

Нужен корень барбариса для избавления от кисты яичника. У нас он не растет и в аптеках не продается. Расходы оплачу.

Назначили операцию, а у меня слабое сердце, боюсь, что не выдержу. Дочери 4 года, а сыну — 9 лет. Если со мной что-то случится, дети останутся одни, [illegible]

С ШИЗОФРЕНИЕЙ?

Обращаюсь к матерям, женам, сестрам, братьям больных шизофренией. Как вы справляетесь с этой болезнью? Хотя все психиатры говорят, что это заболевание неизлечимо, но я не верю. Я уже два с половиной года скрываю от всех, что мой сын страдает этим недугом.

Адрес в редакции или пишите в газету.

Л. П., Ставропольский край

КАК МНЕ ВЫНОСИТЬ РЕБЕНКА?

У меня было 5 беременностей. Все они заканчивались прерыванием на сроке 6 недель. После пятой недели у меня начинался сильный токсикоз: неукротимая рвота круглосуточно, а самое страшное — в моче был ацетон.

Как мне выносить ребенка? Посоветуйте, что делать дальше? Когда я не беременна, анализы у меня нормальные.

О. Козлова, Ростов-на-Дону

ПОСЛЕ УКОЛА ОТКАЗАЛА НОГА

После укола в ягодицу 5 мая 2003 г. отказала нога ниже колена, горит огнем. Медики ничего не могут сделать. Процедуры не помогают. Невропатолог говорит, что игла попала в нерв, поэтому так долго не заживает. Может, кто-то знает, как мне лечиться?

Д. П. Парасовченко, Адыгея

НЕТ СИЛ НА БОЛЬНИЦЫ

Сыну 14 лет. Он инвалид детства (диагноз сенсомоторная полинейропатия V типа). Подлечиваем его в Москве, но безрезультатно. Ему все хуже и хуже. Мышцы высыхают, походка ухудшается. У меня больше нет сил на больницы. Помогите!

Ф. Х. Ахматова, ул. Торчокова, 54г, кв. 9, Нальчик

ИСПУГАЛАСЬ...

У меня невротическое заикание, которое появилось после сильного испуга. Традиционное лечение не помогло. Может, кто-то подскажет, что делать? Я слышала о лечении при помощи пласт

Мне 46 лет. Страдаю ревматоидным артритом, болят колени, кости руки и уже 2 года, как поставили эндопротез тазобедренного сустава. Сейчас готовлюсь ко второй операции (будут делать эндопротез правого коленного сустава). Думаю, что на меня навели порчу. В молодости я у своих дверей нож и занесла в дом. Только теперь поняла, что совершила ошибку. Может быть, эти ножи и являются причиной моей болезни?

Обращаюсь к бабушкам, знахарям, целителям! Прошу, помогите мне избавиться от этой напасти, которую занесла в дом вместе с ножами!

Татьяна Дмитриевна, Мурманск

Кто справился с хроническим фарингитом или знает действенный способ избавления от этого заболевания?

О. В. Полунина, Липецкая обл.

***

Как правильно поднять внутренние женские органы? Как правильно выполнять вакуумную терапию на живот? Одна надежда на письма женщин и добрые советы целителей.

Валентина, ул. Клубная, 25, кв. 10, п/о Омчак, Магаданская обл., 686070

***

У брата цирроз печени. Кто болел этой болезнью или знает, как с ней бороться, прошу, подскажите, пожалуйста!

Е. В. Мочалова, Омск

***

Мне 26 лет. У меня недостаточно развиты умственные способности. Может, есть какие-нибудь способы улучшить свое здоровье? Может, кто-то сможет что-нибудь посоветовать?

Т. Чернышенко, Новосибирская обл.

***

Как избавиться от псориаза? Он распространился на руки, локти, колени.

И еще. У моей мамы варикозное расширение вен. Боюсь, что у меня тоже будет такая же проблема, потому что на ногах уже появились сосудистые сетки, которые болят. Что делать, чтобы избежать этого?

С. Сайпулаева, Махачкала

***

Кто знает, как лечить водянку? Кроме этого, приму любую помощь: я вынужденная переселенка. Никакой помощи ни от кого не

ПОДОЗРЕВАЮ, ЧТО ЭТО НЕ ПРОСТО БОЛЕЗНЬ

Третий год читаю «Айболит». Много полезного и интересного узнала для себя. Теперь самой понадобилась помощь.

Уже 9 месяцев пытаюсь справиться с ревматоидным артритом суставов ног. Перелистала все старые номера, нашла много рецептов для лечения этой болезни. Много чего испробовала на себе, но не помогло. Лежала в стационаре. Улучшение было, но временное. Пью лекарства, но ходить очень больно. Сыну 7 лет. Он пошел в школу. Столько дел, а я не могу ничего делать.

Подозреваю, что это не просто болезнь, а порча. Сама в этом виновата. История очень длинная. Скажу только, что я состригла ногти с пальцев своих ног и рук и отнесла одной женщине с нашей улицы, с мужем было плохо и мне посоветовали снять с него порчу. Сейчас та женщина, которой я отнесла ногти, ходит хорошо, а раньше ей это с трудом удавалось. А я вот мучаюсь...

В №18 газеты «Айболит» за 2003 год прочитала письмо народного целителя Порфирия Невзорова. Сделала так, как он пишет. Надеюсь, что он прочтет мое письмо и откликнется. Хотела бы приехать к нему, если он недалеко живет, и посоветоваться.

З. Н. Соколова, Чебоксары

ВСЕ БЕДЫ НА НАШУ ГОЛОВУ

У нас была очень хорошая семья. Мы жили с родителями мужа в одном доме 16 лет. У нас с мужем четыре дочери. Потом получили квартиру и ушли, но родителей никогда не забывали, ходили к ним каждый день. Потом старшая дочь вышла замуж, родила

надо, что я вот-вот выйду замуж. А оказалось... Был парень — теперь нет парня. И друзей, которые были, тоже нет.

Еще я помогала одной больной бабушке. Она все время плакала, боялась, что я выйду замуж и она останется одна, и ей никто не будет помогать. И все просила, чтоб я не выходила замуж. Может, это она виновата в том, что я одна.

Без подписи, Махачкала

***

Дочери 27 лет. У нее выпали волосы. Прошли обследование в двух больших городах, но диагноз не поставили.

Может, кто-то сможет помочь в этой ситуации?

Татьяна, Тольятти

***

У 8-летнего ребенка энурез. Передался он по отцовской линии. Врачи разводят руками. Последняя надежда на читателей «Айболита». Прошу вас, откликнитесь на мою беду!

Е. И. Алпеева, Благовещенский р-н, Алтайский край

***

Меня бросил любимый. Я не знаю, что мне делать. Помогите!

Анна Б., Томск

ВСЕ МОИ МЫСЛИ ТОЛЬКО О НЕМ

Умоляю, подскажите, как мне быть. Мне 47 лет. Мое сердце любит женатого человека. Это длится уже пять с половиной лет. У меня нет ни друзей, ни подруг. Все мои мысли только о нем. Плачу каждый день, тоска невыносимая. Не могу так больше! Умом все понимаю, а сердце рвется на части.

Н. Виноградская, Краснодар

Нужен корень барбариса для избавления от кисты яичника. У нас он не растет и в аптеках не продается. Расходы оплачу.

Назначили операцию, а у меня слабое сердце, боюсь, что не выдержу. Дочери 4 года, а сыну — 9 лет. Если со мной что-то случится, дети останутся одни, родных у меня нет. Мой адрес: **Татьяне Петровне Корец, ул. 2-я Серова, 41, Прокопьевск, Рудничный р-н, Кемеровская обл., 653024.**

***

Куплю семена табака и дурмана или обменяю на сырье сабельника болотного.

В. М. Кашин, ул. Азина, 27, кв. 29, Вятские Поляны, Кировская обл., 612960

***

Очень хочу иметь детей, пила настойки ромашки, горца птичьего, боровую матку, но ничего не помогает. Прочитала о полевой герани. Люди, помогите мне ее найти, только обязательно красного цвета. Может, она поможет.

Иргит С., д/в, Кызыл, Республика Тыва, 667000

РАДИ ХРИСТА ПОМОГИТЕ...

У меня тяжело болен муж. Нужна срочная операция, на которую требуется 17 тысяч рублей. У нас нет таких денег. Я уже все глаза выплакала. Муж ничего не может есть, он смотрит на пищу и плачет.

Ради Христа помогите нам! Я вас очень прошу, хорошие, милосердные! Мой адрес: **Зое Петровне Найденковой, с. Ивановка, Еланский р-н, Волгоградская обл., 403718.**

Откликнитесь!

У меня тоже сильно болят колени

В. И. Ледовский из Томской области («Айболит» №11)! Вы пишете, что у вашей бабушки сильно болели суставы и вам прислали рецепты по лечению ревматоидного полиартрита. Пришлите мне их, пожалуйста! У меня тоже сильно болят колени. Я 39 лет проработала связистом. Заболела ангиной, но ее не считали серьезной болезнью, а она дала осложнение на суставы.

Что я только ни делаю, но передвигаюсь только со стулом. Живу одна, мужа похоронила.

Молчаненко, пос. Ставропольский, Благодарненский р-н, Ставропольский край, 356418

Спешим помочь

ТРОФИЧЕСКАЯ ЯЗВА НА НОГЕ

Для В. И. Поповой из РСО-Алания, трофическая язва («Айболит» №20).

Вам нужно показаться сосудистому хирургу. Если же его нет в вашем регионе, купите куриозин (цинка гиалуронат). В инструкции сказано, как его применять. А внутрь принимайте таблетки гливенола и по 1/4 таблетки аспирина. Утром и вечером делайте гимнастику для сосудов рук и ног: лягте на спину без подушки, поднимите руки и ноги вверх и трясите ими в течение 2-3 минут. Будет трудно, но со временем привыкнете.

Читайте молитву «Отче наш» и «Богородице, Дево, радуйся», и еще такую маленькую молитву: «Господи, очисти меня от проказы душевной, да не возмутится ум мой против ближнего, и сохрани сердце вольно от памяти обид».

Н. И. Буланова, Грачевский р-н, Ставропольский край

ОЧЕНЬ СИЛЬНЫЙ ОТВОРОТ

Для Наташи из Красноярского края, хочет избавиться от последствий приворота («Айболит» №12).

В №19 «Айболита» был опубликован очень сильный отворот. Моя подруга воспользовалась таким отворотом, и очень успешно.

Только, прежде чем его читать, нужно сходить в церковь и поставить свечку о здравии вашем и вашего парня.

И еще. Очень прошу, напишите в газету о том, как вы привораживали своего парня. Дело в том, что у меня в семье очень большие проблемы.

Наташа, Краснодарский край

Я САМА СЕБЕ ПРИДУМАЛА ЛЕКАРСТВО

Для Р. Г. из Махачкалы, запущенный геморрой («Айболит» №19).

Эта проблема коснулась и меня. Геморрой у меня появился в 24 года, когда я родила своего первенца. Плод был очень крупный, и на протяжении 40 лет я мучилась только раз, то сейчас — 2-3 раза. Не знаю, с чем это связано. Как быстро мы увидим результат? Прошу, ответьте, пожалуйста!

помогали на месяц-два. Но стоило день-два не сходить в туалет, как все повторялось опять. И я сама себе придумала лекарство: покупала в аптеке свечи от геморроя с облепихой и ихтиолом, обмакивала их в масло календулы и вводила в задний проход на ночь после посещения туалета. Очень хорошо помогает.

Масло делала сама. Рвала цветки календулы (ноготки), складывала в банку, заливала растительным маслом, ставила на подоконник и настаивала 2 недели. Затем все отжимала через марлю — и масло готово. Компоненты для приготовления масла брала на глаз. Попробуйте, уверена, что этот рецепт и вам поможет.

Для Г. Г. Чикуновой из пос. Боровский, Тюмень, зуд вульвы («Айболит» №18).

Чаще обмазывайте половые органы яблочным уксусом прямо из бутылки (не разбавляя). Испробовала на себе. О том, чем меня лечил врач-гинеколог, не стану писать. Это лечение длилось несколько лет с перерывами в месяц-два. Как-то прочитала в газете о яблочном уксусе. Сначала боялась подмываться неразведенным уксусом и разбавляла его водой, но не помогало. Тогда я рискнула, стала подмываться уксусом прямо из бутылки. Сначала немного жгло, но волдырей от ожога не было. И зуд исчез! Но все равно изредка я продолжаю подмываться яблочным уксусом. Отлично помогает!

Для Т. М. Кулешовой из Азовского р-на Ростовской обл., не может продать жилье («Айболит» №14).

Чтобы продать подворье, надо читать такой заговор, крестя перстом: «Я купец, всегда молодец, наш товар вам продам. Денежка к денежке. Нам ваши деньги, вам наш товар. Аминь».

Для Елены из Моздока, РСО-Алания, хочет вылечиться от любви к мужчине («Айболит» №12).

В №10 «Айболита» за 2002 г. был напечатан рецепт В. В. Долгопятенко из Новочеркасска, чтобы забыть человека. Нужно в воскресенье пойти в церковь и поставить свечку к иконе «Утоли (имя). Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».

Или еще такой совет. Возьмите песок с одного берега и унесите его на другой. С размаху бросьте его в воду и скажите: «Как ты, песок, по своему берегу не горюешь, как ты о нем не плачешь, не тоскуешь, так чтобы и у меня век сердце не тосковало и не горевало по рабу Божьему (имя). Аминь».

Адреса своего я не даю. Если кто-то захочет мне написать, обращайтесь в редакцию. Я всем отвечу.

Галина, Кострома

НАЗЫВАЮ АДРЕС

Для И. Г. Зайнуллиной из Казани, сын-наркоман («Айболит» №19).

В Казани есть социально-реабилитационный центр «Роза ветров» (420032, Казань, ул. Степана Халтурина, 16, тел. 41-44-27). Центр создан для людей, страдающих алкоголизмом, наркоманией.

Обратитесь туда, вам помогут. Этот центр бесплатный, т. е. финансируется из городского бюджета. Обычно там проходят курс реабилитации наркоманы, прошедшие лечение в наркодиспансере. Вам все расскажут. Не бойтесь, лечение недорогое. Вы сами найдете поддержку у родителей выздоравливающих наркоманов. Главное — желание бросить употребление наркотиков. Не опускайте руки! Спасение реально! Мой телефон в редакции.

Татьяна Сергеевна, Ростов-на-Дону

НЕ ОБМАНИТЕСЬ И ВЫ!

Прочитал в «Айболите» №17 на 3 стр. статью «Целебный кисель от гипертонии» А. Л. Емельянова из Ижевска. Что-то подсказало мне связать это с А. Л. Емельяновой из Ижевска, которая в свое время предложила мне прислать траву танок от простатита. Я отослал ей деньги. Через некоторое время получил в конверте

Этот рецепт помог сыну не спиться

Для В. Склеменюк из Атарска, автора письма «Сын совсем спился...» («Айболит» №13).

Для лечения вам потребуется: 3 кг (2 литра) меда, 1/2 кг говядины, 2 яйца, 2 стакана томатного сока, бутылка водки. Утром дайте сыну выпить полный стакан водки и сразу же 6 чайн. ложек меда. Потом давайте мед по 6 чайн. ложек в течение дня через каждые 15 минут. Больше ничего в этот день пусть не ест и не пьет.

На следующее утро опять пусть выпьет стакан водки и снова так же ест мед. Через 4 часа нужно съесть 250 г отварной говядины, 1 яйцо, выпить 1 стакан томатного сока и снова есть мед через каждые 15 минут. Спустя 3 часа опять пускай съест говядину, яйцо и выпьет стакан томатного сока и доест мед.

Этот рецепт помог моему сыну.

В. К., Волгоград

Хэди из Грозного, автор письма «Могут ли мне помочь заговоры?» («Айболит» №17); Н. В. Андреева из Кропоткина Краснодарского кр., язва 12-перстной кишки («Айболит» №17); К. Л. И. из Набережных Челнов, Татарстан, автор письма «У меня вырвалось слово...» («Айболит» №17)! Для вас есть информация, напишите мне: **М. Новиковой, ул. Высотная, 4а — 56, Красноярск, 660062, тел. 46-13-49.**

***

Мария из Ростовской обл., автор письма «Погадали...» («Айболит» №16); В. В. Ильина из Ростова-на-Дону, автор письма «Дочку опять увезла «скорая»...» («Айболит» №16); Оля из Аксая Ростовской обл., автор письма «Моя подруга мне завидовала» («Айболит» №16)! Позвоните в Ростов-на-Дону: **тел. 61-25-25, Лариса Ивановна.** Хочу вам помочь, сниму сглаз и порчу.

***

Наташа из Заринска, автор письма «Муж страдает недержанием мочи» («Айболит» №14) и Л. Г. Холод из Казахстана, автор письма «Болею хламидиозом» («Айболит» №14), напишите мне по адресу: **Т. И. Габелковой, ул. Ленина, 16/1, п. Новый, Белореченск, Краснодарский край, 352602.**

***

Хочу продать свою почку. Мне очень нужны деньги для 11-летней дочери. Я неплохо заплачу посреднику, если мне помогут. Мой адрес: **Л. Г. Потыкалова, ул. Молодежная, д. 7, кв. 2, х. Степнянский, Азовский р-н, Ростовская область, 346759, тел. 8-928-920-90-96.**

***

Около двух лет занимаюсь разведением золотого уса. Этого растения у меня много, поэтому есть возможность продать. Есть отростки и взрослые растения, готовые для приготовления настойки. Только по почте я его не высылаю, придется приехать за растением, но предварительно позвоните. Мой адрес: **Баире Александровне Шувановой, д. 25а, кв. 23, 2 мкрн. Элиста, Республика Калмыкия, 358014, тел. (84722) 4-02-19.**

***

Поделюсь растением золотой

ЛЕКАРСТВО

Для Р. Г. из Махачкалы, запущенный геморрой («Айболит» №19).

Эта проблема коснулась и меня. Геморрой у меня появился в 20 лет, когда я родила своего первенца (плод был очень крупный). На протяжении 40 лет я мучилась, чем только не лечилась, но облегчение было временным. И вот стала я покупать газету. В ней много разных рецептов лечения геморроя. Почти все я перепробовала на себе. Некоторые

Для Елены из Моздока, РСО-Алания, хочет вылечиться от любви к мужчине («Айболит» №12).

В №10 «Айболита» за 2002 г. был напечатан рецепт В. В. Долгопятенко из Новочеркасска, чтобы забыть человека. Нужно в воскресенье пойти в церковь и поставить свечку к иконе «Утоли моя печали». Когда выйдете из церкви, встаньте за воротами и, глядя на купола, скажите: «Утоли, Владычица, тоску, печаль в рабе (имя) по рабу Божьему наш товар. Аминь».

И ВЫ!

Прочитал в «Айболите» №17 на 3 стр. статью «Целебный кисель от гипертонии» А. Л. Емельянова из Ижевска. Что-то подсказало мне связать это с А. Л. Емельяновой из Ижевска, которая в свое время предложила мне прислать траву танок от простатита. Я отослал ей деньги. Через некоторое время получил в конверте траву на один курс лечения. Далее в письме говорилось, что остальное будет выслано позже.

После первого курса лечения прошло две недели, три, четыре... Пишу: «В чем дело?»

Через некоторое время по почте получил еще порцию травы. А. Л. Емельянова объяснила, мол, из-за угрозы биотерроризма бандероль долго не принимали на почте. Курс лечения сорван, начинаю все по-новому. Заварил траву. Что такое?! Другой вкус и нет того специфического запаха, как в первом случае. Дня через два покупаю другое издание — не «Айболит». А там заметка «Не обманитесь и вы». Читаю о А. Л. Емельянове: «...Емельяновым из Ижевска-34 ничего не высылайте, вам от них ничего не перепадет».

Пыженков А. И.,
х. Сибилев, Ростовская обл.

ПЕРЕПИСКА

Н. П. Сачкова из Пензы, коралловидные камни в почках («Айболит» №19) и Р. Г. из Махачкалы, запущенный геморрой («Айболит» №19)! Позвоните мне по телефону 79-41-65. Я вылечу ваши болячки за 28 дней!

Л. Григорьева, Саратов

***

Для Раисы Александровны из с. Курсавка Ставропольского края, которая просила рецепт от недержания мочи («Айболит» №19).

В нашей семье этой болезнью страдает 8-летняя внучка. Как только мы ни пробовали ее лечить: и народными, и медицинскими средствами, но эффекта никакого. Прочитала ваш совет и решила испробовать его. Очень надеялась, что он нам поможет. Мы выполнили все условия. Только вот в чужой огород с внучкой я ходила, она одна боялась. Прошло уже 2 недели, но изменений пока нет. Наоборот, если раньше внучка за ночь могла намочить

тор письма «Погадали...» («Айболит» №16); В. В. Ильина из Ростова-на-Дону, автор письма «Дочку опять увезла «скорая»...» («Айболит» №16); Оля из Аксая Ростовской обл., автор письма «Моя подруга мне завидовала» («Айболит» №16)! Позвоните в Ростов-на-Дону: тел. 61-25-25, Лариса Ивановна. Хочу вам помочь, сниму сглаз и порчу.

***

Е. П. Алексеева из Чебоксар, жировик, пониженное давление («Айболит» №19); З. В. Бундова из Челябинска, диабетическая стопа («Айболит» №19); Р. Шпагина из Астрахани, гнездовая алапеция («Айболит» №19); Л. А. Мельник из Новочеркасска, высокий гемоглобин («Айболит» №19)! Напишите мне по адресу: **Елене Андреевне Щербининой, ул. Марко Вовчок, д. 3, с. Александровское, Ставропольский край, 356300, тел. (86577)9-34-70,** звонить вечером. Хочу вам помочь.

***

Алена из Тамбовской обл., автор письма «В крови цитомегаловирус» («Айболит» №16)! Напишите мне подробное письмо по адресу: **Виктору Анатольевичу Клишину, ул. Калинина, 32, Михайловск, Ставропольский край, 356240.** Постараюсь вам помочь. В письмо вложите подписанный конверт с литерой «А».

возможность продать. Есть отростки и взрослые растения, готовые для приготовления настойки. Только по почте я его не высылаю, придется приехать за растением, но предварительно позвоните. Мой адрес: **Баире Александровне Шувановой, д. 25а, кв. 23, 2 мкрн, Элиста, Республика Калмыкия, 358014, тел. (84722) 4-02-19.**

***

Поделюсь растением золотой ус с жителями Ростова.

Наталия, тел. 47-89-66

***

Вышлю сабельник болотный (декоп) в любом количестве, с подробными рекомендациями по приготовлению и применению, без задержки.

В. А. Суворов,
ул. Стахановская, 15-7,
п. Торфяной, Оричевский р-н,
Кировская обл., 612096

***

В №10 «Айболита» за 2002 год была напечатана статья о растении золотой ус. Я приобрела это растение, вырастила, сделала настойку и пропила для профилактики. Избавилась от некоторых болячек.

Теперь продаю отростки золотого уса и готовую настойку из этого растения. **Обращайтесь по телефону в Новосибирске (8-3832) 72-18-35.**

В. А. Красникова,
Новосибирск

О морском индийском рисе

Для В. И. Межуевой из Старого Оскола Белгородской обл., которая спрашивает о морском индийском рисе («Айболит» №20).

Рис и инструкцию по его применению мне дала одна женщина, которой я очень благодарна.

Мне 64 года. Рис начала применять с февраля 2003 года. Страдала плохим пищеварением, изжогой. Доходило до того, что через 20 минут после еды приходилось вызывать рвоту. Был плохой сон, мучили боли в суставах. Сейчас все эти проблемы в прошлом.

Строго придерживаюсь этой инструкции. Буду рада, если морской индийский рис поможет кому-нибудь избавиться от заболеваний.

Из инструкции по лечению индийским морским рисом

* Восстанавливает обмен веществ.
* Улучшает самочувствие.
* Заменяет антибиотики при заболевании верхних дыхательных путей.
* Лечит сахарный диабет.
* Очищает слизистую желудочно-кишечного тракта.
* Замедляет рост раковых клеток.
* Снимает налет при гнойном заболевании кожи.
* Понижает артериальное давление.
* Лечит атеросклероз.
* Избавляет от головной боли на первой почве.
* Создает в желудке нормальную кислотность.
* Укрепляет нервную систему.
* Растворяет соли в суставах.
* Растворяет камни в печени, почках, желчном пузыре.
* При радикулите надо пить и смазывать настоем риса поясницу, шейный отдел позвоночника.
* При бессоннице надо протирать жидкостью от ушей вниз по шее до ключицы.
* При насморке надо промывать жидкостью нос.
* При слабости в ногах надо смазывать подколенные ямки и ступни 1 раз в сутки.

Приготовление лекарства и уход за рисом

В литровую банку надо положить 4 ст. ложки риса и 10-15 изюминок. Отдельно готовят сахарный раствор: 3 ст. ложки сахара на 1 л холодной воды. Этим раствором заливают рис. Настаивают 2 дня, процеживают через 4 слоя марли в чистую банку. Полученная порция лекарства рассчитана на 2 дня для одного человека. Отцеженный рис хорошо промывают проточной водой, отмеряют 4 ст. ложки для новой заправки.

Рис постоянно «растет», увеличивается в объеме. В холодильнике процеженный рис можно хранить до 5 суток. Лишний рис передавайте больным людям, просто знакомым, обязательно с этой инструкцией.

Пьют жидкую настойку риса в течение года, но изменения в организме чувствуется уже через 2 недели после приема.

А. Ф. Бугайцева,
Новоалександровск,
Ставропольский край

К читателям!

ЕСЛИ ВЫ ЗНАЕТЕ ПРОВЕРЕННЫЙ СПОСОБ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ КАКОГО-ЛИБО ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПОЖАЛУЙСТА, НАПИШИТЕ ОБ ЭТОМ В РЕДАКЦИЮ «АЙБОЛИТА». СДЕЛАЙТЕ ДОБРОЕ ДЕЛО. ВОЗМОЖНО, ВЫ ПОМОЖЕТЕ КОМУ-ТО ИЗ ТЕХ СТРАДАЛЬЦЕВ, КОТОРЫЕ МУЧАЮТСЯ ОТ НЕВЫНОСИМОЙ БОЛИ.

Не сомневайтесь!

®
С126

Подруга приобрела аппарат для ионизации воздуха «ИОН-1» всего за 354 руб. и очень им довольна. Но другие ионизаторы – люстры Чижевского – намного дороже. Может, это подделка?

Ольга Ковалева, г. Омск.

«ИОН-1» – новейшая разработка НПО «БИОС». Этот бытовой ионизатор сертифицирован и обладает уникальными характеристиками. В помещениях до 25 кв метров он поднимает количество полезных аэроионов до уровня иона на лучших морских и горных курортах, потребляя при этом не более 5 Вт эл. энергии. Приобрести «ИОН-1» можно в магазинах медтехники или заказать по почте наложенным платежом. Цена «ИОН-1» с подробным пособием по применению и доставкой – 354 р. + 8% почт. сбор. Адрес для заявок. 214000, Смоленск, а/я 344 А, НПО «БИОС», тел. (0812) 55-26-63, Факс (0812) 59-45-52, www.biose.ru

Рег. удост. №77.99.04.919.Б.000093.08.03

® С133

НОВИНКА!

Витаминно-минеральный комплекс «ВИТАБС»: традиции и новации семейной витаминопрофилактики

По недавним сообщениям авторитетных изданий в России отмечается высокая смертность людей трудоспособного возраста. Причиной сложившейся ситуации является увеличение числа случаев профессиональных заболеваний, профилактике которых на данный момент уделяется мало внимания. Ежегодно в нашей стране умирают свыше двух миллионов человек, из которых 600 тысяч – люди до 60 лет. Официальными документами признается, что динамика смертности в стране характеризуется сверхсмертностью людей трудоспособного возраста, среди которых 80 процентов – мужчины. Большинство смертей вызвано влиянием факторов, которое можно было предотвратить.

Начиная писать эту статью, я долго сомневался, какая тема должна быть в ней первой: недостаточное внимание профилактике заболеваний; постоянный гиповитаминоз подавляющего большинства россиян; где содержатся витамины и каких именно нам не хватает; или из каких соображений на «Алтайвитаминах» создавался витаминно-минеральный комплекс «ВИТАБС»? Решил – начну плясать от печки.

Сейчас трудно найти человека, не слышавшего слово «витамин», а между тем до последней четверти XIX века люди не подозревали об их существовании. Витамины обнаружили свое присутствие своим отсутствием.

Позвольте, дорогой читатель, [illegible] раз напом[illegible] роли витаминов в организме. [illegible] [illegible] первая включается в состав ферментов, вторая служит предшествен-

минных препаратов или витаминно-минеральных комплексов.

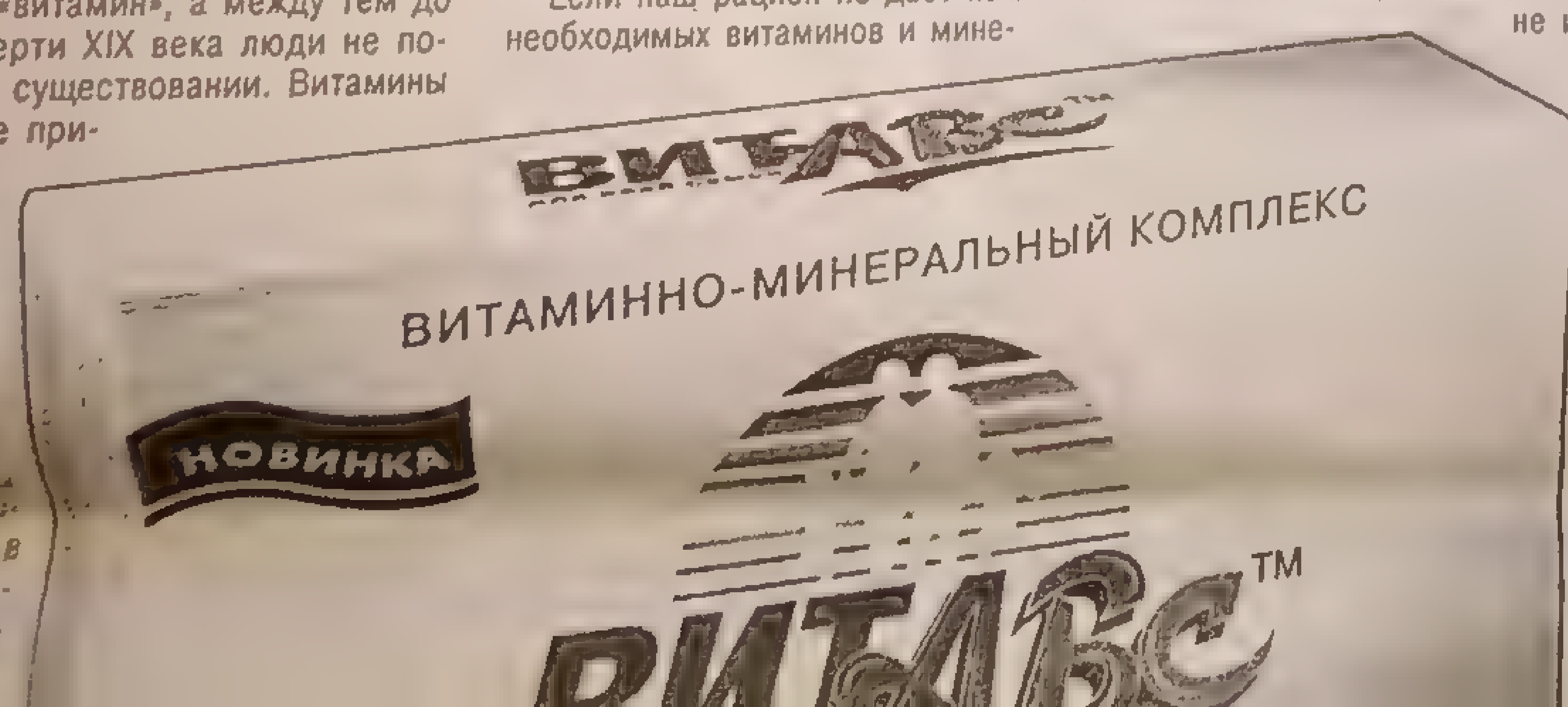
Чувствую и понимаю естественную реакцию читателя: «Лучше буду есть свежие овощи и фрукты!» Действительно, лучше в смысле вкуснее! Все так, если бы не сухие факты и расчеты: *чтобы удовлетворить организм необходимым количеством определенного витамина, необходимо употребить несколько килограммов свежей витаминной продукции*

Теперь посмотрим на наши «свежие» продукты. На прилавках магазинов растительное масло без холестерина (откуда бы он там взялся?) и без запаха, неувядающие восковые фрукты и овощи, которые так долго хранятся. Это не чудо – это технический прогресс! В большинстве своем мы потребляем высококалорийные рафинированные, но обедненные витаминами продукты, подвергшиеся технологической переработке и длительному хранению. Поскольку недостаток витаминов в пище – постоянное явление, а запасать витамины впрок на сколько-нибудь длительное время организм не способен, то совершенно ясно, что для поддержания нормальной обеспеченности организма витаминами их лучше принимать постоянно.

Если наш рацион не дает нам жизненно необходимых витаминов и минерал... ни? Хочется подойти к ответу обстоятельней. Давайте вспомним дозировки, формы и вкус традиционных отечественных витаминов. Сладкие желтенькие драже, которые так нравятся детям. Дозировки витаминов в них достаточно умеренные по простой причине – во-первых, дети не отравятся, даже если съедят всю упаковку, а во-вторых, взрослые всегда смогут себе подкорректировать дозу, употребив витаминок больше, чем рекомендовано инструкцией

С иностранными препаратами немножко сложней. Обычно это либо «взрослые», либо «детские» формы. Многие импортные поливитамины для взрослых отличаются повышенными дозировками компонентов, поэтому периодически в прессе появляются разгромные статьи с экстремальными разоблачениями «тератогенного витамина А» и «канцерогенного b-каротина», хотя все дело в том, что просто-напросто официальные рекомендуемые нормы потребления витаминов в России, Европе и Америке различаются. Детские же поливитамины иностранного производства – обычно пастилки или сиропы, которые взрослым людям назначать как минимум несерьезно.

Поэтому «ВИТАБС» изначально был задуман как препарат для всей семьи. Чтобы не изобретать очередной велосипед, соблюсти традиции и учесть новации витаминной профилактики, в одной таблетке комплекса содержится половина рекомендуемой Минздравом суточной дозы витаминов (что приблизительно равняется потребности ребенка 4-10 лет), а значит, есть возможность корректиров-



Еще та проблема

...А мне всё мало

Я очень часто переедаю! Прихожу домой голодная, начинаю есть, а мне все кажется, что мало. Когда чувствую, что желудок набит до отказа, спохватываюсь, но уже поздно. Каждый день говорю себе: «Все! С сегодняшнего дня ем в меру!» Но не получается. А ведь так можно испортить желудок. Мне всего 19 лет, а что же будет потом?

Ольга, Удмуртия

Желудок вы не испортите, но у вас будут проблемы с весом. Вечер — самое опасное время суток для тех, кто много ест, потому что съеденная на ночь пища откладывается в организме в виде жира. Как побороть искушение съесть больше, чем требуется?

1 **Не приходите домой голодной!** Это происходит, если в течение дня вы недоедаете, либо между едой был слишком большой промежуток. Поэтому ешьте каждые 3-4 часа: позавтракайте, пообедайте и 1-2 раза перекусите. Для перекусывания лучше всего подойдут овощи. В целом до ужина вы должны получить до 70% дневной нормы калорий. Есть еще одна хитрость — правило «+5 минут». В течение недели, когда вы приходите домой и ощущаете желание что-нибудь съесть, сделайте над собой усилие и потерпите пять минут. На второй неделе подождите 10 минут. Научившись сдерживаться в течение 20 минут, вы начнете контролировать желание положить что-нибудь в рот.

Конечно, вам будет хотеться кушать. Поэтому подумайте заранее, чем заполнить желудок. Держите под рукой минеральную воду, которую смешайте пополам с яблочным или апельсиновым соком; травяной чай.

2 **Один вид готовящейся на плите пищи пробуждает аппетит.** Стоит вам только попробовать один раз, второй, и вы не заметите, что уже едите. Опять воспользуйтесь «отвлекалочками». Главное, чтобы во рту что-то было — жевательная резинка, мятные конфетки. Никогда не ешьте стоя, это может привести к бездумному поглощению всего, что подвернется под руку.

3 **Для тех, у кого есть дети. Не доедайте за ними.** Кладите столько пищи, сколько малыш может съесть, лучше потом предложить добавки, чем подъедать то, что осталось.

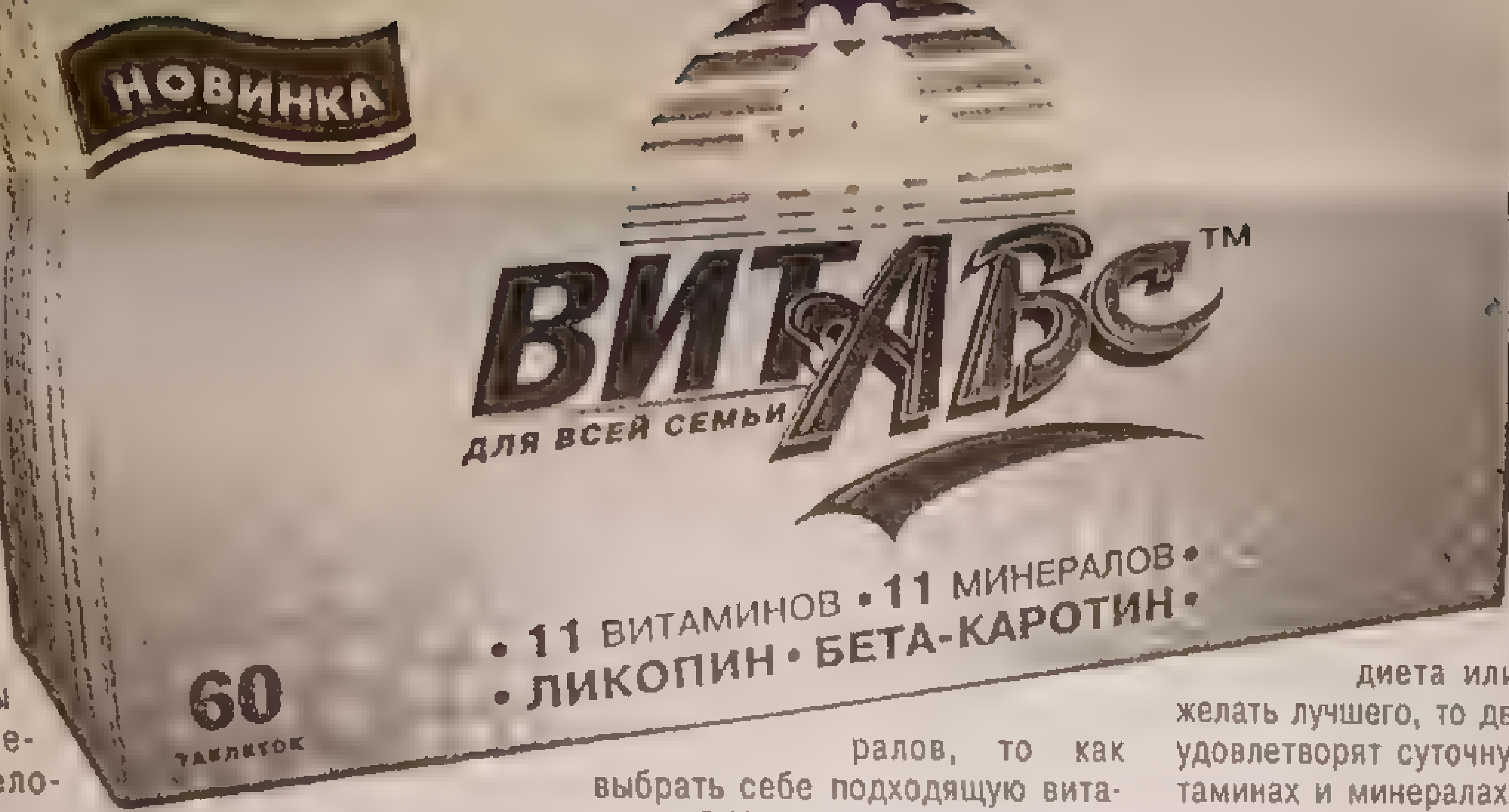
4 **После ужина, сидя у телевизора, вам хочется чем-нибудь себя побаловать?** Не отказывайте себе в этом. Пожуйте маленький кусочек горького шоколада, выпейте чай, съешьте нежирный йогурт. А после сразу почистите зубы, сказав себе таким образом, что на ночь больше есть не собираетесь.

5 **Посреди ночи вас неожиданно потянуло к холодильнику?** На этот случай держите на столе травяной чай и сделайте несколько глотков. С искушением поможет справиться кусочек зернового хлебца или чашечка обезжиренного кефира.

Кстати

У многих в последнее время появились проблемы с лишним весом. Но самое интересное, что ни средства для похудения, ни занятия гимнастикой, ни диеты не помогают раз и навсегда сбросить избыточный вес. Прямо заколдованный круг. Но .

таминов в организме. Существует три группы витаминов: первая включается в состав ферментов; вторая служит предшественником гормонов; третья (антиоксиданты) выполняет защитную функцию, обезвреживая агрессивные кислородные частицы – свободные радикалы.



Обычно продукты питания, которые перерабатываются человеческим организмом, насыщены самыми разными витаминами. Но сколько витаминов нужно человеку и какие витамины наиболее полезны? Несмотря на то, что нам необходимо очень небольшое количество каждой группы витаминов, тем не менее, многие озабочены этими вопросами. И как ни странно, все зависит от рациона питания человека. Так, если рацион питания полноценный и разнообразный, то человек получает все необходимые ему витамины (за исключением витамина D). Проблема заключается в том, что многие не едят тех продуктов, которые считаются полезными, или просто питаются очень однообразно. Так, по данным последних исследований, у нас в стране тотальный гиповитаминоз, недостаток витаминов. Тема стара как мир. Этот факт никого уже не удивляет и не очень огорчает, так же банально, как колорадский жук на картошке и увеличение количества больных СПИДом. Откуда же и почему у нас появилось понятие «гиповитаминоз»? Век научно-технического прогресса внес коренные изменения в образ жизни современного человека. Цивилизация, изменив характер нашего труда и питания, так же создала ряд факторов, приводящих к витаминному дефициту: снижение наших энергозатрат и, как следствие, общее уменьшение количества потребляемой пищи. Дефицит витаминов и нерациональное питание населения привели к тому, что еще в 1991 году Минздраву пришлось признать, что гиповитаминоз носит круглогодичный характер и охватывает все регионы страны. Не лучше оказалась ситуация и с минеральными компонентами пищи, начиная от общеизвестных кальция и магния, заканчивая экзотическими селеном и цинком.

Весь мировой опыт убедительно свидетельствует, что наиболее эффективным и экономически доступным способом улучшения обеспеченности организма витаминами является регулярный прием поливита-

ралов, то как выбрать себе подходящую витаминную пилюлю? Начнем с известных способов компоновки и назначения витаминно-минеральных препаратов.

Способ №1 – полный набор витаминов и минералов в одной таблетке. Удобно и быстро! Однако существует небольшой нюанс – некоторые витамины и минералы образуют комплексы, которые организм не может усвоить. Небольшой пример – аскорбиновая кислота и медь взаимно уничтожают действия друг друга.

Способ №2 – полный набор витаминов в одной таблетке, полный набор минералов – в другой. Витамины принимаем утром, минералы принимаем вечером, или наоборот! Более прогрессивно, однако есть еще одна возможность.

Способ №3 – несколько наборов только тех компонентов, которые совместимы друг с другом. Другими словами витамины и минералы подобраны и распределены в разных таблетках таким образом, что действуют синергично, усиливая действие друг друга. К примеру – кальций лучше усваивается с витамином D_3, селен усиливает антиоксидантные свойства витамина Е.

Исходя из последней теории, компанией «Алтайвитамины» и был создан поливитаминно-минеральный комплекс «ВИТАБС». Рационально подобранный состав «ВИТАБС» включает 11 важнейших витаминов, 11 минералов и два каротиноида – Ликопин и b-каротин, о которых речь пойдет немного позже. Общий комплекс препарата разделен на две части – розовую и белую таблетки. В розовой таблетке содержатся витамины B_1, B_2, B_6, B_{12}, никотинамид, фолиевая и пантотеновая кислота; минералы магний, медь, йод, железо, молибден. В белой таблетке витамины и провитамины-антиоксиданты А, Е, С, ликопин и b-каротин, витамин D_3; минералы фосфор, цинк, хром, селен, марганец, кальций.

Еще один резонный вопрос. Зачем создавать еще один поливитаминный препарат, когда их уже существует больше сот-

жится половина рекомендуемой Минздравом суточной дозы витаминов (что приблизительно равняется потребности ребенка 4-10 лет), а значит, есть возможность корректировки дозы. Если у вас относительно разнообразный и богатый рацион питания, то можно принимать по одной таблетке. Если у вас диета или питание оставляет желать лучшего, то две таблетки «ВИТАБС» удовлетворят суточную потребность в витаминах и минералах. Ну а если же организм ослаблен или вы идете на поправку после болезни, то можно принимать и большие количества (безусловно, посоветовавшись с терапевтом).

И еще, как было обещано, коротко о каротиноидах этого комплекса: известно, что b-каротин обладает как антиоксидантным действием, так и А-провитаминной активностью, поэтому «недобор» до 100% суточной нормы витамина А в «ВИТАБС» компенсирован введением b-каротина, чтобы соблюсти не только меры эффективности, но и безопасности. Про другой каротиноид – ликопин, наверное, не написал только ленивый, но позволю еще раз себе о нем напомнить. Серьезными исследованиями зарегистрированы мощные антиоксидантные свойства ликопина, особенно его способность понижать липидное окисление, таким образом уменьшая риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. В настоящее время оценивается возможность применения ликопина в качестве защитного фактора в предотвращении раковых образований простаты и живота. В двух белых (вечерних, антиоксидантных) таблетках «ВИТАБС» содержится 5 мг ликопина, что выгодно отличает его от других витаминно-минеральных препаратов.

Как мы уже определились, витамины и минеральные вещества должны попадать в организм вместе с пищей. Поэтому создатели «ВИТАБС» позаботились и об удобстве приема: розовые таблетки за семейным завтраком для активного дня, белые таблетки – во время семейного ужина, для антиоксидантной защиты.

В заключение хочу пожелать здоровья всем читателям и отметить, что профилактика здоровья в любом случае обходится дешевле, чем лечение.

Севодин Павел

Приобретайте витаминно-минеральный комплекс «ВИТАБС» в аптеках своего города!

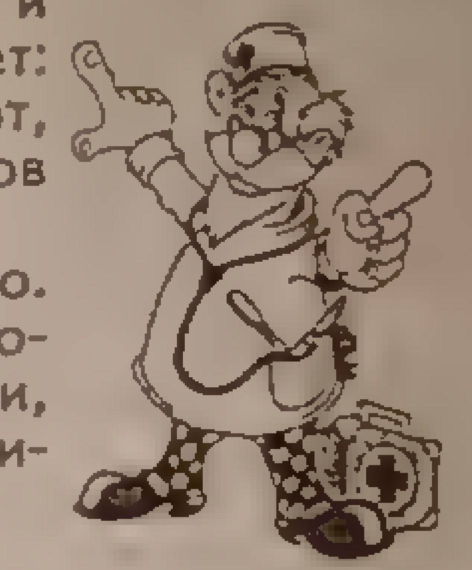
травяной чай.

ка обезжиренного кефира.

Кстати

У многих в последнее время появились проблемы с лишним весом. Но самое интересное, что ни средства для похудения, ни занятия гимнастикой, ни диеты не помогают раз и навсегда сбросить избыточный вес. Прямо заколдованный круг. Но...

Подумайте: если появилась проблема лишнего веса, значит, это кому-то нужно. Вы обратили внимание, как работает реклама средств для коррекции фигуры? Она не просто настойчива. Она агрессивна! Вас никто не спрашивает: хотите ли вы этого, есть ли у вас избыточный вес. Реклама утверждает: «Вы – толстая!» На самом же деле на то она и реклама. А мы подчиняемся... Наш вам совет: как только покажется, что вам не рекомендуют, а от вас требуют, – держитесь от советчиков подальше!



На самом деле полнота – никакое не уродство. Это просто ваша особенность. Важно эту особенность преподнести, чтобы и другие увидели, как вы привлекательны. Узкие брючки и обтягивающие кофточки – не для вас.

Для души и тела

НЕ ХВАТАЙТЕСЬ ЗА МИКСТУРЫ

Акупрессура – точечный массаж от всех болезней

Плохо себя почувствовали? Не хватайтесь сразу же за микстуры, ведь наши руки обладают волшебной силой. Нужно лишь найти нужные точки и слегка их помассировать.

Сила давления должна плавно нарастать, а затем так же плавно ослабевать. Продолжительность воздействия на точку – 5 секунд, затем делают 5-секундную паузу. Палец не убирают. Периоды стимуляции и отдыха повторяются 3-5 раз. Продолжительность сеанса массажа увеличивается постепенно. Однако нельзя массировать одну точку более 10 минут. Итак, ищем нужные точки!

При болях в шейном отделе массируйте точки над лопаткой.

При кашле сильно промассируйте точку на грудине, расположенную на уровне четвертого ребра. Массаж делайте подушечкой большого пальца по часовой стрелке и только на выдохе.

Мучительные **менструальные боли** станут слабее, если частыми сериями по 10 раз массировать мизинцы обеих рук и растирать внутреннюю сторону левой ладони от запястья к центру и обратно.

При головной боли нащупайте парные точки над серединой бровей на лобной кости и сильно надавите, помассируйте середину спинки носа и точки, находящиеся в углублениях за мочками ушей.

Тошнота отступит, если энергично потереть о край стола ребром ладони, начиная от запястья и заканчивая кончиком мизинца. Затем разотрите большим пальцем середину ладони круговыми движениями по часовой стрелке.

Находясь в транспорте, вы внезапно чувствуете, что сейчас потеряете сознание? Только не впадайте в панику! Немедленно начинайте сильно массировать так называемую точку реанимации прямо под носом в носовой бороздке. Лучше это делать ногтем указательного пальца или металлическим ключом.

Массируя кончики больших пальцев, мы устраняем **воспалительные процессы глазного яблока и век, снимаем усталость глаз.**

Ждем гостей

ПИЦЦА «ПАВЛИНИЙ ХВОСТ»

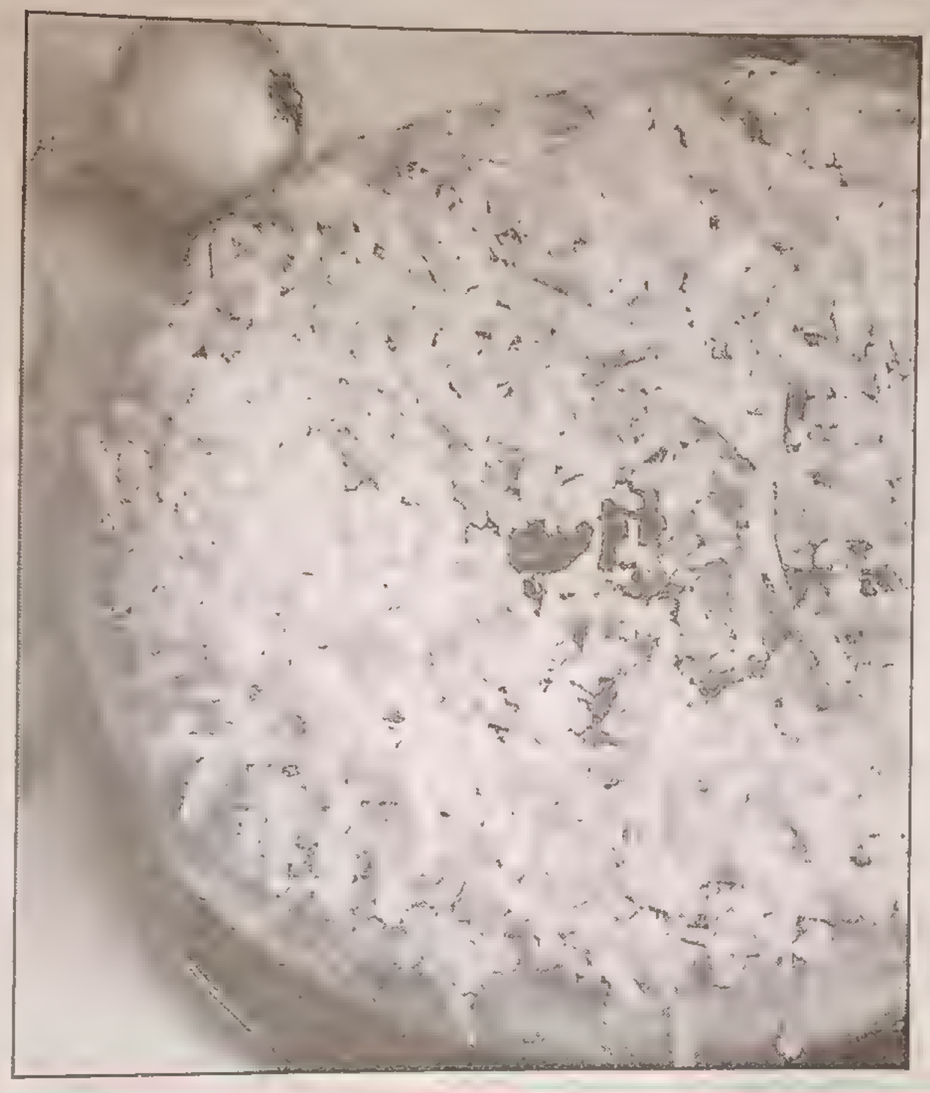
Знакомая каждой хозяйке проблема: каким блюдом порадовать родных и гостей, чтобы было и вкусно, и красиво, и недорого, и готовилось быстро? Рекомендую испечь пиццу по моему рецепту — не пожалеете.

Мука — 250 г, сахар и соль — по 1/2 чайн. ложки, 1 яйцо, дрожжи — 1/2 пачки, вода и сметана или сливки — по 1/2 стакана, сыр — 200 г.

Для начинки: картофель, морковь, рубленая зелень.

Замесите тесто из муки, воды, дрожжей, соли и сахара, дайте подойти 2-3 раза. Затем раскатайте и выложите на противень или сковороду, края теста должны быть немного приподняты. Для начинки картофель нарежьте ломтиками или брусочками, морковь натрите на крупной терке, разложите поверх теста, посыпьте рубленой зеленью, залейте сливками (или сметаной), взбитыми с яйцом, посыпьте тертым сыром. Запекайте в духовке в течение получаса.

В. И. Сокольникова, Псков



Выбирай на вкус

Запеканки

... из картофеля с яблоками и капустой. Картофель — 1 кг, капуста — 500 г, яблоки — 300 г, масло сливочное — 100 г, соль — по вкусу.

Картофель вымойте, очистите, отварите, залив подсоленным кипятком, протрите через сито. Капусту мелко нашинкуйте, залейте кипятком, выдержите в нем до остывания, затем воду слейте, а капусту хорошо отожмите, добавьте в нее сливочное масло, мелко нарезанные яблоки и все тщательно перемешайте, чуть подсолив.

Картофельное пюре, протертое через сито, уложите ровным слоем на смазанный маслом и обсыпанный панировочными сухарями противень, сверху на картофель ровным слоем уложите капусту с яблоками и запеките блюдо в раскаленной духовке до появления сверху румяной корочки. Подавайте к столу в горячем виде со сметаной.

... из вермишели с яблоками. Вермишель — 300 г, яблоки — 500 г, сахар — 100 г, яйца — 2 шт., ваниль или корица — по вкусу.

Вермишель отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и промойте холодной водой. Добавьте яйца, ваниль и яблоки, очищенные и мелко нарезанные либо натертые на крупной терке. Все тщательно взбейте вилкой или венчиком. Массу выложите в смазанную маслом форму, поместите в разогретую духовку и запекайте при 180°С, пока не подрумянится верхняя корочка. Подавайте горячей или холодной со сметаной или вареньем.

... из творога с сыром и яблоками. На 500 г творога: 150 г сыра и 1 яблоко — для начинки, 2 яйца, 1 яблоко для украшения.

Творог разомните, подсолите, добавьте сахар (из расчета на 500 г творога — 2 чайн. ложки) и добавьте 2 яйца. На крупной терке натрите сыр, размешайте с мелко нарубленными яблоками и сдобрите любимыми специями. На смазанную растительным маслом (без запаха) сковородку выложите 2/3 творога, затем разложите начинку из сыра и яблок и прикройте оставшимся творогом. Сверху разложите нашинкованные яблоки, смажьте яйцами и выпекайте в духовке при температуре 180°С до образования золотистой корочки.

На все случаи жизни

Рыба на столе

РЫБА ПОД МАРИНАДОМ

Нарежьте 2-3 луковицы средних размеров квадратиками, 4-5 шт. крупной моркови нарежьте соломкой, поставьте тушить, налив в кастрюлю 100-150 г подсолнечного масла и столько же воды. Как только овощи начнут терять свою жесткость, положите соль, [illegible] лавровых листьев, [illegible] черного перца. 2-3 ст. [illegible] пасты разведите в [illegible] воды и минут за 10-15 до окончания тушения пе-

выложите остаток маринада и слегка примните. Накройте крышкой, пусть рыба пропитается соком и запахом маринада, как следует остынет и еще постоит несколько часов.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ

Возьмите филе рыбы, лучше трески, кусок белого хлеба, замоченного в молоке, луковицу и небольшой кусок сала — около 100-150 г, пропустите через мясорубку, добавьте яйцо, соль и перец. Фарш хорошо размешайте, слепите котлеты, обваляйте в су-

неза обмажьте рыбу снаружи и внутри. Уложив на противень, сверху посыпьте тертым сыром и панировочными сухарями. Запекайте в духовке при температуре 150-170°С около 35 минут.

КАРП ПО-ПОЛЬСКИ

Мелко нарежьте большую луковицу, обжарьте в небольшом количестве подсолнечного масла, добавьте 1,5 стакана измельченных орехов и быстро перемешайте с луком. Через 1-2 минуты добавьте 1,5 стакана горячей воды и тушите 10 минут. Очищенную

Рекомендуем

рыбу посолите, поперчите и положите в орехово-луковую подливку, чтобы была скрыта 1/2 ее высоты (заранее предусмотрите посуду). Запекайте в духовке 20-30 минут.

РЫБА В КЛЯРЕ

Разделайте рыбу, аккуратно удалите кости и кожу. Крупную рыбу нарежьте на порционные куски, мелкую и резать не нужно. Посолите, поперчите, а приправа для рыбы придаст ей изысканный вкус.

Для приготовления кляра потребуется 1 яйцо, 1 бутылка пива и мука. Все тщательно смешайте, всыпав столько муки, чтобы получилось тесто по густоте, как для оладьев. Рыбу обмакните в кляр и обжарьте в большом количестве растительного масла.

- ПОЛЕЗНЕЕ ВСЕГО ВАРЕНЬЕ-ПЯТИМИНУТКА, КОГДА ЯГОДЫ В СИРОПЕ ВАРЯТ ВСЕГО 5 МИНУТ. ИДЕАЛЬНЫЙ ВАРИАНТ КОНСЕРВАЦИИ ЯГОД – ПРОСТО ПЕРЕКРУТИТЬ ИХ С САХАРОМ.
- ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО [illegible] ЛУЧШЕ ПОДНИМАТЬ[illegible] ЕГО ПОВЕРХНОСТЬ [illegible] РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ.
- КРАСНЫЙ ЛУК [illegible] ОН ХОРОШ В САЛАТАХ БЕЛЫЙ ОБЛАДАЕТ [illegible] ЯРКИМ ВКУСОМ, [illegible] ЕГО ПРИ ТУШЕНИИ [illegible]

...ложкой, поставьте тушить, налив в кастрюлю 100-150 г подсолнечного масла и столько же воды. Как только овощи начнут терять свою жесткость, положите соль, сахар, пару лавровых листьев, 8 горошин черного перца. 2-3 ст. ложки томата-пасты разведите в 1/2 стакана воды и минут за 10-15 до окончания тушения перемешайте с овощами. Следите, чтобы морковь сильно не распарилась.

Во время приготовления маринада отварите рыбу (треску, камбалу, навагу, сома) в подсоленной воде с лавровым листом и черным перцем. Остудите и разберите от костей, желательно крупными кусочками. На дно лотка уложите часть горячего маринада, на него слой рыбы, сверху ...сколько часов.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ

Возьмите филе рыбы, лучше трески, кусок белого хлеба, замоченного в молоке, луковицу и небольшой кусок сала — около 100-150 г, пропустите через мясорубку, добавьте яйцо, соль и перец. Фарш хорошо размешайте, слепите котлеты, обваляйте в сухарях и жарьте. Соус из обжаренного до золотистого цвета репчатого лука с майонезом будет хорошим дополнением.

ХЕК ПО-ГРЕЧЕСКИ

3 рыбные тушки помойте, удалите хребет, посолите, поперчите, полейте соком лимона. Смесью мелко нарезанных 3-4 помидоров, 100 г тертого сыра, измельченного зубчика чеснока и 250 г майо... ...кайте в духовке при температуре 150-170°С около 35 минут.

КАРП ПО-ПОЛЬСКИ

Мелко нарежьте большую луковицу, обжарьте в небольшом количестве подсолнечного масла, добавьте 1,5 стакана измельченных орехов и быстро перемешайте с луком. Через 1-2 минуты добавьте 1,5 стакана горячей воды и тушите 10 минут. Очищенную ...нарежьте на порционные куски, мелкую и резать не нужно. Посолите, поперчите, а приправа для рыбы придаст ей изысканный вкус.

Для приготовления кляра потребуется 1 яйцо, 1 бутылка пива и мука. Все тщательно смешайте, всыпав столько муки, чтобы получилось тесто по густоте, как для оладьев. Рыбу обмакните в кляр и обжарьте в большом количестве растительного масла.

Рыбный пирог

Готовое дрожжевое тесто разделите на две части. Одну часть раскатайте и положите на смазанный жиром противень. На нее положите кусочки вареной рыбы, присыпьте жареным луком и мелко порезанным укропом так, чтобы полностью закрыть рыбу. Затем посыпьте рублеными вареными яйцами и тертым сыром. Накройте пирог второй частью теста, защипите края. Смажьте взбитым яйцом и поставьте в духовку.

☐ ДРОЖЖЕВОЕ ЕСТО ... ЛУЧШЕ ПОДНИМАТЬСЯ ... ЕГО ПОВЕРХНОСТЬ СМАЗАТЬ РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ.

☐ КРАСНЫЙ ЛУК – СЛАДКИЙ. ОН ХОРОШ В САЛАТАХ. БЕЛЫЙ ОБЛАДАЕТ САМЫМ ЯРКИМ ВКУСОМ, ДОБАВЛЯЙТЕ ЕГО ПРИ ТУШЕНИИ ИЛИ В ЖАРКОЕ. ОРАНЖЕВЫЕ ГОЛОВКИ ЛУКА – САМЫЕ СОЧНЫЕ И МЯГКИЕ. КАК ПРАВИЛО, ОСТРЫЕ СОРТА ЛУКА ОТВАРИВАЮТ, СЛАДКИЕ МАРИНУЮТ И УПОТРЕБЛЯЮТ В СВЕЖЕМ ВИДЕ.

ЧЕСНОК СУХОГО ЗАСОЛА

На 1 кг чеснока потребуется 200-300 г соли. Чистый, вымытый, разделенный на дольки и очищенный от покровных листиков чеснок измельчите или пропустите через мясорубку, смешайте с солью, уложите в банки небольшой емкости, закройте крышками, храните в холодильнике.

САЛАТ ПО-КОРЕЙСКИ

Мелко нарежьте капусту, добавьте 2 луковицы и 2 дольки чеснока, натертые на мелкой терке. Натрите на крупной терке свежий огурец (можно и без него). Добавьте 1 чайн. ложку красного перца или нарежьте жгучий перец (без семечек). Все перемешайте, посолите, положите в 3-литровую стеклянную банку. Залейте кипяченой водой, чтобы она покрыла капусту. Завяжите марлей и поставьте в теплое место на 3 дня. Далее храните в холодильнике.

МЕД ИЗ АРБУЗА И ДЫНИ

Арбузы и дыни вымойте, разрежьте на 4 части. Делать это лучше над тазом, чтобы сок не пропал. Ложкой выберите мякоть, положите в салфетку и отожмите под грузом. Весь собранный сок уварите в тазу.

Делается это так: сок сначала доведите до кипения и процедите через 3-4 слоя марли. Снова поставьте на сильный огонь, доведите до кипения, затем варите на слабом огне. Не забывайте снимать пену, как при варке обыкновенного варенья. В итоге у вас получится густой коричневый сладкий ароматный мед.

МАРИНОВАННЫЙ ЧЕСНОК

На 10 пол-литровых банок вам понадобится: чеснок — 5,1 кг, сахар — 180 г, соль — 80 г, уксус 9%-ный — 450 мл, вода для маринада — 1,5 л, перец, гвоздика, корица, лавровый лист — по вкусу.

Головки чеснока замочите в теплой воде (40-50°С) на 1,5-2 часа. Очистите, промойте дольки в холодной воде, обсушите. В подготовленные банки на дно уложите специи, затем дольки чеснока. Одновременно приготовьте маринад: в эмалированную кастрюлю налейте воду, добавьте сахар, соль. Кипятите 10-15 минут, профильтруйте через несколько слоев марли, доведите до кипения и влейте уксус. Маринадом залейте чеснок. Стерилизуйте при 100°С 8 минут. По окончании обработки банки герметично закупорьте, переверните вниз горлышком и охладите.

Свидетельство №8277-СР от 27.09.2001

ПУТЬ К СВЕТУ И ИСЦЕЛЕНИЮ

®
С130

«Неудачи и нищета с детства были моими неразлучными спутниками. Меня не принимали на хорошую работу, а если и принимали, то обманывали. Словно по чьему-то злому умыслу деньги обходили меня стороной. Продавал домишко, который остался в наследство от бабушки, – не было покупателя. А тот, который нашелся, оказался мошенником. И вновь остался я гол как сокол. Так я и жил до сорока лет. Ни дома, ни семьи, ни достатка...

Шел бы я и дальше по дороге страданий. Но однажды незнакомая старушка дала мне адрес парапсихолога Владимира Николаевича Мальцева. Хотел попасть к нему на личный прием, но денег на дорогу не было. Написал Владимиру Николаевичу письмо с просьбой о помощи. Прошло несколько недель, и все в моей жизни стало меняться в лучшую сторону. Началось все с выигрышей в лотерею, а потом словно весь мир перевернулся ко мне солнечной стороной. Пришли успех, удача и достаток...»

Алексей, Тамбовская обл.

«Беда ворвалась в нашу семью как гром среди ясного неба. Молодая соседка своими кознями вырвала моего мужа из семьи. Вдобавок к тому супруг стал спиваться. Похудел, осунулся, злой стал – слова не скажи. Сколько денег я потратила, чтобы вернуть мужа, – не сосчитать! Узнала из газеты адрес и написала письмо парапсихологу Владимиру Николаевичу Мальцеву. То, что произошло потом, можно назвать чудом. Муж вернулся в семью и покончил с пьянками...»

Тамара Дмитриевна, Псковская обл.

Парапсихолог В. Н. Мальцев заочно снимет порчу, избавит от пьянства, ожирения, соединит семьи, исправит вашу судьбу и судьбу ваших близких.

Заполните купон собственноручно печатными буквами:

Да, Владимир Николаевич, мне и моим близким нужна ваша помощь. Прошу вас выслать подробные разъяснения в мой адрес:

Ф. И. О. _____

_____

Дата рождения: _____ Вес: ☐ – нормальный; ☐ – избыточный

Почтовый индекс: _____ Подробный адрес: _____

_____

Отправьте купон и краткое описание проблемы по адресу: 344010, Ростов-на-Дону, а/я 222 А, Мальцеву Владимиру Николаевичу. Тел.: (8632) 99-15-10.

НА НОГЕ – ТРОМБОФЛЕБИТ

Надо улучшить кровообращение в ногах. Для этого в течение 30 дней каждое утро в стакан теплого некипяченого молока надо выдавливать сок одного лимона (молоко сразу превратится в кефир) и выпивать натощак.

Чтобы залечить раны, убрать зуд и очистить ногу, купите белые школьные мелки. Заквасьте молоко, чтобы получился густой варенец. В закваску обязательно добавьте маленькую щепотку соли, чтобы молоко лучше село. Из красной шерстяной вещи сшейте чулки. Мел измельчите в порошок, смешайте с квашеным молоком до состояния густой сметаны и этой массой смазывайте ноги. Дайте немного подсохнуть. Оберните ноги красной тряпочкой или наденьте красные чулки. Так делайте 3-4 раза в день. Тряпочки надо менять, так как выделения из ран усилятся, но зуд и краснота исчезнут.

Не бойтесь, что раны открыты. Никакого заражения не будет. А вот мазать разными мазями, чтобы раны закрылись, нельзя.

КЛЮЧЕВАЯ ВОДА, ЕСЛИ В НЕЕ ОПУСТИТЬ ГРОЗДЬЯ РЯБИНЫ, ПО СВОИМ СВОЙСТВАМ УПОДОБЛЯЕТСЯ ОСВЯЩЕННОЙ: ЕЮ МОЖНО ОКРОПЛЯТЬ ЛЮДЕЙ И ЖИЛИЩЕ, ЗАЩИЩАЯ ИХ ОТ ДУРНОГО ГЛАЗА, ЗАВИСТИ, ЗЛОБЫ.

Авось поможет

● После ссор или крупных неприятностей полагается поплевать вокруг себя, как бы обвести себя кругом, – тогда новые проблемы не нарушат ваш душевный покой.

● Рисунки с изображением рек и озер в Китае можно встретить в каждом доме, причем на левой от входной двери стороне. Считается, что такое расположение картины принесет счастье в дом.

● От бородавок поможет кузнечик. Дождитесь весны. Нужно его поймать и дать ему «поесть» первую появившуюся бородавку. Предварительно бородавку разрежьте, чтобы она была мягкая. В течение месяца все бородавки исчезнут.

Д. М. Ахметов, Ижевск, Удмуртия

Ждем советов

Мою корову сглазили...

Была у меня корова, давала 24 литра молока. Однажды у меня случился приступ мигрени, и сын попросил соседку подоить корову. После этого я стала надаивать всего по литру молока. Пригласила знахарку, которая полечила корову от сглаза. Молока прибавилось всего до шести литров в сутки. Пришлось продать корову на мясо. Очень трудно мне с ней было расставаться. После нее у меня осталась телочка. Сейчас я очень боюсь за нее.

Люди добрые! Посоветуйте, что мне надо было сделать, чтобы спасти корову?

З. А. Кобанец, РСО-Алания

***

Давно мечтали купить корову красно-степной породы. Выглядела она очень эффектно. Но когда отелилась, молоко у нее стало как вода. Хотя все при ней: в ушах много серы, хвост ниже колена, молочная река (вена) отличная. Правда, все завидовали такой удачной покупке. Думаю, сглазили корову.

Посоветуйте, как можно избежать повторной ошибки? Одни говорят, что нужно уголки крестом на столбах закрепить и красную тряпку повесить над коровником, как флаг.

Может, есть специальные молитвы для животных?

Н. Ф. Маслов, Волгоград

Помолимся

От зла во время свадьбы и венчания

Хочу поделиться с читателями старинным оберегом, которым матери ограждали своих дочерей от зла во время свадьбы и венчания. Оберег этот достался мне от бабушки Агафьи, ведуньи и травницы, вылечившей и уберегшей от зла не одну сотню людей.

В современных книгах я не встречал этот оберег, а об его чудодейственности и силе знаю сам не понаслышке. Старые мастера, жившие на Кавказе, говорили, что этот оберег был составлен из молитвы-откровения, записанной преподобным старцем Серафимом в его добровольном отшельничестве. Не берусь судить, правда ли это.

А теперь сам оберег от порчи, лиха и других напастей во время венчания и свадьбы.

«Пресвятая Дева Мария! Всем матерям мать!
Не дай моего дитя поругать!
Оберегом запираюсь, для праведной жизни открываюсь!
Рабу Божию (имя читающей матери) выслушай, слезы мои иссушай!
Прошу Тебя, молю о доченьке своей, рабе Божией (имя дочери).
Как любила ее, как жалела, как малюткой ее пеленала,
Как растила, кормила, как давала ей все, что было.
Берегла как ее, укрывала от напастей, от бед как спасала.
А теперь, перед тем как венчаться, перед суженым ей представляться,
Перед церковью и аналоем, перед свадьбою и фатою,
Пред подружками ей появляться, пред гостями чем выставляться.
Прошу Тебя, Пресвятая Богородица Всемирская!
Рабу Божию (имя дочери) плащаницей укрой, даруй ей благость и покой.
Защитой ей будь недоступной, стеною непреступной!
От зла, от нечисти спаси,
Спаси и сохрани, спаси и сохрани, спаси и сохрани!
Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».

P.S. Этот оберег очень нужен и матерям, и их дочерям.

Б. А. Дубровин, Ставрополь

За гранью

Что бы это могло быть?

Шутник

Я занимаю в квартире отдельную восьмиметровую комнату. В последнее время стала часто болеть и считала, что причина в том, что не удается поставить кровать изголовьем на север. И все потому, что единственное место, где можно так расположить кровать, угол у окна. Но там стоял большой платяной шкаф. Мы решили переставить в комнате всю мебель. Сказано – сделано.

то не беспокоил. Шла седьмая неделя Великого поста...

Как-то ночью я долго не могла уснуть, ворочалась с боку на бок. Вдруг до моего слуха донесся тихий насмешливый голос: «А если кое-кому не нравится?» И так несколько раз за ночь. За три дня до Пасхи я проснулась от того же голоса: «Уже скоро, очень скоро...» Эти слова вызвали у меня страх.

В пасхальную ночь, когда я, просмотрев по телевизору бого-

неприятных рук и слышала уже знакомое ворчанье и хихиканье. Не было сил, чтобы встать с кровати и зажечь свет. Внезапно меня осенило: сегодня же Пасха, значит, вся нечисть слабее, чем в другие дни. Начала читать единственную молитву, которую знала, – «Отче наш». И произошло чудо: хихиканье и злобное ворчанье стали слабеть, словно отдалялись от меня, пока наконец не исчезли окончательно. Впервые за многие дни я смогла уснуть, не опасаясь выходок со стороны невидимого шутника.

После этого случая все голоса прекратились. Видимо, молитва и впрямь обладает чудодей-

Лекарь для всех один – Господь

После посещения экстрасенса у меня нарушилась психика. Я не могла ни есть, ни стирать, ни готовить. Чувства были оголены до предела. Слышала голоса, двоилось в глазах... Было плохо. Все, что со мной происхо-

Я прочитала письмо [illegible] из Омска. «Бро-

распарьте, чтобы она была мягкая. В течение месяца все бородавки исчезнут.

Д. М. Ахметов, Ижевск, Удмуртия

Лекарь для всех один — Господь

Я прочитала письмо Алены из Омска. «Бросайте мужей-пьяниц!» — призывает она. Может, надо помолиться о них? Особенно, если есть от них дети. Другого отца не будет. Пусть вы расстались, но молитесь за него, чтобы он мог преодолеть этот недуг, чтобы нашел свое счастье. Тогда и вы, и ваш ребенок будете защищены. «Молитесь о врагах ваших, обидящих вас». Я этого не понимала. Лучше оправдать, чем осудить; посочувствовать, чем остаться равнодушным; помочь, если можешь, даже если тебе это неприятно.

Всем тяжело переносить тяготы, болезни или наблюдать, как мучаются близкие люди, дети. За помощью мы обращаемся к врачам, экстрасенсам, бабушкам, а лекарь для всех один — Господь. Он сам сказал: «Придите ко мне все страждущие...»

Теперь о себе. Я попала к экстрасенсу и поняла, что лечат все. Но кто знает, какая расплата будет за это?

Есть у меня друг. У него болели ноги. Он обратился к целителю. Ноги вылечили, но появился лейкоз. Страшно...

Я не верила во все это, спорила с верующим человеком у постели умирающей матери. Задавала ей вопросы, а она отвечала, как могла. Я поняла, что за каждую душу идет борьба между Богом и дьяволом. Важно понять, кому себя поручить.

Читала Агни Йогу. Там есть молитва. Но знаете, как нас в ней называют? Двуногие. Меня это поразило. А в молитве «Отче наш» я — дочь Творца. Разницу улавливаете?

Когда было трудно, просто приходила в храм и тихо стояла. Молитв не знала, да и сейчас хорошо знаю лишь несколько. Но это не помешало мне обратиться за помощью к церкви, когда это потребовалось.

После посещения экстрасенса у меня нарушилась психика. Я не могла ни есть, ни стирать, ни готовить. Чувства были оголены до предела. Слышала голоса, двоилось в глазах... Было плохо. Все, что со мной происходило, я записывала и шла в церковь. Священник читал надо мной разрешительную молитву. Если я была готова, то причащалась. И постепенно все пришло в норму. Я избавилась от страха, появилась уверенность в своих силах. Я поправилась и стала прежней.

Пока лечилась, старалась бывать на литургии и внимательно слушала речь священника. В такие минуты Господь дает возможность слышать, видеть и запоминать то, что нужно только вам.

В храме перед исповедью священник читает молитву. Он говорит, что Господь невидимо стоит рядом. Он знает о нас все, желает, чтобы мы поняли нечто о себе. Какие мы? Что хотели бы передать своим детям по наследству? На исповеди говорю об этом, и душа откликается и начинает работать. Постепенно избавлялась от пороков. Господь помогает.

... За мою душу шла борьба. Одна, без церкви, я бы не смогла ее вынести.

И последнее. Я мало что знаю, стараюсь спросить, как поступить в конкретной ситуации, когда прихожу в храм. Там тоже люди не всегда могут посоветовать, но подскажут, к кому обратиться.

Если носите крест и есть святая вода, то вы защищены и никакие яйца или молоко на крыльце не принесут беды.

Раба Божья Ольга, Кемерово

Кстати

ЧТОБЫ ИГОЛКА ИЛИ МОНЕТА В РУКАХ ПОЧЕРНЕЛА ВРОДЕ БЫ ОТ СГЛАЗА, ЦЫГАНЕ НАТИРАЮТ ПАЛЬЦЫ КУПОРОСОМ.

Кое-что об умении жить

Я занимаю в квартире отдельную восьмиметровую комнату. В последнее время стала часто болеть и считала, что причина в том, что не удается поставить кровать изголовьем на север. И все потому, что единственное место, где можно так расположить кровать, угол у окна. Но там стоял большой платяной шкаф. Мы решили переставить в комнате всю мебель. Сказано — сделано.

В первую же ночь после этой перестановки, когда я уже спала на новом месте, головой на север, в два часа ночи слышу над самым ухом чей-то тихий смех. Сначала подумала, что это дочь решила подшутить надо мной. Зажгла свет, но в комнате никого не увидела. Дочь спокойно спала в соседней комнате. На следующую ночь все повторилось. На этот раз смех сопровождался недовольным сопением и каким-то странным ворчанием. Я пошла в церковь, принесла свечи и святую воду. Две недели меня ночью никто не беспокоил. Шла седьмая неделя Великого поста...

Как-то ночью я долго не могла уснуть, ворочалась с боку на бок. Вдруг до моего слуха донесся тихий насмешливый голос: «А если кое-кому не нравится?» И так несколько раз за ночь. За три дня до Пасхи я проснулась от того же голоса: «Уже скоро, очень скоро...» Эти слова вызвали у меня страх.

В пасхальную ночь, когда я, посмотрев по телевизору богослужение, легла спать, началось нечто невообразимое. Я отчетливо ощущала прикосновение к своей коже чьих-то холодных, бее, чем в другие дни. Начала читать единственную молитву, которую знала, — «Отче наш». И произошло чудо: хихиканье и злобное ворчанье стали слабеть, словно отдаляясь от меня, пока наконец не исчезли окончательно. Впервые за многие дни я смогла уснуть, не опасаясь выходок со стороны невидимого шутника.

После этого случая все голоса прекратились. Видимо, молитва и впрямь обладает чудодейственной силой, особенно в пасхальную ночь.

З. Г. Овчинникова, Красногорск, Московская обл.

Намотай на ус

Если у вас в доме побывал недобрый человек, подметите все комнаты до порога. Мусор вынесите на улицу и сожгите. Нельзя подметать пол после заката солнца, перед дорогой. Нельзя подметать и мыть полы в течение дня после отъезда близкого человека, иначе тот, кого провожали, будет испытывать трудности. Никогда не оставляйте за порогом вашего дома выметенный мусор.

АТЕРОКЛЕФИТ – ®

генеральная чистка сосудов от «ржавчины жизни»!

Атеросклероз не зря называют «ржавчиной жизни». Изуродованные холестериновыми бляшками сосуды тормозят кровоток, как заржавевшие водопроводные трубы. Чтобы предотвратить сосудистую катастрофу, надо постоянно держать холестерин «в узде» – соблюдать диету и регулярно чистить сосуды, лучше используя безопасное и эффективное растительное средство.

АТЕРОКЛЕФИТ – растительные капли для профилактики атеросклероза – справится с этой задачей. Лучшего «чистильщика сосудов» при нарушении жирового обмена, чем клевер, природа не придумала. Капли **АТЕРОКЛЕФИТА** почистят сосудистые стенки от атеросклеротических отложений, да еще и укрепят коронарные артерии, подкормят сердечную мышцу.

Что дает первый профилактический курс? К сердцу и мозгу, испытывающим ишемию (попросту голодание), кровь начнет поступать уже по чистым сосудам. Снизится уровень холестерина в крови, а значит, уйдут, и надолго, сердечные боли, одышка, головокружение и шум в ушах. Капля за каплей **АТЕРОКЛЕФИТ** восстановит бесперебойную работу сердечно-сосудистой системы.

Генеральные чистки сосудов **АТЕРОКЛЕФИТОМ** необходимо проводить регулярно всем, имеющим склонность к сердечно-сосудистым заболеваниям. Народная мудрость не гонится за быстрым результатом. Зато он гораздо надежнее, чем обман сердца немедленным и быстропроходящим действием таблетки под язык.

«ЭВАЛАР» – ЗДОРОВЬЯ ДАР!

Спрашивайте АТЕРОКЛЕФИТ в аптеках!

Москва: 105-07-25, 267-96-00, 786-34-00, 105-51-40, 904-50-33, **Санкт-Петербург:** 277-43-42, 310-13-46, 320-72-72, **Абакан:** 6-77-37, **Ангарск:** 547-159, **Астрахань:** 347-833, 540-577, **Ачинск:** 2-25-03, **Балаково:** 661-398; **Барнаул:** 354-444, 380-501; **Владивосток:** 261-476, 272-910, 319-241, 321-392, 231-490, 324-866, **Волгоград:** 361-409; **Екатеринбург:** 755-089, 781-054, 578-582, **Иваново:** 327-726; **Ижевск:** 762-788, **Иркутск:** 427-530; **Йошкар-Ола:** 420-907; **Казань:** 446-005, **Кемерово:** 537-466; **Краснодар:** 522-163, 557-804, **Красноярск:** 277-709; 645-657; **Курган:** 433-581, 433-631; **Липецк:** 435-832, 226-060; **Мурманск:** 423-369, 598-768; **Н. Новгород:** 342-410; **Н. Тагил:** 241-709; **Новокузнецк:** 787-424; **Новосибирск:** 101-595, 268-370, 666-393, 214-757; **Омск:** 531-798, 268-996; **Оренбург:** 0-53, 711-177; **Пенза:** 435-656; **Прокопьевск:** 3-20-40; **Ростов-на-Дону:** 619-168, 405-266; **Рязань:** 774-923; **Самара:** 423-328, 705-404, 960-060, 527-609, 993-923; **Саратов:** 240-825; **Сургут:** 353-745; **Тольятти:** 510-303, 376-422; **Томск:** 430-044, **Тула:** 311-053, **Тюмень:** 363-753, 456-268, 223-013, **Улан-Удэ:** 264-505, **Ульяновск:** 442-995; **Уфа:** 240-566, 331-677, 242-210, 600-393; **Хабаровск:** 333-991; **Чебоксары:** 569-576; **Челябинск:** 341-817, 372-841; **Чита:** 324-249; **Ярославль:** 328-349.

БАД Рег.Уд. №004974.Р.643.12.2002

Доставка препарата по Москве: 234-22-11.

Почтовая рассылка завода-изготовителя: при заказе 3 флаконов – 109 руб за 1 флакон. Цена 1 флакона (100 мл) – 132 руб. **Заявки по адресу:** 659332, Алтайский край, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар» **Тел./факс** (3854) 39-00-50, www. evalar.ru.

®С129

«Линия Здоровья «Эвалар»: консультации врача по тел (095) 101-40-74

Тормози!

Жену в охапку!

Синюхин вел машину по ночному шоссе и думал вслух:

– Как приеду домой – сразу жену в охапку и... Нет, сначала помоюсь.

Других мыслей не было часа два, потом Синюхина осенило:

– Как из ванной выползу – сразу к ней в теплую постельку и... Нет, прежде надо поесть!

Мысленно поев сосисок с капустой, он натужно крякнул от воображаемого третьего стакана и продолжил:

– Не-е, перебирать нельзя. Прямо на кухне хватаю её за... Но сначала спать, спать, спа-а-ать...

Вывернувшись из-под перевернутой машины, Синюхин длинно выругался, прочищая гортань, и закончил вслух:

– Сначала дам ей по морде, чтобы не отвлекала, потом пинка под зад для профилактики, а потом уже мыться, есть и спать!

Александр Пассет

Высылайте «скорую»

Самолет взлетел. Стал набирать высоту. Через пятнадцать минут в кабину к летчикам вошла стюардесса и сказала, что на борту террорист.

Выругавшись, командир приказал привести его для переговоров, что и было исполнено.

– Летим в Латвию, – приказал террорист одиноко сидевшему за штурвалом командиру.

– Хорошо, – кивнул тот. – Садись рядом, будешь дорогу показывать.

– Ты что, издеваешься?! – угрожающе повел пистолетом захватчик.

– И ничего я не издеваюсь, – заканючил командир. – Из меня летчик, как из тебя сестра милосердия.

– Так как же ты его поднял? – недоверчиво поинтересовался бандит.

– Я только что поступил в летное училище. Как поднимать нам показали, [illegible] еще не поучили.

– [illegible] сейчас находимся? – [illegible] террорист.

– [illegible] В воздухе!

– Далеко мы отлетели?

– Может, и недалеко, но высоко. Все время вверх поднимаемся.

В это время, подтверждая слова командира, по радио сказали с земли:

– Сорок пятый, вы что, на Луну собрались? Снизиться до пятидесяти тысяч.

– Это нам, – ослабил галстук командир.

– Так снижайся!

– Снижайся!.. Я из-за этих облаков даже не знаю, в какой стороне земля. Ничего, скоро горючее кончится, снизимся...

– Горючее? Самолет же заправляли, я сам видел!

– Заправляли! Арапа мы заправляли. Я сам на бензозаправщике подрабатываю. Мы этим бензином две сотни машин заправили, а в самолет остатки сливали.

Террорист уселся в кресло второго пилота и взялся за штурвал. В это время в кабину вошла сорокалетняя стюардесса. Она расстегнула кофточку и, обнажив полную грудь, шагнула к захватчику.

– Слушай, как там тебя, да мне все равно. Возьми меня, не хочу умирать девочкой!

– Отстань, стерва! – оттолкнул её бандит и, отбросив пистолет, закрыл лицо ладонями.

– Ничего, Ниночка, – успокоил стюардессу командир. – Жахнемся один раз, зато с какой высоты! Экстаз гарантирую!

– Идиоты, – сквозь зубы прошипел захватчик.

– Не такие уж мы идиоты. Ребята, заходите, – скомандовал командир.

В кабину вошли второй пилот и штурман. Они скрутили захватчика.

– Земля, больной готов. Высылайте «скорую».

Василий Денисов-Мельников

РАССКАЗИК

Мужик приходит к врачу: «Доктор, от меня ушла жена и за-

Еще та проблема

Главней всего – не трескать на ночь!

Все врачи в сборе? Начинаем пятиминутку.

Галина Петровна, прекратите жевать! На территорию нашей клиники еду проносить запрещено! Да, персоналу особенно!

Кстати, вчера в 13-й палате произошло ЧП. Врач-диетолог Кормушкина, мать двоих детей, зашла в палату больных, голодающих третью неделю, с булочкой в кармане халата...

Мы же могли лишиться специалиста! К счастью, больные успели откусить у Кормушкиной только булочку, халат и половину фонендоскопа.

А в 3-й палате больной по фамилии Пудинг, вместо того чтобы похудеть, поправился за неделю на 16 килограммов! Выяснилось, что пациент Пудинг вступил в преступный сговор с медсестрой Хуриной, которая за деньги делала ему капельницу со сливками и клизму с компотиком, после чего больной от подъема сил регулярно благодарил ее как мужчина.

Этой же ночью на другом этаже больной Ротлейдер Иосиф Давидович раздобыл где-то книгу с рецептами еврейской кухни и всю ночь читал товарищам по палате, как делается фаршированная рыба. Утром пятерых пришлось доставить в реанимацию. Они не могли остановить слюну и все время кричали: «Циля! Где рыба?» Пищеварительную систему мы им восстановим, а рыбные галлюцинации – это у них уже на всю жизнь!

Старшая медсестра есть? Варвара Сергеевна, на завтра пятую палату оборудовать под люкс. В люкс ложится кандидат в депутаты Степан Популиз. Мы должны помочь, а то кандидат уже месяц не может встретиться с шахтерами – в шахту не влезает!

Днем к нам приезжает телеви-

встать и записать наконец свой новый клип «Главней всего – не трескать на ночь...».

Теперь по поводу выписки. Здесь вообще нужен глаз да глаз! Больной Груздь предпринял попытку дерзкого побега из клиники. Увидев во дворе поливальную машину, он лег на клумбу и прикинулся шлангом. Водитель автомобиля не заметил подмены, подключил к Груздю штуцер и произвел полив территории. И только потом, обратив внимание, что шланг плохо наматывается на барабан, уже на проходной вернул больного. Слава богу, что врач как раз и прописал Груздю промывание желудка.

Еще вопиющий случай. Накануне выписывали живую женщину, которая похудела на 80 килограммов. Пришел муж, дети. Принесли ей нарядное платьице, которое она носила еще во втором классе. И доктор Глущенко открыл в приемном покое форточку, ему, видите ли, жарко стало! В итоге похудевшую порывом ветра тут же сдуло с кушетки. Потом два часа ее по всему приемному покою искали и только к вечеру нашли в углу под шкафом. Главное, набежало народу, подняли шум, а человек, оказывается, из-под шкафа звал на помощь – никто не услышал!

И о достижениях. Уже сегодня мы можем сказать, что усилиями врачей нашей клиники побеждена чума XX века – целлюлит. А сейчас – по палатам, и помните главный девиз диетолога: «Пища – враг человека!»

Александр Володарский

«СКОРАЯ ПОМОЩЬ»
ОХОТНЕЕ ДОВЕЗЕТ ВАС
ДО БОЛЬНИЦЫ
ЕСЛИ ВЫ НАЙДЕТЕ

— Так как же ты его поднял? — недоверчиво поинтересовался бандит.

...училище. Как поднимать нам показали, а сажать еще не поучили.

— А где мы сейчас находимся? — вытер пот рукавом террорист.

— Где, где... В воздухе!

— Высоко?

— Понятия не имею, внизу облака, не видать.

— Так какого... ты за руль сел?

— Если бы я не сел, меня бы уже на земле прибили.

Превеселые вести

ФИРМА «Самсунг Электроникс» приступила к выпуску shareware-кофеварок. Такой кофеваркой можно пользоваться совершенно бесплатно ровно 30 дней, после чего в случайные порции кофе добавляется пурген как напоминание о том, что пора бы и заплатить.

ПОСТУПИЛА в продажу новая водка в пакетах, похожих на пакеты из-под простокваши. Водка так и называется — «Просто квашу».

ФИРМА «Фольксваген», памятуя об успехе модели «Пассат», собирается выпустить модели, ориентированные исключительно на российского потребителя, — «Пажрат», «Паспат» и «Пасрат».

ИЗДАТЕЛЬСТВОМ «АО Федерзейн» выпущены следующие книги: триллер про мутантов — «Хлеб всему голова», повесть о пострадавшем Дон Жуане — «Тихий Дон», а также продолжение романа Чернышевского «Что делать?» — том второй «Ё-моё, что ж я сделал?».

ЭСТОНСКАЯ федерация спортивной стрельбы в очередной раз обратилась в Международный олимпийский комитет с просьбой заменить мишени «бегущий кабан» на мишени «спящий ленивец».

ТУРНИР по пулевой стрельбе прошел в промысловой артели «Саха тебе, Якутия». Первое место не присуждалось никому, так как незадолго до финала члены жюри подрались и сбежали в тайгу.

...штурман. Они скрутили захватчика.

— Земля, больной готов. Высылайте «скорую».

Василий Денисов-Мельников

РАССКАЗИК

Мужик приходит к врачу: «Доктор, от меня ушла жена и забрала детей, меня выгнали с работы, денег нет, друзей нет, я стал очень много пить, у меня трясутся руки, в глазах все двоится, все тело болит, я плохо соображаю. Что делать?» — «Ой-ой-ой, как всё плохо! Как врач я вам рекомендую воздержаться от спиртного, но как человек — не советую».

...это у них уже на всю жизнь!

Старшая медсестра есть? Варвара Сергеевна, на завтра пятую палату оборудовать под люкс. В люкс ложится кандидат в депутаты Степан Популиз. Мы должны помочь, а то кандидат уже месяц не может встретиться с шахтерами — в шахту не влезает!

Днем к нам приезжает телевидение. Всем пациентам собраться у палаты, где опять худеет наша поп-звезда Кларисса Бездолина. Сегодня она попробует...

...беждена чума XX века — целлюлит. А сейчас — по палатам, и помните главный девиз диетолога: «Пища — враг человека!»

Александр Володарский

«СКОРАЯ ПОМОЩЬ» ОХОТНЕЕ ДОВЕЗЕТ ВАС ДО БОЛЬНИЦЫ, ЕСЛИ ВЫ НАЙДЕТЕ ЕЩЕ ТРЕХ ПОПУТЧИКОВ С АНАЛОГИЧНЫМ ДИАГНОЗОМ

Такой случай

Уговорил, мерзавец!

У Розы Соломоновны Шнайдер в семье случилась неприятность. Неизвестные негодяи украли ее мужа Вениамина. Эти негодяи так и сказали ей по телефону: «Уважаемая Роза Соломоновна! Войдите в наше положение, но если вы не пришлете нам десять тысяч евро мелкими купюрами, то мы пришлем вам мужа мелкими частями. В трех посылках».

«Боже! Только не наложенным платежом!» — ужаснулась Роза Соломоновна. Вечером того же трагического дня, когда Роза Соломоновна пила компот из персиков, снова раздался телефонный звонок.

— Розочка! Это я, твой Веничка. Ты слышишь?

— Дошлялся, мерзавец! — сказала Роза Соломоновна. — Откуда у нас такие деньги?! Ты не стоишь таких денег! Пусть они найдут себе другую дуру, а я не сумасшедшая, чтобы платить такие бешеные деньги неизвестно за что.

— Розочка! Как ты можешь такое сказать?! Цыпочка моя, это же я, твой Веничка! Твой котик. Ты что, хочешь, чтобы мне отрезали для начала ухо?

— Ой-ой-ой! Я тебя умоляю! Тогда пусть начнут не с начала, а прямо с конца. Все равно от тебя никакого толку. Одно название что муж.

— Розочка! Я обещаю... Розочка! Я клянусь моей бедной мамой: если ты сбреешь усы, я буду жениться на тебе раз в месяц!

— Тысяча, — сказала Роза Соломоновна.

— Два раза в месяц!

— Две тысячи.

— Что? Десять раз в месяц?! — ужаснулся Веничка.

— Веня! Котик! Что может быть за торговля в твоем положении? Я сказала: «Каждый день по два раза — и точка!»

— Тогда пятнадцать тысяч, — сказал Вениамин.

— Нет, вы посмотрите на этого мерзавца! — возмутилась Роза Соломоновна. — Он еще хочет навариться на собственной жене!

— Роза! Ты же знаешь, как я тебя безумно люблю, но мы не на базаре. Это мое последнее слово! Выбирай: или я, или три посылки. Зачем тебе три посылки? Сама подумай: что ты с ними будешь делать?

— Ладно, уговорил, мерзавец, — смягчилась Роза Соломоновна. — Куда можно заплатить?

На следующий день Вениамин вернулся домой живой и невредимый. Теперь он кушает сметану четыре раза в день.

Эдуард Адамович, Челябинск

РАССКАЗИКИ

Приходит к врачу пожилой мужчина и жалуется: «Доктор, вы знаете, когда я взбираюсь на бугор, у меня просто дух захватывает, дышать нечем». Врач посмотрел на пациента и говорит: «А ты какого хрена по буграм лазишь? Сиди дома и дыши нормально».

Встретились три француза. Вино, шампанское, коньяк. Выпили, посидели и культурно разошлись.

Встретились трое русских. Водка, самогон, спирт. Выпили, набили друг другу морды и культурно разошлись.

Встретились три араба. Обстреляли автобус, угнали самолет и взорвались. Вот до чего доводит сухой закон.

Ёшкин кот!

Анекдоты

Деревня. Туалет без двери. Мужик сидит тужится. Мимо идет тетка:

— Петрович, чтоб тебя, ты хоть бы дверь навесил!

— Дверь? Зачем? Че. тут брать-то?!!

Умер мужик, очнулся на том свете, а он такой же, как и этот. Поорал, поорал, повозмущался, а потом плюнул и начал сиську сосать.

В больницу привозят человека с черепно-мозговой травмой. Местра поспешно заполняет карту и спрашивает:

— Женат?

— Нет, это я под машину попал.

— Сколько детей вы хотели бы иметь?

— Четверых.

— А как насчет пятого?

— Ой, ни в коем случае! Я где-то прочитала, что каждый пятый рождающийся на земле ребенок — китаец...

Медицинский гороскоп с 13.11 по 26.11

ЕШЬТЕ КАШУ ПО УТРАМ!

ОВЕН
Обострение гастрита чаще всего приходится на осень. Но это дает вам возможность предупредить болезнь. Возьмите кочан капусты, отожмите из него сок и пейте теплым по полстакана 2-3 раза в день за час до еды.

ТЕЛЕЦ
Не исключено, что в ближайшее время о себе напомнят суставы. 5 ст. ложек свежих измельченных листьев облепихи залейте 0,5 л водки, настаивайте в темном месте 10 дней и растирайте суставы на ночь, закутывая сверху мягкой шерстяной тканью.

БЛИЗНЕЦЫ
Насморк, кашель, горло болит и голова раскалывается? Скорее всего, у вас простуда. От кашля вскипятите стакан молока, добавьте туда 1/2 чайной ложки соды и выпейте. А от насморка и головной боли попробуйте прогреть нос. Для этого сваренную в мундире картофелину покатайте по лицу, шее, ушам. Потом разрежьте ее, половину положите на лоб над переносицей, а две четвертинки — на крылья носа.

РАК
Если ваша ахиллесова пята радикулит — не стоит физически перегружаться, так как возможно обострение. В этом случае вам поможет старинный рецепт лечения радикулита. Растворите в полной ванне с горячей водой 1-1,5 кг соли (лучше морской), чем вода горячее, тем больше лечебный эффект. Принимать ванну надо перед сном в течение 10-20 ми-

[illegible] — не самое лучшее

ВЕСЫ
Эмоции бьют через край? Измерьте давление, не исключено, что оно скачет то вверх, то вниз. Нормализовать его вам поможет хрен. Возьмите 0,5 кг хрена, 1,5 л воды, 1 стакан меда. Вскипятите воду, почистите и нарежьте мелкими кусочками хрен и прокипятите его в течение 1-2 минут. Остудите отвар и процедите, пока он теплый. Добавьте мед и хорошо перемешайте. Принимайте смесь по 100 г 3 раза в день после еды.

СКОРПИОН
Будьте осторожны - во время гололеда. Надевайте удобную, надежную, нескользкую обувь. Не спешите. В лучшем случае неосторожное движение закончится травматическим вывихом или растяжением сухожилий. На всякий случай в народной медицине от этого есть такой рецепт: очень мелко нарезанный лук надо смешать с сахаром (1:1), растереть в ступке. При растяжении сустава наложите на него марлю, затем — слой смеси и подержите подольше. Еще растяжение лечится горячими молочными компрессами. Менять их надо, как только остынут.

СТРЕЛЕЦ
В последнее время вас мучают головные боли? Причиной тому могут быть ваши уставшие руки. Если в течение дня приходится много работать кистями рук, то головная боль обеспечена. Снять переутомление можно, сделав для рук теплую ванночку из настоя цветков ромашки, бузины и листьев крапивы, взятых поровну.

КОЗЕРОГ
Пощадите свою спину. Сами того не замечая, вы очень плохо обращаетесь с ней. Результат не заставит себя ждать — боли, прочие «прелести» вас ждут в ближайшие две недели. Помните: очень плохо воздействуют на спину резкие перепады температуры, сквозняки. И хорошо бы избавиться от лишнего веса. Для больного позвоночника полезен легкий

Полезно знать

● На жирную кожу с пигментацией можно наносить через день или ежедневно на протяжении 10-15 дней маску из сока 1 лимона, смешанного в равных частях с тертым хреном и сметаной.

● Для питания и увлажнения кожи 1/2 чашки сливок смешайте с несколькими ложками пшеничной муки, нанесите на кожу лица и оставьте до тех пор, пока маска слегка не подсохнет. Затем смойте под душем.

● Ваша кожа станет нежной, бархатистой и упругой, если влить в ванну с очень теплой, но не горячей водой, чашку яблочного уксуса и полежать, расслабившись, 10-15 минут.

Прикинь на себя

Шесть врагов красоты

Стресс. Душевное состояние отражается в первую очередь на лице. Что нужно делать? Спать побольше, волноваться поменьше, не отдаваться полностью проблемам, помнить о том, что жизнь — не только гонка с препятствиями.

Сигареты. Курящего человека можно легко узнать по цвету лица и состоянию кожи. Никотин сужает сосуды, по которым осуществляется доставка питательных веществ и кислорода в клетки. Вместо этого они насыщаются окисью углерода. В итоге кожа приобретает серый оттенок; теряет эластичность, преждевременно стареет. Выход один — или бросить курить, или принимать ежедневно витамин С.

Кофе. Он расширяет сосуды. У его любителей это буквально «написано» на лице в виде красных ниточек-капилляров. Кроме того, кофеин парализует обмен веществ в соединительной ткани. Это чревато целлюлитом. Совет: 2-3 чашки в день вам не повредят. Если этого не хватает для того, чтобы поддерживать себя в тонусе, лучше перейти на зеленый чай. Эффект тот же, вреда — никакого.

СИЛЬНОДЕЙСТВУЮЩИЙ ЭФФЕКТ НА ПОРИСТУЮ КОЖУ ЛИЦА ОКАЗЫВАЕТ МАСКА ИЗ РЖАНОГО ХЛЕБА, РАЗМОЧЕННОГО В ЧУТЬ ТЕПЛОЙ ВОДЕ. КАШИЦУ НАНЕСИТЕ НА ЛИЦО И ДЕРЖИТЕ 15-20 МИНУТ, СМОЙТЕ ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ.

Намотай на ус

Алкоголь. Уничтожает витамины — прежде всего жизненно важные А, В и С. Между тем витамин А отвечает за образование и рост новых клеток кожи. Кроме того, алкоголь связывает жидкость в организме, возникают отеки, после которых коже весьма сложно «очухаться».

Жиры. В шоколаде содержится 60% сахара и 35% жиров. Избыток нежелательных веществ всегда найдет свой выход. В коже, например, — в виде угревой сыпи. Если хочется сладкого, лучше съесть изюма или свежих фруктов. Не стоит увлекаться и свиными отбивными, копченой колбасой, перейдите на птицу или постное мясо.

Четыре стены. Если вам по роду деятельности приходится находиться в замкнутом помещении, вы испытываете недостаток, во-первых, кислорода, во-вторых, освещенности, что влияет на правильный обмен веществ и кровоснабжение различных органов. Это сказывается на тонусе мышц и на состоянии кожи (вам уже говорили сегодня, что вы что-то бледная?). А в помещениях, оборудованных кондиционером, кожа сохнет и быстрее образуются морщины.

Вопрос – ответ

СЛОЯТСЯ НОГТИ

Мне 16 лет. У меня все вре

пригодится

ЦЕЛЛЮЛИТ БОИТСЯ... ЩЕТКИ

Чтобы избежать вялого цвета кожи, раннего старения и целлюлита, ежедневно перед принятием

щипать, надо прекратить. После чего соль смойте и на лицо нанесите тонкий слой сметаны. Когда сметана впитается, нанесите новый слой, и так 4-5 раз.

...лита. Растворите в полной ванне с горячей водой 1-1,5 кг соли (лучше морской), чем вода горячее, тем больше лечебный эффект. Принимать ванну надо перед сном в течение 10-20 минут.

ЛЕВ

Осень — не самое лучшее время года для сердечников. Побеpегите себя, даже если считаете себя здоровыми. При всех нарушениях сердечной деятельности не переутомляйтесь. Необходимым питанием для сердечной мышцы является мед — по 1 чайной или столовой ложке 2-3 раза в день с творогом, молоком, фруктами, но не с горячим чаем! Прекрасное сердечное средство — съедать натощак 1 большой зубчик чеснока (мелко нарезать, положить на черный хлеб и слегка посолить).

ДЕВА

Если заметили, что утром тяжело просыпаться, значит, вашему мозгу нужна «энергетическая подпитка» — вас выручит стакан горячего сладкого чая по утрам. И еще совет: ешьте по утрам любую кашу, сваренную на воде: пшенную, геркулесовую, гречневую, ячневую — она зарядит организм энергией, сделает его более выносливым перед простудными заболеваниями.

Сами того не замечая, вы очень плохо обращаетесь с ней. Результат не заставит себя ждать — боли, прочие «прелести» вас ждут в ближайшие две недели. Помните: очень плохо воздействуют на спину резкие перепады температуры, сквозняки. И хорошо бы избавиться от лишнего веса. Для больного позвоночника полезен легкий медовый массаж спины. Он снимет напряжение мышц и ослабит боль.

ВОДОЛЕЙ

Желательно отрегулировать работу желудочно-кишечного тракта. Осень для этого — самое подходящее время. Обязательно включите в рацион тыкву. Да не забудьте посыпать ее отрубями — они продаются во всех аптечных киосках. Через некоторое время вы окончательно забудете о своих проблемах, в частности о запорах.

РЫБЫ

Депрессия ходит за вами по пятам. Приготовьте обычный рябиновый напиток. Он вернет вам силы, аппетит, заодно поможет наладить работу кишечника. Ягоды вымойте, освободите от кистей, опустите в кипящую воду на 2-3 минуты, выньте из воды, протрите через сито. Смешайте с таким же количеством 20%-ного сахарного сиропа, доведите до кипения. Полезный напиток готов. Пейте вместо чая.

В следующем номере читайте:

Сам себе доктор

✓ КАКИЕ БОЛЕЗНИ ЛЕЧАТ СОКОМ АЛОЭ.

Сезонные проблемы

✓ НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ СПРАВИТЬСЯ С ХАНДРОЙ.

Притормози

✓ ДАВЛЕНИЕ 140Х90 ТОЖЕ ГРОЗИТ ИНФАРКТОМ.

ХЛЕБА, РАЗМОЧЕННОГО В ЧУТЬ ТЕПЛОЙ ВОДЕ. КАШИЦУ НАНЕСИТЕ НА ЛИЦО И ДЕРЖИТЕ 15-20 МИНУТ, СМОЙТЕ ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ.

рудованных кондиционером, кожа сохнет и быстрее образуются морщины.

Вопрос – ответ

СЛОЯТСЯ НОГТИ

Мне 16 лет. У меня все время ломаются и слоятся ногти, причем только на первых трех пальцах. Уже и в лимоне держала, и лаком лечебным красила, и ванночки специальные для ногтей делала, но ничего не помогает. Посоветовали «Умную эмаль» для ногтей с витаминами, но она нигде не продается. Может, вы сможете посоветовать что-нибудь еще?

Оксана, Ставрополь

Если ногти слабые, домашнюю работу надо выполнять только в резиновых перчатках. «Умная эмаль» действительно очень эффективное средство. Покрывать ею ногти надо практически ежедневно. Продается она в любой аптеке «Лавка жизни».

ПОТЕЮТ НОГИ

Помогите моим мужчинам - мужу и сыну. Они страдают чрезмерной потливостью ног. Что я только ни делала, какими только мазями ни мазала - ничего не помогает. Может быть, вы что-нибудь посоветуете?

В. Усеева, Ростовская обл.

Эффективное средство против потливости ног — иссоп лекарственный. Используется его надземная часть. Возьмите 5 ст. ложек измельченной травы и залейте 1 л кипятка, дайте траве настояться, а потом делайте ножные ванночки.

Если вы не сможете найти это растение, воспользуйтесь корой ветлы (ивы белой) или дуба. 1 чайн. ложку измельченной коры залейте 2 стаканами холодной воды и выдержите в течение 8 часов. Такие ванночки надо принимать ежедневно перед сном и утром.

Пригодится

ЦЕЛЛЮЛИТ БОИТСЯ... ЩЕТКИ

Чтобы избежать вялого цвета кожи, раннего старения и целлюлита, ежедневно перед принятием душа или ванны делайте пятиминутный массаж при помощи щетки из натуральной щетины. Лучше всего начинать массаж от плеч, медленно опускаясь по спине к талии, не забывая руки. После этого настойчиво массируйте ступни, колени и полностью ноги. Правильный регулярный массаж способствует выведению токсинов с поверхности кожи и стимулирует лимфоотток.

НЕ ХОТИТЕ СТАРЕТЬ?

Древний рецепт тибетской медицины сотворит чудо с вашим организмом: очистит от шлаков, улучшит обмен веществ, повысит тонус. Возьмите по 100 г высушенной ромашки, зверобоя, бессмертника и березовых почек, растолките в ступке и храните в фарфоровой посуде. Ежедневно 1 ст. ложку смеси заваривайте 0,5 л кипятка, настаивайте 20 минут, процедите и пейте по 1 стакану утром натощак и вечером перед сном с 1 чайн. ложкой меда. Принимайте до тех пор, пока не используете всю смесь. Такой курс омоложения нужно проводить 1 раз в 5 лет.

ЕГИПЕТ У СЕБЯ ДОМА

Если вы плохо выглядите, то попробуйте влажными руками нанести на лицо мелкую соль, лучше йодированную, и, не растирая соль по лицу, чтобы не растягивать кожу, слегка вбивайте ее.

Процедура занимает минуты три. Когда немножко начинает щипать, надо прекратить. После чего соль смойте и на лицо нанесите тонкий слой сметаны. Когда сметана впитается, нанесите новый слой, и так 4-5 раз. Походите со сметаной на лице, сколько позволяет время, но не менее получаса, затем смойте сметану и нанесите на лицо ваш обычный крем.

Лицо становится необыкновенно нежным, таким, как после купания в море. Не забудьте этим рецептом поделиться с другими.

СОХРАНИ ОВАЛ ЛИЦА

Укрепить мышцы, которые сохраняют овал лица, вам помогут специальные упражнения.

Надуйте и легко опустите щеки. Проделайте 20 раз.

Наберите в рот воздух и перекатывайте его под верхнюю и нижнюю губу, от одной щеки к другой в течение 30 секунд.

Энергично массируйте языком десны и зубы.

Закройте рот. Сжимайте и разжимайте зубы. Проделайте 20 раз.

УДЕРЖИМ ВЛАГУ НА ЛИЦЕ

Осенью в холодную ветреную погоду кожа сильно обезвоживается, теряет влагу, становится шершавой и грубой. Кроме того, на ней быстрее проступают мелкие морщинки. Чтобы защитить лицо, в ветреную погоду перед выходом из дома за 30-40 минут нанесите на кожу увлажняющий крем, а сверху — слой жирного крема. Подождите, пока крем впитается, и уберите остатки бумажной салфеткой. Теперь можно припудрить кожу рассыпчатой пудрой и выходить на улицу. Такая процедура помогает коже не терять влагу.

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ ООО «АГЕНТСТВО «КАВКАЗИНТЕРПРЕСС»

Российская газета «АЙБОЛИТ. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Компьютерная верстка и дизайн О. В. Понтанько

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43,
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru

т. (865-2) 24-89-47. Служба маркетинга т. 24-36-41. Рекламная служба т. 24-38-02, 24-89-47.

Газета набрана и сверстана в агентстве «Кавказинтерпресс».
Отпечатана в Федеральном государственном унитарном предприятии «Издательско-полиграфическая фирма «Ставрополье» (Адрес: 355012, г. Ставрополь, ул. Спартака, 8)
Газета «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.02.2000 г. Свидетельство о регистрации ПИ №77-1485.
Материалы, помеченные знаком ®, публикуются на правах рекламы.
Редакция газеты не несет ответственности за содержание рекламных материалов

Дата выхода в свет 13.11.2003
Подписано в печать 12.11.2003 в 12.00

Тираж 445000 экз.
Заказ 1450
Объем 4 п. л.

Российская научно-популярная газета

Медицина / Здоровье / Жизнь

Айболит

№24 (188) 2003
НОЯБРЬ – ДЕКАБРЬ

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО Агентство «Кавказинтерпресс»

Подписка – 2004

Идет подписка на I полугодие 2004 года на газету «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь». Подписаться можно в любом отделении связи по «Каталогу центральных газет и журналов» ООО «Межрегиональное Агентство Подписки».

Подписной индекс: **99061**

А также по каталогу агентства «Роспечать» (красного цвета, стр. 2)

Подписной индекс: **53995**

Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто. (Сократ)

НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ
Www.aybolit.ru

Пригодится

[illegible] ПАПИЛЛОМЫ? [illegible]

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ:
28 ноября (с 0 до 2 час.)
3 декабря (с 15 до 17 час.)
10 декабря (с 4 до 6 час.)

Рецепты народной медицины

ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИИ – ЛИМОННОЕ МАСЛО

Как профилактическое средство от гриппа вымойте лимон, окуните в горячую воду, затем вместе с цедрой пропустите через мясорубку. Полученную массу смешайте со 100 г мягкого сливочного масла и 1-2 ст. ложками меда. Употребляйте лимонное масло в небольшом количестве во время эпидемии гриппа. Храните масло в холодильнике.

ПРОБЛЕМЫ С ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ?

Чистые корнеплоды пастернака натрите на терке. 200 г натертой массы опустите в 1 л кипяченого молока и четверть часа томите на малом огне. На следующее утро в 8 часов хорошенько перемешайте смесь, отлейте 200 г и съешьте. И так каждые 4 часа. В перерывах между приемами лекарства (время приема: 8, 12, 16, 20 часов), то есть весь день, есть и пить ничего нельзя.

Спустя 10 дней лечение повторите, а через 10 дней еще раз.

ПРИ НАРЫВЕ ДЕСНЫ

Раскалите докрасна ржавый- … шимся вокруг гвоздя веществом смазывайте десну на ночь перед сном. Меда берут немного, только чтобы гвоздь был покрыт его тонким слоем.

БЕСПОКОЯТ ЖЕЛУДОЧНЫЕ БОЛИ?

Возьмите 1 чайн. ложку семян тмина, заварите 1 стаканом кипятка и дайте настояться. Получится очень приятный напиток. Его можно пить не только для снятия болей в желудке, но и для профилактики их возникновения.

ОТ КАШЛЯ – ЯЙЦА С МЕДОМ

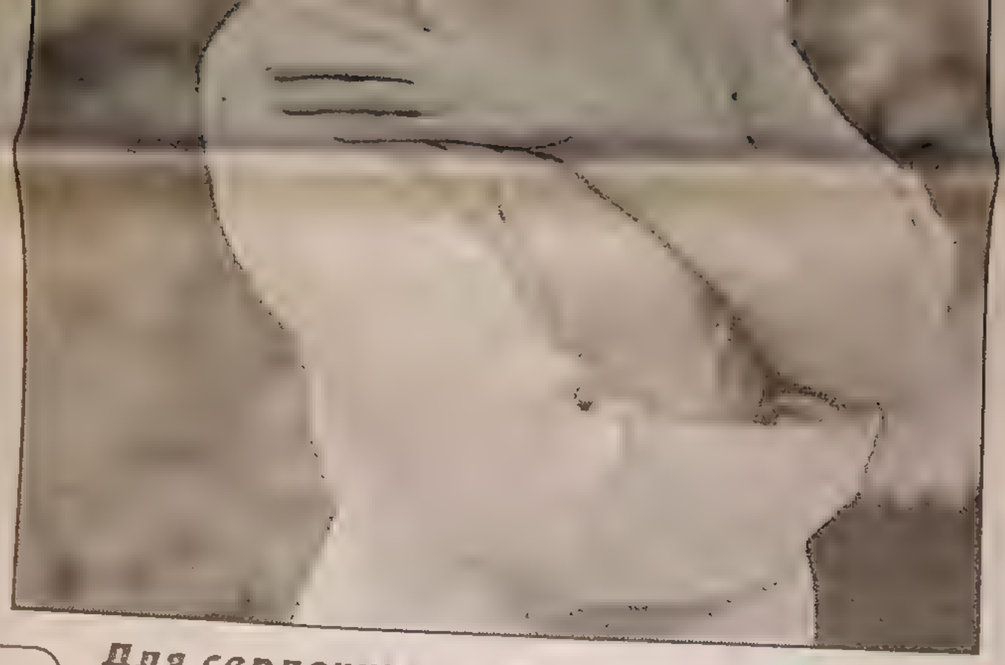
Сварите вкрутую 1-3 яйца, выньте желтки и смешайте с равным количеством меда. В течение дня 4-6 раз по 0,5 чайн. ложки смеси надо брать в рот, сосать, как конфетку, и глотать. Если кашель не запущен, за 2 дня болезнь проходит.

КАШТАНЫ ПРИ ТРОМБОФЛЕБИТАХ

10 г цветков или плодов каштана конского (вынутых из «ежиков») растолките и настаивайте в 100 мл водки в темном месте в течение недели, периодически взбалтывая эту смесь. Затем, про-

...СТОЧКИ КАЛАНХОЭ, ...ЖЕ ПОСЛЕ ...РЕХ ПРОЦЕДУР ...ОЛУЧИТЕ ...

...ИЙ ГИПОТОНИИ ПОДЖАРЬТЕ И СМЕЛИТЕ 50 Г ЗЕРЕН КОФЕ, СМЕШАЙТЕ С 0,5 КГ МЕДА, ДОБАВЬТЕ СОК 1 ЛИМОНА, ВСЕ ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕМЕШАЙТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА ПОСЛЕ ЕДЫ. ХРАНИТЕ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ.



...натрите на терке. 200 г натертой массы опустите в 1 л кипяченого молока и четверть часа томите на малом огне. На следующее утро в 8 часов хорошенько перемешайте смесь, отлейте 200 г и съешьте. И так каждые 4 часа. В перерывах между приемами лекарства (время приема: 8, 12, 16, 20 часов), то есть весь день, есть и пить ничего нельзя.

Спустя 10 дней лечение повторите, а через 10 дней еще раз.

ПРИ НАРЫВЕ ДЕСНЫ

Раскалите докрасна ржавый-ржавый гвоздь и положите его в жидкий липовый мед. Образовав-

...те желтки и смешайте с равным количеством меда. В течение дня 4-6 раз по 0,5 чайн. ложки смеси надо брать в рот, сосать, как конфетку, и глотать. Если кашель не запущен, за 2 дня болезнь проходит.

КАШТАНЫ ПРИ ТРОМБОФЛЕБИТАХ

10 г цветков или плодов каштана конского (вынутых из «ежиков») растолките и настаивайте в 100 мл водки в темном месте в течение недели, периодически взбалтывая эту смесь. Затем, процедив, принимайте по 30 капель 3 раза в день перед едой.

ПЛОХАЯ ПОГОДА – НЕ ПОВОД ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ ПРОГУЛКИ. ПРОГУЛКА ПО ПАРКУ ПОМОЖЕТ УСПОКОИТЬ ВАШИ НЕРВЫ, «УГОМОНИТЬ» АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ, УЛУЧШИТЬ КРОВООБРАЩЕНИЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА.

Для сердечников, и не только

Актуальная тема

Плохая погода

ПРИРОДНЫЕ ВЫКРУТАСЫ. КАК ОНИ МОГУТ ОТРАЗИТЬСЯ НА ВАШЕМ САМОЧУВСТВИИ?

Резкое падение атмосферного давления. Особую бдительность нужно проявить гипотоникам — их давление может резко упасть. Циклоны негативно влияют и на здоровых людей: многие из нас становятся рассеянными, с трудом справляются с работой, требующей внимательности.

Пониженное атмосферное давление может вызывать сонливость. Не боритесь с ней с помощью лекарств, чая или кофе. Найдите возможность на 10-15 минут прилечь и вздремнуть. Это будет лечебный сон. Он лучше всего поможет вам справиться с сонливостью.

Приближение фронта высокого давления. Такой прогноз порадует гипотоников и скорее всего огорчит гипертоников. Большинство из них в это время чувствуют себя неважно: могут возникнуть сильные головные боли, тошнота, нервозность.

Появление теплого и холодного фронтов одновременно. Это почти неизбежно влечет за собой резкие скачки температуры, влажности, давления, что отражается в первую очередь на людях, имеющих хронические заболевания, а также на тех, чей иммунитет оставляет желать лучшего. Такая погода почти наверняка ухудшит самочувствие людей с вегетососудистой дистонией — у них и так одна часть сосудов сужена, а другая расширена, так еще и погода ведет себя совершенно неадекватно.

Магнитные бури. Их сейчас ощущают почти все: от мала до велика. Но если относительно здоровые люди могут отреагировать на бурю головной болью, слабостью или, например, раздражительностью, то у людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, реакция может быть куда серьезнее. Во время магнитных бурь почти вдвое увеличивается количество инфарктов и инсультов. Поэтому сердечникам в такие дни нужно быть особенно внимательными!

Повышенную влажность воздуха с трудом переносят люди, имеющие заболевания суставов. Бывает, что суставы пальцев, локтей, коленей за несколько дней «чувствуют» приближающееся ненастье, отзываясь на это болью и скованностью при движении. Высокая влажность и дефицит кислорода в воздухе так же негативно влияют на самочувствие людей с сердечной недостаточностью.

Метеочувствительность не лечится, но симптомы ее можно уменьшить. Ваш организм будет не столь бурно отзываться на погодные катаклизмы, если осенью и весной принимать женьшень, левзею, лимонник китайский. Помогут витамины, особенно С, Е и группы В.

Если перемены погоды вызывают у вас сильные головные боли и «заторможенность», можно принимать лекарства, улучшающие мозговое кровообращение. Но их нужно пить не раз от раза, а курсами (длительность курса, как, впрочем, и само лекарство, определяет врач).

В осеннем меню непременно должна быть капуста (свежая и квашеная) — она рекордсменка по части содержания витамина С, а также морская капуста, богатая йодом. Морепродукты, овощи, фрукты, соки, свежая зелень, орехи, чеснок, лук, мед — эти продукты должны почаще появляться в вашем рационе.

Погодные изменения у многих вызывают подавленное настроение, апатию, тревожность, депрессию. Вы тоже этому подвержены? Тогда обязательно включите в меню антистрессовые продукты: макароны, шоколад, бананы, цитрусовые, особенно апельсины.

В неблагоприятные дни старайтесь есть поменьше жирного и острого, а побольше вкусной здоровой пищи. И никакого алкоголя!

Н. В. Комиссарова, терапевт

ТЯЖЕСТЬ КАЖДОЙ эпидемии связана еще с тем, что помимо гриппа в воздухе витает масса других вирусов. Это и парагрипп, и аденовирусная, и энтеровирусная инфекции. Все эти вирусы проникают в организм человека не только воздушно-капельным путем, но и через грязные руки. Поэтому тщательно мойте руки, полощите носоглотку и промывайте нос. Для этого используйте раствор: 1 ст. ложка соли на стакан воды.

Если нет проблем с почками — пейте до 2 л жидкости в день. Запомните: лекарств от гриппа не существует. За исключением ремантадина (однако перенесшие грипп знают, что он помогает не всегда). Тем не менее по совету врача его следует принимать по схеме, приложенной к препарату. Для облегчения состояния и при очень высокой температуре — жаропонижающие и болеутоляющие средства. Но если можно, обойдитесь без них. В последующие дни — традиционное лечение респираторного заболевания.

ПАРАПСИХОЛОГ В. Н. МАЛЬЦЕВ СПАСЁТ ОТ НИЩЕТЫ И ПЬЯНСТВА.

Кошмарики

РЕБЕНКА ПОДНЯЛИ ИЗ ЯМЫ...

Пятилетний Олег Н. из села Парфеновка Самарской области, увидев, что дверь в доме осталась открытой, отправился обследовать территорию двора и упал в яму для соломы и навоза. Глубина ямы более шести метров. К тому же из-за гнющей соломы температура в яме была очень высокая, ребенок мог получить ожоги. Приехавшие по вызову врачи «Скорой помощи» развели руками: самая длинная в деревне лестница едва доставала до середины ямы. И тогда один из мужчин потребовал, чтобы женщины сняли с себя капроновые колготки, скрутил их в канат, обвязал им себя покрепче, отдал второй конец односельчанам и спустился в яму.

Ребенка подняли из ямы. У него было отравление парами аммиака и ожоги ног и рук. История могла бы закончиться хуже, если бы не находчивость сельчан.

КАК ВИТЯ ДОСТАЛ ПАПУ

Иван пришел домой после работы в обычном для себя состоянии, то есть пьяным, свалился на кровать и быстро заснул.

Десятилетний сын Витя играл в это время с пистолетом с присосками. Стрелять в мишень ему наскучило, и он, видя, что папа полностью отключился, стал обстреливать его. Папа никак не реагировал. Тогда Витя достал две присоски и просто прилепил их к папиному лбу в знак того, что данная цель им поражена, после этого отправился во двор поиграть с друзьями.

Когда Иван пришел в себя, голова раскалывалась от похмелья. Схватившись за нее, мужчина нащупал странные наросты и заорал нечеловеческим голосом. Иван попробовал ущипнуть себя и, почувствовав боль, запаниковал еще больше. «Допился!» Допился!» — с дикими воплями он выскочил на лестничную клетку, где соседи сняли с горемыки присоски.

Сейчас Иван не пьет. Отношения в семье налаживаются.

ДЕНЬ НЕ ЗАДАЛСЯ...

42-летний житель Новгородской области пострадал от нападения пчелы, петуха и свиньи. Выйдя утром во двор своего деревенского дома, он услышал жужжание и почувствовал укус в щеку. Схватившись за больное место, побежал в дом и сбил с ног петуха, клевавшего зерно. Драчливой птице это не понравилось, она подскочила и клюнула хозяина ниже пояса... Страдалец взвыл и споткнулся о свинью, лежавшую у крыльца, ударился лбом о ступени и получил сотрясение мозга. Специалисты новгородской «неотложки» оказали пострадавшему экстренную помощь и увезли в больницу.

ШАЛЬНАЯ МЫСЛЬ ОПАСНА ДЛЯ ЖИЗНИ

В селе Шушенское шестиметровая статуя Ленина сорвалась с постамента и придавила 19-летнего студента Павла Кеберева.

Накануне трагедии парень выпил в кругу друзей. На улице ему пришла в голову мысль забраться на статую Ильича. Неожиданно скульптура раскололась, и юноша рухнул вниз, придавленный обломками памятника.

СИЛЬНО ПОТЕЮТ НОГИ? СДЕЛАЙТЕ СТЕЛЬКИ ИЗ БЕРЕСТЫ И ПОЛОЖИТЕ В ОБУВЬ.

КАЖДЫЙ, КТО БРОСИЛ КУРИТЬ, УЖЕ ЧЕРЕЗ ГОД ВЫГЛЯДИТ НА ПЯТЬ ЛЕТ МОЛОЖЕ.

Знаете ли вы, что...

Если выпивать в день более 5 стаканов чистой воды, можно снизить риск возникновения сердечного приступа. Ученые из Калифорнии 6 лет наблюдали за 20 тысячами здоровых мужчин и женщин в возрасте от 38 лет. Оказалось, что женщины, выпивающие более 5 стаканов воды в день, имели на 41% меньше шансов умереть от инфаркта, чем те, кто пил менее 2 стаканов. Для мужчин выигрыш был еще больше — 54%. Это объясняется тем, что вода сразу всасывается и разжижает кровь, а другие напитки (чай, кофе, соки, молоко и спиртное) в процессе пищеварения только забирают у организма жидкость и увеличивают опасность.

ХУДЕЕМ?

Утверждать, что полные люди хорошо питаются, а значит, недостаток витаминов им не грозит, — заблуждение.

Люди с избыточным весом часто страдают от дефицита витаминов. Избыточный вес — признак не добротного питания, а увлечения калорийными продуктами, богатыми жирами и углеводами, но имеющими очень бедный витаминный состав. Для приведения веса в норму надо сначала нормализовать обмен веществ, а без витаминов это невозможно. Если же систематически отказываться от разнообразной пищи, как это часто бывает, когда с помощью какой-либо модной диеты хотят избавиться от лишнего веса, это может стать источником всевозможных расстройств, начиная от простого снижения работоспособности и заканчивая серьезнейшими заболеваниями.

Новости

В США есть банк спермы лауреатов Нобелевской премии. Оплодотворили более двух тысяч идеально здоровых женщин, однако результаты оказались удручающими. Мало того что выкидышей оказалось больше обычного, но и выросшие дети особыми талантами, увы, не отличаются. Ученые предполагают, что скорее всего дети наследуют ум от матери, а не от отца.

В ЛЮДЯХ заложена программа естественного веса, который организм стремится постоянно поддерживать, если нужно, меняя для этого интенсивность обмена веществ. Об этом свидетельствуют исследования американских ученых. Если вес уменьшился, организм начинает сжигать пищевые калории медленнее, чем обычно, а если увеличился — наоборот, быстрее.

АВСТРАЛИЙСКИЕ ученые установили, что популярные таблетки от изжоги способны вызвать пищевые аллергии. Это может быть связано с тем, что они, снижая кислотность, приводят к поступлению в кишечник непереваренной пищи.

БРИТАНСКИЕ врачи-диетологи доказали, что регулярный прием витаминов и пищевых добавок может спровоцировать развитие ряда заболеваний. Так, бета-каротин может стать причиной рака легких; никотиновая кислота вызывает заболевания печени и кожные проблемы; цинк провоцирует анемию и ослабляет костную ткань; магний ведет к нервным расстройствам, депрессии и утомляемости; от фосфора возникают желудочные боли.

ИССЛЕДОВАНИЯ ученых из Великобритании показали, что громкость крика школьника может достигать 122 децибел (для сравнения: близком работающего двигателя самолета шает 120, а рев сирены — 100 децибел). Этим объясняется, что учителя (особенно младших классов) часто страдают расстройством слуха.

Думай, думай

Не навреди

— Мне всё по барабану.

Осторожно: антибиотики!

лья. Схватившись за нее, мужчина нащупал странные наросты

ИЗ БЕРЕСТЫ И ПОЛОЖИТЕ В ОБУВЬ.

минный состав. Для приведения веса в норму надо сначала нормализовать обмен веществ, а без витаминов это невозможно. Если же систематически отказываться

начиная от простого снижения работоспособности и заканчивая серьезнейшими заболеваниями.

Из Великобритании показали, что громкость крика школьника может достигать 122 децибел (для сравнения: рев реактивного двигателя на близком расстоянии не превышает 120, а рев сирены — 100 децибел). Этим объясняется, что учителя (особенно младших классов) часто страдают расстройством слуха.

АВСТРАЛИЙСКИЕ исследователи выяснили, что гормональная терапия, применяемая для остановки роста аномально высоких девочек, может привести к бесплодию.

ВПЕРВЫЕ в России в клинике Института клинической иммунологи СО РАМН проведены две успешные операции трансплантации костного мозга у больных с рассеянным склерозом. Это поможет остановить дальнейшее развитие заболевания, а возможно, и обратить процесс вспять.

Не навреди — *Думай, думай*

Осторожно: антибиотики!

Сегодня антибиотиками предлагают вылечить то, с чем можно спокойно прожить до глубокой старости. Сколько же людей, в том числе и детей, пострадали от бесконтрольного приема этого лекарства!

Вирусы герпеса есть практически у каждого взрослого человека, цитомегаловируса — почти у 80%, а неактивные формы хламидий находят более чем у 20% здоровых мужчин и женщин. Заразиться туберкулезом — не значит заболеть, ведь микробактерии этой болезни есть у каждого третьего жителя земного шара.

Болезнетворные микробы сопровождают нас до глубокой старости. В большинстве случаев они и мы мирно сосуществуем друг с другом. А введение такого средства, как антибиотик, нарушает действие «мирного договора». И вот выясняется, что всесильные прежде препараты ничего не могут поделать с колониями пробудившихся бактерий.

Почему так получается? Дело в том, что человек сам «вынудил» микроорганизмы приспосабливаться к этим медикаментам, используя их при каждом чихе и применяя как попало. В итоге лекарства просто перестали действовать, зато стали уничтожать полезные для нас микроорганизмы.

Осознав всю серьезность ситуации, еще в сентябре 1999 года Минздрав России выпустил приказ, по которому антибиотики можно было приобретать в аптеках только по рецепту врача. Но кто сегодня помнит этот приказ? Увы, и провизор сегодня прежде всего продавец, заинтересованный в сбыте своего товара. Врач тоже делает деньги на ваших несуществующих болезнях. Поэтому не торопитесь тратить время на поликлиники и надо перестать видеть в лекарстве лишь друга. Сколько людей, в том числе и детей, пострадали от бесконтрольного приема лекарств!

Академик РАМН Александр Баранов сказал по этому поводу так: «Дать ребенку антибиотик равнозначно тому, что сделать ему операцию. На это даже мы, врачи, идем только в самых крайних случаях». Но, по подсчетам специалистов, сегодня 25-30% наших детей, заболев ОРВИ или гриппом, тут же получают от родителей антибиотики. Хотя уже доказано, что они не только бесполезны против вирусов, но и таят в себе очень большую опасность.

Вредная традиция

В России (в отличие от Европы) подушки традиционно большого размера (70x70). Это объясняется просто. Ткацкие станки, которые установил на своих мануфактурах Савва Морозов, выдавали полотно шириной 80 см, минус припуск на швы. Из такой ткани безотходно и получалась подушка 70x70. Традиция шить подушки такого размера привела к определенным изменениям в позвоночнике — вот уже нескольким поколениям россиян «хорошо спится» на таких валунах, хотя полезнее спать на невысокой подушке.

У АМЕРИКАНСКИХ медиков давно вошло в правило рекомендовать своим пациентам в возрасте старше 40 лет ежедневно принимать по таблетке растворимого аспирина. Противопоказаний они не обнаружили, если не считать очень небольшой вероятности желудочного кровотечения, что бывает крайне редко, и аллергических реакций (которые, впрочем, могут быть на любое лекарство). Зато положительный эффект доказан многочисленными экспериментами, многие из которых проводились в течение нескольких лет и охватывали тысячи наблюдаемых. Кстати, анальгин не антибиотик.

АМЕРИКАНЦЫ — ЗА АСПИРИН

Установлено, что регулярный прием аспирина снижает вероятность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний на 30-40%.

Трагедия — *Такой случай*

ОШИБКА

В РОДДОМЕ СТАВРОПОЛЯ УМЕРЛА МОЛОДАЯ МАМА, ВЫНОСИВШАЯ ЧЕТВЕРЫХ ДЕТЕЙ.

СУПРУГИ из Новоалександровского района Ставропольского края давно мечтали завести детей. Но у 32-летней Людмилы после двух перенесенных внематочных беременностей развилось так называемое трубное бесплодие. И супруги решились на экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО).

Услуга для большинства россиян очень дорогая (стоимость 2-3 тыс. долларов), но все же распространенная. К примеру, в ставропольских клиниках ежегодно их проводится несколько десятков. Однако супруги решили воспользоваться услугами одного из частных медцентров в Адлере. Операция по ЭКО прошла успешно. В организме матери прижились сразу четыре оплодотворенные яйцеклетки.

Как правило, в этих случаях на максимально ранних сроках беременности врачи удаляют один или два зародыша, иначе может возникнуть реальная угроза жизни и матери, и будущих детей.

Многие медики считают, что многоплодная беременность — это, скорее, патология, чем норма. Но адлерские медики решили оставить все зародыши.

После возвращения в Ставрополь у будущей мамы начались проблемы. Она практически прописалась в больницах, но доносить четверых детишек весь положенный срок так и не смогла.

С беременностью семь месяцев Людмила попала в зал родовспоможения ставропольского роддома. За несколько часов до родов у одного плода (девочки) перестало биться сердце. Женщине срочно сделали кесарево сечение. Три мальчика родились нормальными (весом от 1300 до 2300 граммов). Но мама сразу после операции из-за огромной кровопотери впала в кому.

Через неделю, не приходя в сознание, женщина умерла. Врачи Ставропольского краевого роддома сделали все, от них зависящее, чтобы сохранить жизнь Людмиле. А вот чувствуют ли свою вину врачи частной клиники, допустившие столь непростительную ошибку?

Сейчас трое новорожденных мальчиков уже дома. Воспитывать осиротевших детишек отцу предстоит одному.

ВЫВОД: НЕ ТОРОПИТЕСЬ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ В ЧАСТНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ И ДРУГИЕ ЦЕНТРЫ, НЕ ВЫЯСНИВ, ЧТО ОНИ СОБОЙ ПРЕДСТАВЛЯЮТ И КАКУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НЕСУТ ЗА ПОСЛЕДСТВИЯ ЛЕЧЕНИЯ

Сам себе доктор

Как справиться с хандрой

У ЛЮДЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В СОСТОЯНИИ ДЕПРЕССИИ, КОЛИЧЕСТВО БЛЯШЕК ХОЛЕСТЕРИНА В АРТЕРИЯХ В 2-4 РАЗА БОЛЬШЕ, ЧЕМ У ЗДОРОВЫХ.

Для того чтобы справиться с депрессией, прежде всего осознайте, что это болезнь, а не признак слабости характера. Если начать предпринимать хоть какие-то шаги для борьбы с ней, сразу появится масса шансов ее преодолеть в течение нескольких недель. Вот несколько ступенек, которые приведут вас к нормальной жизни.

Налегайте на макароны. Хотя бы раз в день съедайте блюдо с низким содержанием белка, богатое углеводами. Самые лучшие из них — рис, картофель и макароны.

Откажитесь от сахара и кофе. Возможно, для того чтобы избавиться от депрессии, нужно всего лишь исключить из рациона сахар и кофеин.

Нужен витамин В. Он играет важную роль в обмене веществ, которые необходимы для поддержания настроения.

Ложитесь спать позже. Не надо смеяться. Даже несколько часов лишнего бодрствования могут быстро повернуть ход развития болезни. Если вы не страдаете от нарушения сна или бессонницы, попытайтесь позже ложиться спать в течение одного-двух дней и посмотрите, как улучшится ваше настроение. Или поставьте будильник на более ранний час. Это вовсе не означает, что вы будете спать меньше, просто ложитесь раньше. Или попробуйте отвлечься. Наполните свой день делами, которые отвлекут вас от неприятных мыслей. Страдающие депрессией люди, которые просто сидят и размышляют о том, как им плохо, обычно пребывают в этом состоянии дольше, чем те, кто старается отвлечься. Пускай даже это дело будет самое бессмысленное и обыденное.

Двигайтесь! При этом увеличивается приток крови к мозгу, высвобождаются гормоны хорошего самочувствия.

Поговорите с врачом. Если вы не можете справиться с депрессией, лучше доктора вам никто не поможет. Причин депрессии может быть множество: побочный эффект того или иного препарата, заболевание щитовидной железы, предменструальный синдром, гормональное нарушение, диабет, неудачная диета для быстрой потери веса, нехватка солнечного света или определенных питательных веществ.

Исчерпывающее медицинское обследование выявит причину. Кроме того, депрессия может быть такой сильной, что для ее прекращения понадобится антидепрессант.

Рекомендуем

Переживая радостные события, хорошенько запоминайте их, а потом в нужную минуту воскрешайте в памяти. Допустим, вы приятно проводите время с друзьями или родными. «Запасите» это состояние при помощи какого-нибудь жеста, например скрестите пальцы. И поступайте так всякий раз — хорошего должно быть много. А если начнете нервничать, просто воспроизведите жест. И к вам вернутся спокойствие и хорошее настроение.

Рекомендуем

«Стоп!»

Можно попытаться самому вывести себя из депрессии. Для начала нужно осознать, что эти ощущения безнадежности и бессилия не отражают истинного положения вещей.

ВЫЯВИТЕ ВАШИ ДЕПРЕССИВНЫЕ МЫСЛИ

Если вы чувствуете, что впадаете в депрессию, остановитесь и прислушайтесь к своим мыслям. Слышите ли вы такие слова, как «никогда», «безнадежно», «я бы хотел», «невозможно», «я не в состоянии», «я не должен» и так далее? Эти слова порождают сомнения, чувство вины или пессимизм. Это очень сильные слова. Как только вы заметили, что эти мысли начинают преследовать вас, принимайте меры, запишите их.

СКАЖИТЕ «СТОП» ЭТИМ СЛОВАМ

Вы должны быть безжалостными и суровыми. Не давайте опасным мыслям возможности победить вас. В то же время постарайтесь не осуждать себя словами: «Опять ты за старое!» или «А ну, хватит подобных мыслей, осёл!»

На первый взгляд, это достаточно простая мера. Спросите себя: «Поможет ли эта мысль решить проблему?» Если нет, то скажите такой мысли: «Стоп!»

ПЕРЕКЛЮЧИТЕСЬ НА ХОРОШЕЕ

После того как вы убили негативную мысль в зародыше, замените ее другой. Например, появились мысли о том, что все в жизни идет плохо, что вы мало чего добились за многие годы и так далее. Немедленно переключитесь на размышления о чем-то хорошем, на достижение, пусть даже самое незначительное, которое доставило вам удовольствие и о котором приятно думать.

Например, если вас преследуют мысли типа: «Я неудачник! Я никогда ничего не добьюсь!», замените их такими: «Тому, чего я не умею делать, я могу научиться. Я буду стараться изо всех сил».

ПЛАНИРУЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ СЧАСТЛИВУЮ ЖИЗНЬ

Составьте список своих сильных мест и ценных качеств, приятных дел, которые нужно осуществить, и конкретных планов, которые вы в связи с этим ставите. Работайте над достижением ваших целей, испытывая удовлетворение и гордость от усилий и успехов.

ДЕРЖИТЕ ЭТОТ СПИСОК ПОД РУКОЙ

И обращайтесь к нему всякий раз, когда чувствуете, что дорога норовит свернуть во тьму.

Вы просили рассказать

СРЕЗАННЫЕ листья помещают в темноту при температуре 4-8°С. В этих условиях в листьях начинают угасать все жизненные процессы, а клетки растения собирают все свои силы, чтобы выжить. В них образуются особые вещества — биогенные стимуляторы.

Сок из листьев алоэ, обработанных [illegible] способом, содержит [illegible], который становится [illegible] и для клеток [illegible] органа. Он усиливает [illegible] реакциях, повыша-

На приеме у фитотерапевта

Алоэ всегда под рукой

Забот с этим растением почти никаких, и под рукой всегда надежный друг, который избавит от насморка, нарывов и многих других болезней.

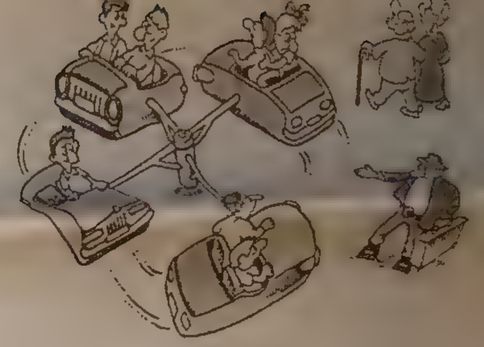
1 ст. ложке на стакан горячего молока 2-3 раза в день.

При частых носовых кровотечениях рекомендуется в течение 10-15 дней съедать перед приемом пищи по кусочку листа алоэ

сока алоэ, 250 г меда и 350 г какао и пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Для устранения воспаления, угрей при жирной коже лица рекомендуется на ночь протирать лицо свежевыжатым соком алоэ.

ний, кашля. Для этого смешивают 1 часть листьев алоэ, 2 части свиного жира (можно сливочное масло или барсучий жир), 2 части меда. Смесь выдерживают в течение 5 часов в духовке на маленьком огне. Курс лечения — 1-2 месяца. Принимают лекарство по 1 чайн. ложке с молоком 3 раза в день.

Алоэ всегда под рукой



Забот с этим растением почти никаких, и под рукой всегда надежный друг, который избавит от насморка, нарывов и многих других болезней.

Сок алоэ, настоянный с медом, сливочным маслом или свежим несоленым салом в равных частях, стимулирует жизнедеятельность организма. При туберкулезе легких и костей смешивают 1 чайн. ложку сока, 100 г меда, 100 г свиного или гусиного смальца, или несоленого сливочного масла, 50 г какао и принимают по 1 ст. ложке на стакан горячего молока 2-3 раза в день.

При частых носовых кровотечениях рекомендуется в течение 10-15 дней съедать перед приемом пищи по кусочку листа алоэ длиной 2 см.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки 1/2 стакана измельченных листьев алоэ смешивают со стаканом сахарного песка, смесь настаивают в темном месте 3 дня, затем добавляют стакан красного натурального вина и настаивают еще сутки. Принимают по 1 ст. ложке 2-3 раза в день перед едой 1-2 месяца.

ОСОБЕННО эффективен сок алоэ при лечении кожных заболеваний, дерматозов, экзем, лишаев. Если на коже нарыв или ранка, хорошо накладывать на них промытые свежие листья алоэ, разрезанные вдоль, или кашицу из них, предварительно удалив шипы.

Для приготовления общеукрепляющей смеси берут 150 г свежего сока алоэ, 250 г меда и 350 г какао и пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Для устранения воспаления, угрей при жирной коже лица рекомендуется на ночь протирать лицо свежевыжатым соком алоэ.

При длительном кашле, пневмонии, туберкулезе применяют смесь из 1 кг липового меда, 200 г мелко нарубленных листьев алоэ, 200 г оливкового масла, 150 г березовых почек, 50 г липового цвета. Березовые почки и липовый цвет заваривают отдельно в 500 мл воды, кипятят 1-2 минуты, процеженный отвар вливают в смесь меда с алоэ, затем доливают оливковое масло. Смесь принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день, перед употреблением взбалтывают.

При простуде нужно полоскать горло соком алоэ, разбавленным наполовину водой, а внутрь принимать 3 раза в день по стакану молока с 1 чайн. ложкой сока алоэ.

При лечении насморка в нос закапывают по нескольку капель сока алоэ.

ПРИ РАСШАТАННЫХ зубах, кровоточащих и воспаленных деснах, стоматитах очень полезно жевать листья или полоскать рот соком алоэ. О ранозаживляющих свойствах этого растения знают все.

Академик Филатов разработал свой рецепт для лечения туберкулеза, бронхолегочных заболеваний, кашля. Для этого смешивают 1 часть листьев алоэ, 2 части свиного жира (можно сливочное масло или барсучий жир), 2 части меда. Смесь выдерживают в течение 5 часов в духовке на маленьком огне. Курс лечения — 1-2 месяца. Принимают лекарство по 1 чайн. ложке с молоком 3 раза в день.

Ослабленным детям академик Филатов рекомендует давать по 1 чайн. ложке сока алоэ с молоком 3 раза в день в течение 3-4 недель. При необходимости курс можно повторить через 10-15 дней. Обычно дети при этом прибавляют в весе, у них повышается аппетит, улучшается состав крови.

Из алоэ и бегонии борщевиколистной целители готовят хорошее средство от рака желудка. Для этого 4-6 листьев алоэ (не моложе трех лет) выдерживают в холодильнике несколько дней. В течение 8 часов парят на водяной бане 4-5 листьев бегонии, залив их 0,5 л кипятка. Затем настой остужают, процеживают и добавляют выжатый из листьев алоэ сок и 0,5 л хорошего армянского коньяка (выдержки не менее 15 лет). Принимают такую настойку по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Забот с этим растением почти никаких, и под рукой всегда надежный друг, который избавит от насморка, нарывов и многих других болезней.

О. Н. Ветров,
врач высшей категории

ОСЛАБЛЕННЫМ ДЕТЯМ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДАВАТЬ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ СОКА АЛОЭ С МОЛОКОМ 3 РАЗА В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ 3-4 НЕДЕЛЬ. ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ КУРС МОЖНО ПОВТОРИТЬ ЧЕРЕЗ 10-15 ДНЕЙ. ОБЫЧНО ДЕТИ ПРИ ЭТОМ ПРИБАВЛЯЮТ В ВЕСЕ, У НИХ ПОВЫШАЕТСЯ АППЕТИТ, УЛУЧШАЕТСЯ СОСТАВ КРОВИ.

Полезно знать

● Постоянные стрессы, страхи и гнев иногда до такой степени сводят челюстные мышцы, что это может стать причиной головных болей. Чтобы снять мышечное напряжение, попробуйте делать массаж указательными пальцами круговыми движениями в области челюстных костей — это поможет снять с них напряжение и головную боль.

● Мужчинам не стоит пренебрегать молоком. Недавно установлено, что регулярное потребление молочных продуктов снижает риск заболеть раком толстого кишечника, артериальной гипертонией и остеопорозом. Эффективный способ предохраниться от этих трех опасных врагов мужского племени — употреблять 2-3 молочных блюда ежедневно.

От цистита

Йодолит Адрес см. на 16-й стр.

Купите 1 кг овса. Возьмите 700-граммовую банку, насыпьте в нее горсть овса, заварите кипятком (можно и прокипятить). Этот настой пейте в течение дня.

Людмила Николаевна, Пензенская обл.

При болезнях печени, золотухе, рахите

Йодолит Адрес см. на 16-й стр.

Возьмите кору дуба (200 г), траву душицы (20 г), корень аира (20 г), сосновые ветки с иголками (40 г), траву череды (40 г), цветки тысячелистника (20 г), фиалку трехцветную (40 г), пшеничные отруби (1 кг), зерна проросшей ржи (1 кг), листья черной смородины (1 кг), все смешайте, положите в марлю, сделайте мешочек и опустите в большую кастрюлю и кипятите на малом огне 30 минут. Отожмите и вылейте полученный отвар в ванну с водой. Ванны принимайте через день по 15-20 минут.

О. И. Бязрова, Салехард, Тюменская обл.

При облитерирующем эндартериите

Йодолит Адрес см. на 16-й стр.

Необходимы ножные ванны с йодом или марганцовкой (температура воды 30-40°С, таз должен быть эмалированным или пластмассовым). Йода достаточно 3-5 капель на 3 л, а марганцевая ванна должна быть бледно-розового цвета. После ванны насухо вытрите ноги, наденьте шерстяные носки и ложитесь спать.

И. М. Белялов, Чеченская Республика

Детская осанка

В школе прошел медосмотр. И у ребенка обнаружили искривление позвоночника. Что делать?

Рекомендуем приобрести лечебно-профилактический корректор осанки для школьников, одобренный педиатрами. Не заметный под одеждой корсет удерживает позвоночник в правильном положении, исправляя дефекты осанки. Корректор с комплексом физических упражнений высылается наложенным платежом. Указывайте размер.

Серт. №154289 от 22.09.2000 г. по 22.09.2004 г. ® С137

Цена 195 руб. + почтовые расходы.
Адрес: 398046, Липецк, а/я 1324, ЦНТ «Медия».

АДВОКАТ ПО ПОЧТЕ — 150 РУБ.

С132 ®

ВЫ ОКАЗАЛИСЬ В БЕЗВЫХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ?

Напишите нашим адвокатам, и они подскажут вам, как решить проблему. Надеемся, что вовремя полученный совет поможет вам найти выход из трудной ситуации.

Как правильно оформить наследство? Как разделить имущество при разводе? Что делать, если тебя сокращают на работе? Как решить жилищные проблемы? И многие другие вопросы.

Вместе с консультацией высылаются выписки из законов РФ по интересующему вас вопросу. Консультации высылаются наложенным платежом без предоплаты в течение 3 дней. Вопросы можно задать по почте, телефону, факсу.

Юридическое агентство «Снежана», тел./факс (3432) 70-98-20, Екатеринбург, ул. Гурзуфская, 49, 620086.

Тест-диагностика

Как работает сердце?

ТОЛЬКО НЕ ЛУКАВЬТЕ! ИСКРЕННЕ ОТВЕЧАЙТЕ НА ВОПРОСЫ.

«Да» — 0 баллов, «нет» — 2 балла.

1. В течение 30 секунд выполняйте наклоны вперед, не сгибая колени, пытаясь достать кончиками пальцев рук до пола, при этом каждый раз обязательно полностью разгибаясь.

Норма для мужчины: до 40 лет — 20 раз, от 40 до 50 лет — 15 раз, старше 50 лет — 12 раз; для женщин: до 40 лет — 15 раз, от 40 до 50 лет — 12 раз, после 50 лет — 10 раз. Сделали необходимое количество наклонов?

2. Через 2 минуты после выполнения первого упражнения в течение 15 секунд посчитайте пульс, затем полученное число умножьте на 4 (узнаете количество сердечных ударов в минуту). Ваш результат менее 100 ударов?

3. Встаньте на правую ногу, руки на бедра. Ступней левой ноги упритесь сбоку в колено правой. Можете простоять так минимум 30 секунд?

4. Поднимитесь на 2 лестничных пролета. Посчитайте пульс, как в упражнении 2. Количество сердечных ударов в минуту не должно превышать разницу между числом 180 и вашим возрастом. Превышает?

5. В быстром темпе походите по комнате 5 минут. Остановитесь, посчитайте пульс (в течение минуты). Он так же не должен превышать разницу между числом 180 и вашим возрастом. Это уровень максимальной для вас нагрузки.

А теперь ответьте, согласны или нет со следующими утверждениями. «Да» — 0 баллов, «затрудняюсь ответить» — 1 балл, «нет» — 2 балла.

6. Последние 2 года здоровье меня не подводило. Если и случалась простуда (или другое легкое недомогание), то длилась не более двух недель.

7. Масса моего тела нормальная (рост в см минус 100).

8. Артериальное давление тоже нормальное, в покое больше 130/80 мм рт. ст.

9. Сплю всегда крепко, не меньше 6 часов.

10. У близких родственников не было инфарктов, заболеваний сердечно-сосудистой системы.

11. Не реже трех раз в неделю занимаюсь спортом или активно двигаюсь.

12. 2-3 раза в неделю обязательно ем фрукты; мясо — не каждый день. Ограничиваю жирное и сладкое, продукты, богатые холестерином.

13. Не курю, пью не больше двух чашек кофе в день, алкоголь — в умеренном количестве не чаще раза в неделю.

14. Если на работе выдался тяжелый день, вечером всегда могу отдохнуть и расслабиться хотя бы в течение часа.

15. Споры и конфликты с коллегами стараюсь разрешить сразу, как только они возникают.

16. При легком недомогании всегда стараюсь лечиться народными средствами, не прибегая к медикаментам.

ПОДСЧИТАЙТЕ БАЛЛЫ

От 5 до 10 баллов. Ваше здоровье на высоте, вы относитесь к [illegible] бережно, как к самой большой драгоценности, дарованной [illegible]одой. Продолжайте так же следить за ним — и сердечные не[illegible]уги вам не грозят.

От 11 до 19 баллов. Вы недостаточно хорошо заботитесь о своем здоровье. Побольше регулярных занятий спортом или, если вам это больше подходит, пеших прогулок. Не забывайте о правильном пи[illegible] надежно защищено от болезней.

Полезно знать

● Для профилактики инфаркта достаточно подниматься и спускаться по лестнице пешком, а не пользоваться лифтом; пройти в среднем темпе пару остановок, а не садиться в автобус. Вообще ходить пешком в день по 20-30 минут. Кому позволяет состояние, от быстрой ходьбы можно переходить к медленному бегу.

● Настойка календулы (по 30-50 капель 3 раза в день до еды в течение месяца) способствует избавлению от водянки и отеков и усиливает сердечную деятельность.

● Половина случаев наступления смерти происходит во сне. Именно ночью чаще всего случаются инфаркты миокарда, инсульты, приступы аритмии. Если рядом с больным спит его кошка или собака, она обязательно начнет бить тревогу. Чем более привязано животное к хозяину, тем острее проявляет киска или пес свое беспокойство.

Дисгормональная кардиопатия

ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ НЕ УГРОЖАЕТ ЖИЗНИ, НЕ ЛИШАЕТ РАБОТОСПОСОБНОСТИ, ХОТЯ И ПРОТЕКАЕТ ДЛИТЕЛЬНО, ПЕРИОДИЧЕСКИ ОБОСТРЯЯСЬ.

У НЕКОТОРЫХ женщин и мужчин в возрасте после 50 лет периодически появляется упорная колющая, давящая или ноющая боль в сердце, которая отдает в левую лопатку или руку. Она может возникать в любое время суток. Но чаще по ночам и, как правило, без видимой причины, во всяком случае независимо от физической нагрузки.

Боль в сердце может длиться часами, сопровождаясь ощущением нехватки воздуха и вызывая чувство страха. У многих во время болевого приступа отмечается учащение сердцебиения до 100-120 ударов в минуту, холодными становятся руки и ноги, появляется озноб, даже повышается температура.

Такое состояние врачи называют дисгормональной кардиопатией. У женщин в климактерическом периоде она возникает оттого, что из-за гормональных сдвигов в сердечной мышце нарушается течение обменных биохимических процессов и развиваются дистрофические изменения, которые приводят к ослаблению функции миокарда. Проявлением дисгормональной кардиопатии может быть внезапное резкое повышение артериального давления (гипертензия).

Но если вам поставили диагноз дисгормональная кардиопатия, надо знать, что это заболевание не угрожает жизни, не лишает работоспособности, хотя и протекает длительно, периодически обостряясь. Ведь изменения, возникшие в сердечной мышце, чаще всего обратимы, что находит подтверждение на ЭКГ.

Тем не менее пока самочувствие оставляет желать лучшего, надо находиться под наблюдением врача, выполнять его назначения и стараться по возможности вести себя так, чтобы не возникало обострений. Тому, у кого выявлена дисгормональная кардиопатия, врачи рекомендуют соблюдать режим труда и отдыха, заниматься физкультурой, побольше гулять, делать обтирания, обливания и т. д. Зачастую этих простых мер бывает достаточно, чтобы боль в сердце возникала реже, а затем исчезла совсем.

Пригодится

ИСЧЕЗНОВЕНИЮ РУБЦОВ ПОСЛЕ ИНФАРКТА СПОСОБСТВУЕТ НАСТОЙ ЧИСТОТЕЛА: 6Г СУХОГО ЧИСТОТЕЛА [illegible] ВЕРХОМ) [illegible]АЮТ 200Г КРУТОГО КИПЯТКА

ПРИ КОНЪЮНКТИВИТЕ промывайте глаза свежим отваром пшенной крупы: 1 горсть крупы на 0,5 л воды, прокипятите 3 минуты и остудите. Порцию отвара используйте только один раз. Облегчение наступит очень быстро. Процедуру повторяйте до [illegible]

вас нагрузки.

родными средствами, не прибегая к медикаментам.

ПОДСЧИТАЙТЕ БАЛЛЫ

От 0 до 10 баллов. Ваше здоровье на высоте, вы относитесь к нему бережно, как к самой большой драгоценности, дарованной природой. Продолжайте так же следить за ним — и сердечные недуги вам не грозят.

От 11 до 19 баллов. Вы недостаточно хорошо заботитесь о своем здоровье. Побольше регулярных занятий спортом или, если вам это больше подходит, пеших прогулок. Не забывайте о правильном питании — и ваше сердце будет надежно защищено от болезней.

От 20 баллов и больше. Вы пренебрежительно относитесь к себе. Это недопустимо! Надо немедля изменить образ жизни — ваше сердце и сосуды в опасности. Не откладывайте визит к терапевту или кардиологу, обязательно сделайте ЭКГ.

женщин в климактерическом периоде она возникает оттого, что из-за гормональных сдвигов в

обостряясь. Ведь изменения, возникшие в сердечной мышце, чаще

затем исчезла совсем.

Пригодится

ИСЧЕЗНОВЕНИЮ РУБЦОВ ПОСЛЕ ИНФАРКТА СПОСОБСТВУЕТ НАСТОЙ ЧИСТОТЕЛА: 6 Г СУХОГО ЧИСТОТЕЛА (1 СТ. ЛОЖКА С ВЕРХОМ) ЗАВАРИВАЮТ 200 Г КРУТОГО КИПЯТКА И ОСТАВЛЯЮТ В ТЕРМОСЕ СТРОГО НА 15 МИНУТ. ПРИНИМАЮТ 10 ДНЕЙ ПОДРЯД ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ УТРОМ ЗА 20 МИНУТ ДО ЕДЫ

ПРИ КОНЪЮНКТИВИТЕ промывайте глаза свежим отваром пшенной крупы: 1 горсть крупы на 0,5 л воды, прокипятите 3 минуты и остудите. Порцию отвара используйте только один раз. Облегчение наступит очень быстро. Процедуру повторяйте до полного выздоровления.

ПРИ БЕЛЬМЕ соль и сахар в одинаковых пропорциях измельчите в муку, перемешайте. Попросите кого-нибудь из близких, чтобы они сдували с ладони сахарно-солевую пыль в больной глаз. Делайте это каждый день до полного рассасывания бельма.

РАЗВИТИЕ ЯЧМЕНЯ удается приостановить при помощи раствора бриллиантового зеленого — зеленки. Для этого в самом начале заболевания, когда только появились зуд и покалывание, болезненную точку 3-5 раз в день надо смазывать зеленкой.

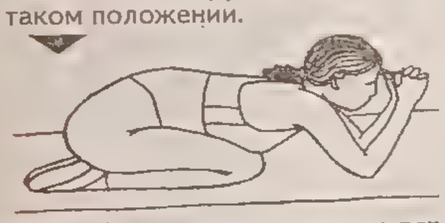
- СТАКАН СОКА ИЗ ТЕМНОГО ВИНОГРАДА В ДЕНЬ НА 40% УМЕНЬШАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ОБРАЗОВАНИЯ [illegible] ПО ЭФФЕКТИВНОСТИ ОН НЕ УСТУПАЕТ [illegible] ТОЛЬКО НАМНОГО ВКУСНЕЕ
- ОТ ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ СПАСАЕТЕСЬ ГРЕЧНЕВЫМ МАСЛОМ: В ЧАЙНУЮ ЛОЖКУ САХАРА ДОБАВЬТЕ 5 КАПЕЛЬ МАСЛА, ПОДЕРЖИТЕ ВО РТУ, ПОКА НЕ РАСТАЕТ, ГЛОТАЙТЕ, НИЧЕМ НЕ ЗАПИВАЯ, 1 РАЗ В ДЕНЬ КУРС — 1 МЕСЯЦ

Для души и тела

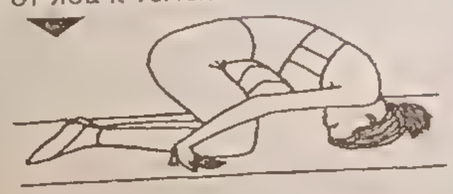
Расслабим спину

Если вас периодически беспокоят боли в спине, попробуйте хотя бы два раза в неделю выполнять несложный комплекс гимнастических упражнений.

1 Сядьте на пятки и наклонитесь так, чтобы можно было поставить локти на пол прямо перед собой. Упритесь лбом в кисти рук и посидите в таком положении.



2 Из положения сидя на пятках наклонитесь вперед так, чтобы коснуться лбом пола перед собой. Руки держите по бокам возле колен. «Перекатывайтесь» головой по полу от лба к темени.

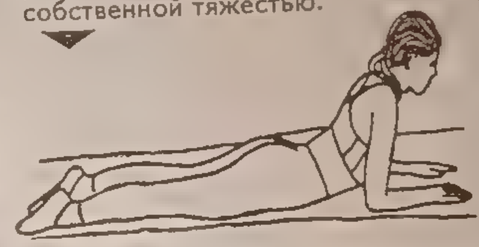


3 Лягте на спину и вытянитесь во всю длину. Держа руки вдоль туловища, постарайтесь дотянуться и прижаться подбородком к верхней части грудной клетки.

4 Поддержите голову у затылка сначала правой рукой, затем левой, а потом — сразу двумя.

Авось поможет

5 Лежа на животе обопритесь о пол локтями и перенесите на них вес своего тела. Наклоните голову вперед и дайте ей повиснуть под собственной тяжестью.



ИЗМЕНЕНИЯ В СУСТАВАХ

При возрастных изменениях в суставах приготовьте такой отвар. Возьмите хвощ полевой (трава) — 1 часть, горец птичий (трава) — 1 часть, смородина черная (листья) — 1 часть, каштан конский (кора) — 1 часть. Для приготовления отвара 3 ст. ложки смеси залейте 3/4 л воды комнатной температуры, настаивайте в течение 10-12 часов, прокипятите в течение 15 минут, процедите и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день.

В. В. Долгопятенко, Новочеркасск, Ростовская обл.

Рецепты из конверта

- 50 г цветков коровяка (медвежье ушко) настаивайте 2 недели в 0,5 л водки или 70%-ного спирта. Спиртовую или водочную настойку используйте для втирания как обезболивающее средство при ревматизме, артрозе и болях в суставах.
- 1 стакан цветков белой сирени настаивайте в 0,5 л водки 7-10 дней. Растирайте больные места при болях в пояснице, суставном ревматизме.
- 1 ст. ложку цветочных корзинок полыни залейте в термосе 300 мл кипятка и настаивайте 2 часа. Процедите и применяйте в качестве компрессов при ревматизме, невралгии, люмбаго.

Р. П. Милютина, Саратов

Судорогой свело...

Судороги в ногах могут быть связаны с нарушением обмена веществ, низким уровнем кальция, калия или магния в организме, после приема мочегонных препаратов. Причиной судорог иногда бывает и чрезмерная физическая нагрузка, при этом в мышцах накапливается избыток молочной кислоты, они напрягаются и становятся твердыми на ощупь.

От СУДОРОГ в ногах по ночам помогут маленькие магниты. Прикрепите один из них лейкопластырем на икру. Боли сначала могут усилиться. Терпите! Минут через 20 они стихнут. Тогда прикрепите магнит на вторую ногу и ложитесь спать. Судорог не будет, а к утру сойдут и отеки. Исчезнут ревматоидные шишки, вены на ногах придут в норму, улучшится сон.

* От судорог рук и ног помогают пробки от винных бутылок. Надо их нанизать на нитки, надеть такое «ожерелье» из пробок на икры или стянутую судорогой мышцу. Судорога пройдет. Иногда достаточно потереть место, сведенное судорогой, и она прекращается.

* При судорогах в ногах нужно лечь набок и энергично растирать ладонью или кулаком поясницу и крестец во всех направлениях до появления тепла в этой области и руке. Через минуту судороги исчезают. Чтобы утром судороги не появились, не вылезая из-под одеяла, сгибайте и разгибайте стопы 10-50 раз, постепенно увеличивая количество, и 5-10 раз поднимайте таз.

* От спазмов и судорог в ногах хорошо помогает душица. Пейте ее вместо чая с медом (все прочее сладкое надо вообще исключить из рациона).

* Если судорогой ночью сведет ноги, нужно укусить мизинец руки, чтобы почувствовать боль, и судорога уйдет.

Рекомендуем

Проверь себя

ГИПЕРТОНИЯ

Бывает, что человек даже и не подозревает, что у него гипертония. Тонометры есть далеко не у всех, и частое недомогание многие списывают на обычную усталость или стресс. Проверьте себя, нет ли у вас следующих симптомов гипертонии.

* Головные боли, особенно в области затылка, головокружение;
* учащенное сердцебиение;
* покраснение лица;
* ощущение пульсации в голове;
* чувство озноба;
* мушки перед глазами, шум в ушах;
* отеки век и одутловатость лица (особенно по утрам);
* онемение пальцев рук;
* повышенная раздражительность.

Если эти симптомы у вас бывают (неважно, часто или время от времени), обязательно купите тонометр, чтобы контролировать артериальное давление. И если оно несколько дней подряд держится на цифрах 140х90, идите к врачу.

Важно: перед измерением давления желательно 5-10 минут спокойно посидеть. За полчаса до процедуры воздержитесь от кофе, чая и курения.

Покажись врачу

ДАВЛЕНИЕ 140 на 90

Каждый четвертый случай именно при «мягкой» форме болезни,когда давление поднимается незначительно, заканчивается трагически.

«МЯГКИХ» гипертоников большинство. Многие из них к доктору вообще не обращаются, так как уверены, что незначительные подъемы давления не страшны. Ну устал, ну перенервничал на работе — с кем не бывает! Поэтому и к лечению гипертонии они относятся как к лечению насморка, заглушая ее любыми сосудорасширяющими препаратами, оказавшимися под рукой. Однако медики утверждают, что даже при «мягких» формах гипертонии у человека нарушается кровообращение и появляются патологические изменения клеток мозга. А на запущенных стадиях болезни могут возникнуть грозные осложнения: атеросклероз, инфаркт, инсульт, почечная недостаточность и даже слепота!

Поэтому найдите грамотного врача и четко следуйте его указаниям. Тогда болезнь «притормозит» в своем развитии (избавиться от нее насовсем нельзя), напоминая о себе все реже. А если вы еще внесете «антигипертонические» коррективы в свой образ жизни, то сохраните хорошее самочувствие и высокую работоспособность на многие годы!

Как правильно питаться гипертонику?

Ограничьте соль. Она мешает выводить лишнюю жидкость из организма. Специалисты рекомендуют солить пищу не во время приготовления, а уже в готовом виде. Соль можно заменить чесноком, специями или травами. Соленые грибы, огурцы, селедка должны стать для вас деликатесом, который можно отведать только по праздникам и в очень скромных количествах.

Жиры — ваш враг. Во-первых, избыток холестерина провоцирует развитие атеросклероза (а это один из факторов риска гипертонии). Поэтому сливочное масло замените на растительное, сало и колбасу — на ветчину, жирные сорта мяса — на рыбу. Во-вторых, жирная пища очень быстро приводит к появлению складок на талии, а каждый килограмм лишнего веса увеличивает артериальное давление.

Придется отказаться от кофе. Он увеличивает количество гормонов стресса. Кофеманы рискуют заработать не только гипертонию, но и нервное истощение. Учтите, что кофеин содержится не только в кофе, но и в пепси и кока-коле.

А вот кисломолочные продукты, овощи, фрукты (особенно чернослив, абрикосы, тыкву, картофель, богатые калием), а также овсяную, гречневую каши, морковь, салат, грецкие орехи, свеклу (в них содержится много магния) нужно есть почаще. Витамины и микроэлементы, которые в них находятся, укрепляют сердечно-сосудистую и нервную системы. Черный чай замените зеленым. А если подскочило давление, заварите чай из листьев и стеблей иссопа аптечного — это лекарственное растение обладает антигипертензивным эффектом.

Наладьте режим питания. Есть нужно через каждые 3-4 часа, но понемногу. Ужин же должен быть не позднее чем за 2 часа до сна.

Курящие люди подвергаются гораздо большему риску заболеть гипертонией по сравнению с некурящими. Ничего удивительного. От одной выкуренной сигареты спазм сосудов держится около двух часов. А если человек выкуривает в день пачку и больше, сосуды все время находятся в спастическом состоянии! Кроме того, вещества, содержащиеся в табаке, повреждают стенки артерий, способствуя образованию атеросклеротических бляшек. Так что если вы хотите улучшить свое самочувствие, «завязывайте» с курением, иначе никакие лекарства и диеты не помогут.

Что касается алкоголя, с одной стороны, ученые выяснили, что регулярное потребление красного вина (2-3 раза в неделю по одному бокалу в день) предупреждает развитие сердечно-сосудистых заболеваний и даже снижает риск инфаркта. С другой стороны, частое употребление крепких спиртных напитков подстегивает развитие гипертонии. И категорически запрещается совмещать прием лекарств и алкоголя!

Мужчины более предрасположены к гипертонии, чем женщины. Однако риску заболеть гипертонией подвержены и женщины. После менопаузы каждая вторая женщина в возрасте 55-60 лет становится гипертоником. Болезнь может проявиться и при приеме некоторых оральных контрацептивов.

Вы просили рассказать

+ РОЖА на коже

Как вылечить рожистое воспаление на ногах? Болею уже 2 года. Правда, только нынешней осенью поставили такой [illegible]. Из за того что у меня на ногах красные родимые [illegible] долго не могли определить, что же со мной: темпе[illegible] [illegible]высилась до 40°С и появились очень болезненные [illegible] жидкостью внутри. Делали уколы цефа[illegible] [illegible]модез, но уже около меся-

Так лечились наши предки

* Возьмите 2-3 ст. ложки верхушек ветвей малины с листьями, залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте и применяйте для умываний.
* Применяйте при роже картофельный крахмал на вате как сухой компресс.
* Используйте в виде присыпки порошок из высушенных и измельченных бобов фасоли при мокнущих экземах, ожогах, рожистых поражениях кожи.
* В качестве противовоспалительного средства, понижающего температуру, утром, до восхода солнца, пораженное рожей место посыпьте сверху чистым, мелко

ЧУДО-ЭЛИКСИР

Приготовленный по старинному рецепту, он спас не одну человеческую жизнь.

Готовят отдельно два состава.

Первый состав: мед натуральный (лучше свежий гречишный, липовый) — 500 г, водка 40%-ная — 500 г.

Оба компонента смешивают, нагревают на умеренном огне, постоянно помешивая, до образования на поверхности смеси [illegible]

Затем процеживают через несколько слоев марли.

Первый состав смешивают со вторым. После этого ставят лекарство в темное место на 3 дня.

Принимают первую неделю по 1 чайн. ложке 2 раза в день (утром и вечером) за 20 минут до еды. Начиная со второй недели — по 1 ст. ложке 2 раза в день, пока все не израсходуется.

Сначала вам может [illegible] эффекта, но вы как-то [illegible] но забудете о болях в сердце, избавитесь от высокого давления. Главное — регулярно и во время принимать лекарство до последней ложки.

После 7-10 дней [illegible]

Рожа на коже

Как вылечить рожистое воспаление на ногах? Болею уже 2 года. Правда, только нынешней осенью поставили такой диагноз. Из-за того что у меня на ногах красные родимые пятна, долго не могли определить, что же со мной: температура повысилась до 40°С и появились очень болезненные волдыри со светлой жидкостью внутри. Делали уколы цефазолина в вену (7 дней), вливали гемодез, но уже около месяца не могу наступать на ногу.

В 2002 году в больнице вскрывали все нарывы. Обращалась к бабушкам, они говорят, что болезнь запущена, да еще и резали ногу. Как избавиться от этого вроде бы и не сложного заболевания?

Т. В. Игноткина, Петропавловск, Северо-Казахстанская обл.

Рожа — острое воспаление кожи (реже слизистой оболочки) инфекционной природы. Возбудитель рожи — стрептококк — внедряется через поврежденную кожу (царапины, ссадины, потертости, расчесы и т. п.). Рожа может развиваться как осложнение гнойной раны, а также вокруг других гнойных очагов. Заболевание обычно начинается внезапно: с озноба, головной боли, нередко рвоты, температура тела повышается до 39-40°С, иногда бывает бред. На пораженной коже возникает яркая краснота, покрасневший участок слегка возвышается над уровнем здоровой кожи. Кожа, пораженная рожистым воспалением, лоснится, блестит, горяча на ощупь и болезненна. В тяжелых случаях на ней образуются пузыри, а при самой тяжелой форме — гангренозной роже — происходит омертвение кожи. Наиболее опасным осложнением является заражение крови, а при роже на лице — воспаление мозговых оболочек. При подозрении на рожу нужно немедленно обращаться к врачу.

После перенесенной (особенно нелеченной) рожи у больного иногда сохраняется повышенная чувствительность к возбудителю болезни; тогда рожа время от времени повторяется, обычно на том же месте. Рожа на ногах при многократных вспышках приводит к слоновости. Профилактика заключается в немедленной обработке мелких повреждений спиртовым раствором йода или другими антисептическими средствами. Возможность передачи рожи окружающим незначительна, но все же не рекомендуется касаться руками воспаленной кожи. После прикосновения надо тщательно мыть руки, протирать их одеколоном.

РЕЦЕПТ НАРОДНЫХ ЦЕЛИТЕЛЕЙ

Натрите мелом красное сукно и, посыпав его камфорным порошком, приложите к воспаленному участку кожи (мел можно заменить мукой из конских бобов). Если поражено лицо, вырежьте в сукне отверстия для глаз, носа и рта. Повязку меняйте, посыпая каждый раз камфорным порошком. Лицо и руки не мойте. Пейте исключительно молоко, не употребляйте в пищу соленое, кислое и перченое.

ЗНАХАРСКИЕ РЕЦЕПТЫ

* Больное место присыпьте мелко просеянной ржаной мукой, сверху наложите синюю бумагу и все прибинтуйте. Меняйте повязку раз в сутки. Процедуру делайте рано утром, за час до восхода солнца.

* На пораженное место можно прикладывать на вате или салфетке камфорное масло. Повязку делайте 2 раза в день.

* Смешайте ржаную муку с медом и листьями бузины. Полученную массу прикладывайте в виде компресса.

* Смазывайте больное место прополисной мазью. Это средство излечивает рожу за 3-4 дня.

* Возьмите 2-3 ст. ложки верхушек ветвей малины с листьями, залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте и применяйте для умываний.

* Применяйте при роже картофельный крахмал на вате как сухой компресс.

* Используйте в виде присыпки порошок из высушенных и измельченных бобов фасоли при мокнущих экземах, ожогах, рожистых поражениях кожи.

* В качестве противовоспалительного средства, понижающего температуру, утром, до восхода солнца, пораженное рожей место посыпьте сверху чистым, мелко просеянным порошком мела. Сверху наложите шерстяное красное сукно и все это прибинтуйте. На следующее утро снова повторите эту процедуру, сменив мел. Через несколько дней рожа проходит. Процедуру выполняйте раз в сутки и обязательно до восхода солнца.

* Пораженные рожей части тела намажьте слоем свиного жира, меняйте жир каждые 2 часа. Болезнь излечивается в течение 1 дня.

* Возьмите порошок мела, ромашки, красного кирпича, листьев шалфея — всего поровну. Все хорошо смешайте, насыпьте смесь на хлопчатобумажную ткань и привяжите на пораженное место. Меняйте повязку 4 раза в сутки в полутемном месте, чтобы не попадали прямые солнечные лучи.

* Возьмите заржавленный железный предмет, раскалите его докрасна и бросьте в пиво. Над этим паром держите руку или ногу, лицо, пораженные рожистым воспалением.

* Лоскут натурального шелка красного цвета размером с пораженное рожей место разберите на мелкие волокна. Смешайте с медом, разделите эту смесь на 3 части. Утром, за час до восхода солнца, наложите эту смесь на пораженное рожей место и перевяжите. На следующее утро процедуру повторите. Так делайте ежедневно до выздоровления.

Заговоры

● **От рака кожи на руках.** После захода солнца закутайте больное место красной шерстяной тканью и приговаривайте, подув при этом на воспаленное место, чертя ножом три креста, слегка касаясь пораженного участка, 9 раз: «Рожа ттт, Мария ттт, Пастирь ттт, Молюсь ттт, Аминь ттт».

● **От рожи на ногах.** Зажгите паклю, возьмите нож и, имитируя соскребание и заговаривая, водите им над рожей на ноге (3 раза 3 дня подряд). «Шел Бог через свиной лог и нес три рожи. Одна сохнет, другая вянет, третья с тела сгоняет. Рожа-рожевица, красная девица, не ходи по больным ногам, не ходи по синим жилам, не делай ран на белых ногах, не делай ран на синих жилах. Я словом, а Бог с помощью. Аминь».

ЧУДО-ЭЛИКСИР

Приготовленный по старинному рецепту, он спас не одну человеческую жизнь.

Готовят отдельно два состава. Первый состав: мед натуральный (лучше свежий гречишный, липовый) — 500 г, водка 40%-ная — 500 г.

Оба компонента смешивают, нагревают на умеренном огне, постоянно помешивая, до образования на поверхности смеси молочной пленки. Затем снимают с огня и дают отстояться.

Второй состав из сухих трав: пустырник, сушеница топяная, валериана (измельченный корень), спорыш, ромашка.

Берут по щепотке каждой травы, заваривают 1 л кипятка и ставят отстаиваться на полчаса. Затем процеживают через несколько слоев марли.

Первый состав смешивают со вторым. После этого ставят лекарство в темное место на 3 дня.

Принимают первую неделю по 1 чайн. ложке 2 раза в день (утром и вечером) за 20 минут до еды. Начиная со второй недели — по 1 ст. ложке 2 раза в день, пока все не и израсходуется.

Сначала вам может показаться, что лечение не дает явного эффекта, но вы как-то незаметно забудете о болях в сердце, избавитесь от высокого давления. Главное — регулярно и вовремя принимать лекарство до последней ложки.

После 7-10 дней перерыва вновь приготовьте лекарство и продолжите лечение, полный курс которого один год.

Народные целители считают, что таким способом можно избавиться от атеросклероза, стенокардии, гипертонии, ишемии и других сердечных хворей.

От глистов — семена арбуза

Семена арбуза — мощное противоглистное лекарство, которое по эффективности не уступает семенам тыквы. Для этих целей используют арбузное «молоко». Разотрите истолченные семена арбуза в холодной воде или молоке в соотношении 1:10, настаивайте смесь 6-8 часов, для вкуса добавьте сахар или фруктовый сироп и пейте по 50-100 мг 6-8 раз за час до еды.

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НЕРВНЫХ СТРЕССОВ ИГРАЙТЕ С ВАШЕЙ КОШКОЙ ИЛИ СОБАКОЙ ХОТЯ БЫ 15 МИНУТ В ДЕНЬ.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕЧЕНИ
Растительный комплекс "ГЕПАЩИТ"
ЭФФЕКТИВНАЯ ЗАЩИТА
И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФУНКЦИЙ ПЕЧЕНИ
Спрашивайте препарат "Гепащит" в аптеках Вашего города
РАССЫЛКА ПОЧТОЙ ДЛЯ ЧАСТНЫХ ЛИЦ
Цена 1 упаковки (60 капсул) - 85 руб.
При заказе 4 упаковок - 62 руб. за 1 упаковку
АДРЕС ПРОИЗВОДИТЕЛЯ. ЗАО "Бальзам", 659322,Алтайский край, г. Бийск, ул.Социалистическая, д.1 т/ф(3854) 25-34-07,E-mail:balzam@biysk.nsu.ru; www.balzamcda.ru
Телефоны региональных представителей: Москва 9754553;3504362; 9399053; Санкт-Петербург 3253198; 3502074; 3207737; Барнаул 354444; Белгород 260; 32129; Владивосток 356525; 429160; 319241; Воронеж 207179; 233280; 25724; Кемерово 521764; 533524; Красноярск 344712; 520409; Нижний 168250; Новосибирск 666393; 320448; Омск 243544; 413256;Самара 705 Ставрополь 282988;Томск 427425;Тюмень 245383, Челябинск
Рег. Уд. №002195.Р.648.12.2000

АТЕРОКЛЕФИТ – ®

генеральная чистка сосудов от «ржавчины жизни»!

Атеросклероз не зря называют «ржавчиной жизни». Изуродованные холестериновыми бляшками сосуды тормозят кровоток, как заржавевшие водопроводные трубы. Чтобы предотвратить сосудистую катастрофу, надо постоянно держать холестерин «в узде» – соблюдать диету и регулярно чистить сосуды, лучше используя безопасное и эффективное растительное средство.

АТЕРОКЛЕФИТ – растительные капли для профилактики атеросклероза – справится с этой задачей. Лучшего «чистильщика сосудов» при нарушении жирового обмена природа не придумала. Капли **АТЕРОКЛЕФИТА** почистят сосудистые стенки от атеросклеротических отложений, да еще и укрепят коронарные артерии, подкормят сердечную мышцу.

Что даст первый профилактический курс? К сердцу и мозгу, испытывающим ишемию (попросту голодание), кровь начнет поступать уже по чистым сосудам. Снизится уровень холестерина в крови, а значит, уйдут надолго, сердечные боли, одышка, головокружения и шум в ушах. Капля за каплей **АТЕРОКЛЕФИТ** восстановит бесперебойную работу сердечно-сосудистой системы.

Генеральные чистки сосудов **АТЕРОКЛЕФИТОМ** необходимо проводить регулярно всем, имеющим склонность к сердечно-сосудистым заболеваниям. Народная мудрость не гонится за быстрым результатом. Зато он гораздо надежней, чем обман сердца немедленным и быстропроходящим действием «таблетки под язык».

Спрашивайте АТЕРОКЛЕФИТ в аптеках!

Москва: 105-07-25, 267-96-00, 786-34-00, 105-51-40, 904-50-33 **Санкт-Петербург:** 277-43-42 310-13-46 596-22-22, 103-45-30 **Абакан:** 6-77-37 **Анапа** 5-09-97; **Ангарск** 547-159 **Астрахань** 347-833, 540-5[illegible] **Ачинск** 2-25-03, **Балаково:** 661-398 **Барнаул:** 354-414 [illegible] **Владивосток** 261-476 272-910 319-241 231-49[illegible] **Волгоград** 361-409, **Екатеринбург** 755-[illegible] 578-582, 781-054 **Иваново** [illegible] **Ижевск** 762-788 **Иркутск** 422-[illegible] **Йошкар-Ола** [illegible] **Казань** 423-292 [illegible] 544-711 **Кемерово** [illegible] **Киров** 540-922; **Краснодар:** 522-[illegible] **Красноярск** [illegible] **Курган** [illegible] **Липецк** [illegible] **Магнитогорск** [illegible] **Мурманск** 423-[illegible] **Н.Новгород:** 342-41[illegible] **Новокузнецк** [illegible] **Новосибирск** [illegible] **Омск** [illegible] **Оренбург** [illegible] **Пенза:** 43[illegible] **Прокопьевск** [illegible] **Ростов-на-Дону** [illegible] **Рязань** [illegible] **Самара** [illegible] **Саратов** [illegible] **Тольятти:** [illegible] **Томск** [illegible] **Тюмень:** 363-753 [illegible] **Улан-Удэ** [illegible] **Ульяновск** [illegible] **Уфа** [illegible] **Чебоксары** [illegible] **Челябинск** [illegible] **Чита** [illegible] **Южно-Сахалинск** [illegible] **Ярославль** [illegible]

БАД Рег.Уд. №004974 Р.643.12.2002

Доставка препарата по Москве: 234-22-11 ®С129

Почтовая рассылка завода-изготовителя: при заказе 3 флаконов – [illegible] (100 мл) 132 руб. Заявки по адресу: [illegible] Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар» [illegible] www.evalar.ru

«Линия Здоровья «Эвалар»: консультации врача по тел. (095) 101-40-74.

«ЭВАЛАР» – ЗДОРОВЬЯ ДАР!

НОВИНКА!

Витаминно-минеральный комплекс

«ВИТАБС»:

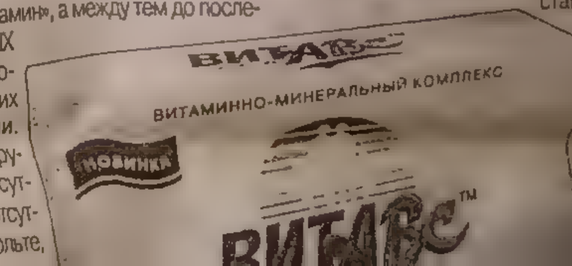
ТВОЁ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

По последним сообщениям авторитетных изданий в России отмечается высокая смертность людей трудоспособного возраста. Причиной сложившейся ситуации является увеличение числа случаев профессиональных заболеваний, профилактике которых на данный момент уделяется мало внимания. Ежегодно в нашей стране умирают свыше двух миллионов человек, из которых 600 тысяч – люди до 60 лет. Официальными документами признается, что динамика смертности в стране характеризуется сверхсмертностью людей трудоспособного возраста, среди которых 80 процентов – мужчины. Большинство смертей вызвано влиянием факторов, которое можно было предотвратить.

На дворе XXI век, жизнь меняется ... Все мы стремимся жить по последнему слову техники. Стремимся, да. Но...стоп. А как же человек? Стрессы и неблагоприятная экология – это, увы, тоже признаки XXI века. В связи с научно-техническим прогрессом последних десятилетий резко (почти в два раза) сократились энергетические затраты человека, что привело к снижению потребности в белках, жирах и углеводах, т. е. к снижению количества потребляемых продуктов, а также автоматически произошло снижение потребления с пищей витаминов и микроэлементов. Однако в них наша потребность не изменилась, поэтому рацион современного человека, вполне достаточный по калорийности для покрытия наших скромных энергозатрат, не может полностью обеспечить нашу потребность в витаминах и микроэлементах. В итоге дефицит по большинству витаминов на 20-30%.

Сейчас трудно найти человека, не слышавшего слово «витамин», а между тем до последней четверти XIX века люди не подозревали об их существовании. Витамины обнаружили свое присутствие своим отсутствием. Позвольте, [illegible] родственников. Ведь, как известно, именно у детей и пожилых людей иммунная система либо еще не окрепла, либо уже сильно ослаблена и требует постоянного Вашего внимания и заботы. Конечно, Вы, дорогой читатель, можете возразить: «Лучше есть свежие овощи и фрукты», не спорю, это гораздо приятнее и вкуснее. Все так, если бы не сухие факты и расчеты: чтобы удовлетворить организм необходимым количеством определенного витамина, необходимо употребить несколько килограммов свежей витаминной продукции.

Следуя накопленным знаниям в витаминологии и рекомендациям по применению и дозировкам витаминов и микроэлементов, фармацевтической компанией «Алтайвитамины» был создан поливитаминно-минеральный комплекс «ВИТАБС». Рационально подобранный состав «ВИТАБС» включает помимо 11 важнейших витаминов и 11 минералов еще и два каротиноида – ликопин и b-каротин, что выгодно отличает его от большинства обращающихся на рынке России подобных препаратов. Общий комплекс препарата разделен на две части – розовую и белую таблетки для приема в разное время суток (утром и вечером). В белой таблетке содержатся витамины-антиоксиданты: А, Е, С, каротиноиды – ликопин и b-каротин, витамин D_3; минералы: селен, фосфор, цинк, хром, марганец, кальций. Образование свободных радикалов – это процесс естественный в организме человека. Однако каждый раз, когда иммунная система мобилизована – будь то заболевание, инфекция, интоксикация, стресс или старение – защитная функция организма ослабляется и появляется потребность в дополнительном количестве антиоксидантов для того, чтобы освободить организм от избытка свободных радикалов. Кроме антиоксидантных свойств этой половины препарата весь состав комплекса подобран таким образом, чтобы исключить известное отрицательное [illegible]



По вопросам размещения рекламы в газете «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» обращайтесь по телефонам в Ставрополе:

(8-8652) 24-38-02, 24-89-47.

® С134 Свидетельство №8277-СР от 27.09.2001

ТРИ ИСТОРИИ

ТРИ ИСТОРИИ

® С134 Свидетельство №8277-СР от 27.09.2001

«После двадцати лет совместной жизни я почувствовала, что с мужем происходит что-то неладное. Замкнулся в себе, стал поздно возвращаться домой. Сердце подсказывало, что у него появилась женщина, но доказать я ничего не могла. Так жили мы два года. До тех пор пока он сам мне заявил о своем уходе. Он ушел… Трудно передать словами ту боль, которую пережили я и наши дети. Пробовала поговорить с разлучницей. Но та захлопнула передо мной дверь, крикнув, что изведет меня со свету. Я горько плакала и не могла понять, как мой муж мог променять меня и детей на эту женщину, похожую на злую ведьму. Тут и начались мои хождения по бабкам, гадалкам… Одно выкачивание денег и никакого толку. Пришлось мне прибегнуть к заочной помощи **парапсихолога Владимира Николаевича Мальцева.** Только он сумел вернуть мужа в семью и оградил нас от колдуньи-разлучницы. Я и детки счастливы, что наш папа стал таким же добрым и ласковым, каким был прежде».

Ирина Зайцева,
г. Тула

«Я был неудачником с самого детства. В школе надо мной смеялись. Думал, вырасту – всё наладится. Но дальше – хуже. На хорошую работу меня не брали. Женщины обходили меня стороной. Затеял, было, собственное дело – только долгов наделал. Гадалка сказала, что мне закрыта «дорога жизни», но помочь отказалась. Моя душа кричала криком, когда я видел, как живут счастливые семьи. В тоске и отчаянии я написал письмо **парапсихологу Владимиру Николаевичу Мальцеву.** Словно по мановению волшебной палочки моя жизнь стала меняться к лучшему. Сейчас у меня свой бизнес, хорошая жена и много надежных друзей. Я чувствую себя уверенным и защищенным. Благодарю за это Владимира Николаевича».

Игорь Т.,
г. Воронеж

«Выражаю благодарность **парапсихологу Владимиру Николаевичу Мальцеву** за то, что спас моего сына от беспробудного пьянства и наставил на путь истинный…»

Вера Дмитриевна,
г. Крымск

Парапсихолог В. Н. Мальцев заочно снимет порчу, избавит от пьянства, ожирения, соединит семьи, исправит вашу судьбу и судьбу ваших близких.

Заполните купон собственноручно ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ:

Да, Владимир Николаевич, мне и моим близким нужна ваша помощь. Прошу вас выслать подробные разъяснения в мой адрес:

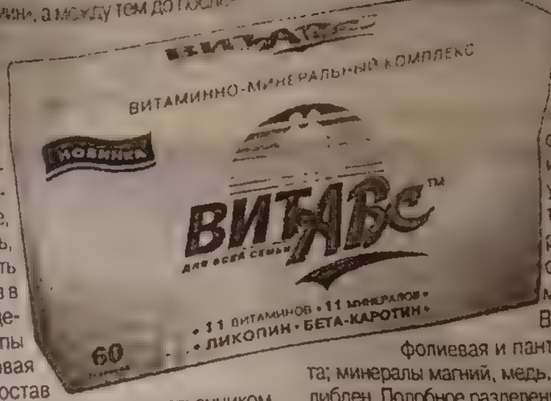
Ф.И.О. _____

Дата рождения: _____ Вес: ☐ – нормальный; ☐ – избыточный

Почтовый индекс: _____ Подробный адрес: _____

_____

Отправьте купон и краткое описание проблемы по адресу:
344010, Ростов-на-Дону, а/я 222 «А», Мальцеву Владимиру Николаевичу.
Телефон для справок: 8 - (8632) - 99 - 15 - 10.



Сейчас трудно найти человека, не слышавшего слово «витамин», а между тем до последней четверти XIX века люди не подозревали об их существовании. Витамины обнаружили свое присутствие своим отсутствием. Позвольте, дорогой читатель, еще раз напомнить о роли витаминов в организме. Существует три группы витаминов: первая включается в состав ферментов; вторая служит предшественником гормонов; третья (антиоксиданты) выполняет защитную функцию, обезвреживая агрессивные кислородные частицы – свободные радикалы. Если этого не происходит, то букет из более чем 60 заболеваний от атеросклероза до рака обеспечен любому из нас.

Весь мировой опыт убедительно свидетельствует, что наиболее эффективным и экономически доступным способом улучшения обеспеченности организма витаминами является регулярный прием поливитаминных препаратов или витаминно-минеральных комплексов.

Хотите проверить, подвержены ли Вы повсеместной тенденции дефицита витаминов и минералов? Да? Тогда ответьте на следующие вопросы:

1. Вы чувствуете, что силы с каждым днем словно убывают.
2. Жалуетесь на повышенную утомляемость, вялость.
3. Находитесь в подавленном настроении, испытываете безразличие ко всему.
4. В Вашей трудовой деятельности появились явные спады.
5. Вы регулярно подвергаетесь большим физическим и психическим нагрузкам.
6. В последнее время Вы стали чаще болеть.
7. Ваши волосы стали тусклыми, ломкими, с секущимися концами.
8. Кожа, несмотря на применение крема, остается сухой.
9. Ваш рацион питания не всегда отличается разнообразием.
10. Вы курите, употребляете алкоголь.
11. Вы живете в экологически неблагоприятном районе.

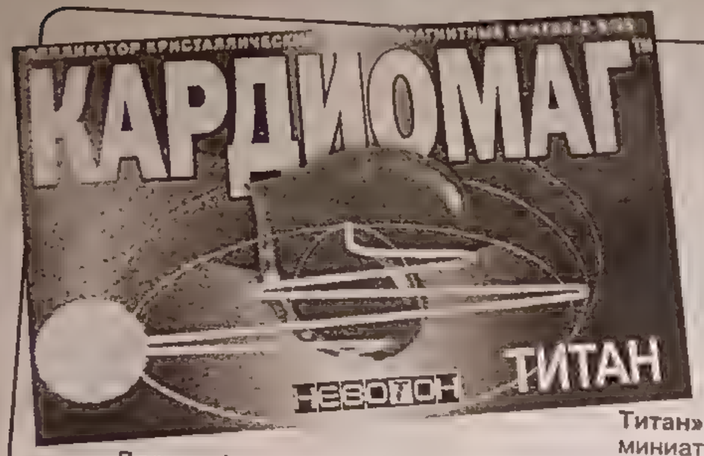
Если 5 и более перечисленных признаков имеют отношение к Вашей персоне, то это говорит о том, что Вы находитесь в так называемой группе риска и прием витаминов Вам необходим. Особенно внимательно отнеситесь к проблеме гиповитаминоза у детей и пожилых людей таким образом, чтобы исключить известное отрицательное взаимодействие витаминов и минералов и усилить положительное. Также в розовой таблетке содержатся витамины B_1, B_2, B_6, B_{12}, никотинамид, фолиевая и пантотеновая кислота; минералы магний, медь, йод, железо, молибден. Подробное разделение было сделано в связи с тем, что современной науке известны факты как положительного, так и отрицательного взаимодействия между витаминами и минералами в процессе их усвоения в организме. Некоторые соединения имеют одинаковые пути усвоения в организме и при одновременном приеме могут «мешать» друг другу, например витамин Е плохо совмещается с железом, витамин С – с витаминами группы В и медью. Другие элементы, наоборот, действуют синергично, т. е. улучшают усвоение друг друга: витамин B_6 и магний взаимно увеличивают биодоступность; витамин D_3 улучшает усвоение кальция; селен усиливает антиоксидантный эффект витамина Е. Такой раздельный прием повышает эффективность витаминной профилактики.

К перечисленным достоинствам этого комплекса можно отнести и возможность корректировки дозы витаминов и минеральных веществ в зависимости от физиологического состояния и возраста. «ВИТАБС» изначально был задуман как препарат для всей семьи. В одной таблетке комплекса содержится половина рекомендуемой Минздравом суточной дозы витаминов (что приблизительно равняется потребности ребенка 4-10 лет). Если у вас относительно разнообразный и богатый рацион питания, то можно принимать по одной таблетке. Если у вас диета или питание оставляет желать лучшего, то две таблетки «ВИТАБС» удовлетворят суточную потребность в витаминах и минералах. Ну а если же организм ослаблен или вы идете на поправку после болезни, то можно принимать и большие количества (безусловно, посоветовавшись с терапевтом).

Фармацевтическая компания «Алтайвитамины» желает всем читателям здоровья. Мы производим витаминные препараты более полувека, и делаем это хорошо.

ФАБРИКА ЗДОРОВЬЯ

Стоимость одного квадратного сантиметра рекламы всего 75 руб



ЧУДО-АППАРАТ «КАРДИОМАГ-ТИТАН»

Дарья Александровна в течение двадцати лет проработала учителем математики в школе, дарила детишкам знания, обучала премудростям жизни и всегда получала удовольствие от работы. Труд учителя – это не только часы, проведенные в школе, но и тяжелая подготовка: составление планов, конспектов, и домашнюю работу никто не отменял. Двое детей, которых она воспитала и поставила на ноги, так же требовали огромных усилий. Она никогда не жаловалась, что ей тяжело или что она не справится. Дарья Александровна просто делала свою работу с полной отдачей сил.

Однако человеческий организм не вечный двигатель, от такого напряжения он тоже начинает давать сбои. Сначала появилась усталость, потом головные боли, шум в голове, нарушение сна, а потом и покалывания в области груди. Дарья Александровна посоветовалась с мужем, и они переехали из центра города на окраину, там воздух чище и шума меньше. Но головные боли не проходили.

Женщина решила обратиться к врачу. Врач измерил артериальное давление, оно оказалось 180/110. О, нет, **гипертония!!!**

Все оказалось не случайно. При **гипертонии** наблюдается одышка, нарушение сна, головокружение, быстрая утомляемость и, конечно, резкие скачки артериального давления. В общем, прощай полноценная жизнь со всеми ее маленькими и большими радостями.

В России, как и в большинстве стран мира, артериальная **гипертония** – одно из самых распространенных заболеваний. По результатам исследований, от нее страдают около 40 миллионов человек (25-30% всего населения России). Последствия артериальной **гипертонии** уносят больше жизней, чем СПИД, раковые заболевания и туберкулез вместе взятые.

Ушла Дарья Александровна от врача с кучей рецептов. «Что же теперь, всю оставшуюся жизнь только на лекарства и работу» – подумала она.

Однажды прочитала она статью в газете о кристаллическом электромагнитном аппликаторе «Кардиомаг-Титан». **«Кардиомаг-Титан»** – уникальное, не имеющее аналогов, миниатюрное рефлексотерапевтическое устройство, предназначенное для комплексного пролонгированного лечения целого ряда заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем, заболеваний опорно-двигательного аппарата. Прибор, о котором идет речь, в сущности является ноу-хау. Патентом на изобретение владеет научно-производственная фирма «НЕВОТОН». И первый из наиболее известных ее продуктов носил это же имя. В течение нескольких лет серия магнитных биокорректоров «НЕВОТОН» успешно реализовывалась на российском рынке. Кроме того, фирме неоднократно делались предложения о сотрудничестве со стороны зарубежных клиник. Технология являлась поистине передовой, хотя и не новой в полном смысле этого слова. Прототип аппарата был разработан ленинградскими учеными и применялся в закрытых лечебных учреждениях для чиновников КПСС. Аппликатор **«Кардиомаг-Титан»** прошел длительные испытания в крупнейших клиниках России и утвержден Минздравом России к производству и применению.

Принцип работы аппликатора очень прост. На наш организм влияет малейшее изменение магнитного поля (при его изменении активизируется работа клеток человека). Они насыщаются кислородом и самоочищаются, избавляются от шлаков. Если у серии биокорректоров «Невотон» и «Невотон-Цирконий» параметры магнитного поля неизменны, то **«Кардиомаг-Титан»** как бы **«умный» магнит**. Он воспринимает внешние раздражители и тем самым изменяет характеристики магнитного поля, это значительно повышает коэффициент его полезного действия.

В корпусе **«Кардиомаг-Титан»** находится гравитационная система, элементы которой располагаются свободно и при движении аппарата перекатываются, нанося удары по пьезоэлементу. Поэтому никаких батареек для работы прибора не нужны.

Использовать аппарат очень просто. Требуется **закрепить аппарат в нужной точке (подробное описание точек указано в инструкции, которая прилагается)** и носить в течение определенного времени.

Аппликатор **«Кардиомаг-Титан»** рекомендуется людям всех возрастов и профессий.

Вот выдержки из полученных писем:

Инна Оскаровна Г., 59 лет, пенсионер-инвалид, г. Рига, Латвия: «Я в течение последних 15 лет, гипертоник с давлением 240/120. Постоянные головные боли, доходящие до рвоты и мозговых нарушений. На 3-й день, нося аппликатор «Кардиомаг-Титан», почувствовала, что головная боль стихает, затем она усилилась, но рвоты не было. На 4-й день головная боль исчезла. На 6-й день нормализовалось артериальное давление до 150/80 и находится вот уже 3-й месяц на этом уровне. Продолжаю использовать аппликатор».

«Здравствуйте, люди добрые. Пишу вам из Кузбасса и хочу выразить огромную благодарность за ваш аппарат «Кардиомаг-Титан». Купила его в июле 2003 г. Мне 58 лет, давление нормализовалось, исчезли головные боли. Я как заново на свет народилась. А сейчас у меня попросил сосед, который тоже очень страдает гипертонической болезнью. Так вот, я Вас очень прошу выслать мне три штуки как можно быстрее. С уважением **Мария Ильинична Г.»**.

Лисовская Надежда П., Кемеровская область: «Очень Вас прошу выслать мне наложенным платежом аппарат «Кардиомаг-Титан». Мне 53 года, гипертония только началась. Взяв у соседки «Кардиомаг-Титан» и пользуясь им 1,5 месяца, я полностью бросила пить таблетки от давления. Это настоящее чудо, ваш аппарат. На упаковке прибора был Ваш адрес и я решила написать. Может, Вы мне вышлете его наложенным платежом по почте. Убедительно Вас прошу, помогите мне. Огромное спасибо заранее за «Кардиомаг-Титан».

Владимир С., 33 г., водитель троллейбуса, г. Брянск: «Болел желудок, врачи поставили диагноз хронический гастрит. Лекарства не принимал. На глаза попалась статья в газете о приборе. И сразу купил Ваш прибор «Кардиомаг-Титан». Через неделю применения боли пропали, стрессовое состояние прошло. Отказываться от прибора не собираюсь. Вышлите два прибора для моих родителей».

В заключение отмечу. Универсальные лечебные свойства всегда привлекали внимание врачей. В Древнем Египте, Китае применяли естественный магнит как средство обезболивания, как успокаивающее средство, для лечения ран, язв и других недугов. Магнитный камень носила египетская царица Клеопатра, который спасал её от головных болей. Клеопатра свято верила, что этот магический камень сохраняет её красоту и молодость. Перстень с магнитом носил великий ученый Исаак Ньютон. Этот перстень с магнитом давал ему силы и бодрость. Врач всех врачей Авиценна лечил магнитом переломы костей, Плиний Старший – болезни глаз. Лечение при помощи магнитов широко применялись и в России XIX-XX веках. В наше время о действии электромагнитных полей, методах лечения прибором «Кардиомаг-Титан», причинах заболевания гипертонии, мерах профилактики подробно написано в брошюре «Гипертония» из серии «Семейный доктор». Автор – доктор медицинских наук Вогнебейчиков В. М. Действие препарата подтверждено проведенными исследованиями.

Приобрести прибор можно по почте наложенным платежом. Вы пишете заявку и отправляете ее по адресу: **302001 г. Орел, а/я 4, отдел «Медицинские приборы»**. В заявке обязательно укажите почтовый индекс и свой адрес. Разборчиво (желательно печатными буквами).

...населения России). Последствия артериальной **гипертонии** уносят больше жизней, чем СПИД, раковые заболевания и туберкулез вместе взятые.

Ушла Дарья Александровна от врача с кучей рецептов. «Что же теперь, всю оставшуюся жизнь только на лекарства и работать», – подумала она.

Однажды прочитала она статью в газете о кристаллическом электромагнитном аппликаторе **«Кардиомаг-Титан»** с титановым покрытием и решила попробовать. «Все равно ничего не теряю. Стоит недорого (ровно половину от того, сколько на лекарства трачу). Побочных эффектов практически нет, не рекомендуется беременным женщинам, людям, перенесшим инфаркт, инсульт и с имплантированным кардиостимулятором»,– размышляла она.

И все же, что же это за чудо-аппликатор, который помогает многим людям вернуться к нормальной жизни. «Кардиомаг-...

...ирующая система, элементы которой располагаются свободно и при движении аппарата перекатываются, нанося удары по пьезоэлементу. Поэтому никаких батареек для работы прибора не нужны.

Использовать аппарат очень просто. Требуется закрепить аппарат в нужной точке (подробное описание точек указано в инструкции, которая прилагается) и носить в течение определенного времени.

Аппликатор **«Кардиомаг-Титан»** рекомендуется людям всех возрастов и профессий. Параметры **«Кардиомаг-Титан»** изменены специально, чтобы помочь людям страдающим **гипертонией I и II степени, ишемической болезнью сердца, головными болями, нарушениями сна, головокружением, шумом в голове, быстрой утомляемостью, пояснично-крестцовым радикулитом, заболеваниями органов пищеварения, гастритом, язвенной болезнью** и многими другими (см. инструкцию).

Желаем вам здоровья и семейного благополучия!!!

...шила написать. Может, Вы мне вышлете его наложенным платежом по почте. Убедительно Вас прошу, помогите мне. Огромное спасибо заранее за «Кардиомаг-Титан».

...«Гипертония» ... мейный доктор». Автор – доктор медицинских наук Воробейчиков В. М. Действие препарата подтверждено проведенными исследованиями.

Приобрести прибор можно по почте наложенным платежом. Вы пишете заявку и отправляете ее по адресу: **302001 г. Орел, а/я 4, отдел «Медицинские приборы».** В заявке обязательно укажите почтовый индекс и свой адрес, разборчиво (желательно печатными буквами), фамилию, имя, отчество, а также количество приборов и подпись. Оплата производится при получении на почте. Стоимость аппликатора **«КАРДИОМАГ-ТИТАН»** ***525 руб. + 8 % почтовые расходы.*** Получить подробную информацию о приборе, а также заказать его можно по телефонам: *(08622) 9-71-04 с 10 до 19 часов, 8(910)304-19-28,* электронная почта – kardiomag@orl.ru, www.kardiomag.orl.ru.

Пенсионерам и инвалидам – скидка 5%.

Чтобы защитить себя от подделки и напрасной траты денег, МЫ РЕКОМЕНДУЕМ ПРИОБРЕТАТЬ «КАРДИОМАГ-ТИТАН» ТОЛЬКО У НАС наложенным платежом!!! Остерегайтесь подделок, внимательно проверяйте адрес для заказов.

Федеральная лицензия МЗ РФ 42/2000-1579-В. Гигиеническое заключение №78.1.5.944.П.3363.4.0.

Уважаемые рекламодатели! До 1 января 2004 года вы можете разместить свою рекламу на нашем сайте в Интернете БЕСПЛАТНО. E-mail: reklama@aybolit.ru

Настойка «КРАСНЫЙ КОРЕНЬ»®, чтоб мужчина был доволен!

Большинство представителей сильного пола предпочитает такое целебное средство, применение которого сочетается с приемом пищи и алкоголя. Тем более, если речь идет о «мужских проблемах» (хронический простатит, аденома предстательной железы). **Настойка «КРАСНЫЙ КОРЕНЬ»** из реликтового растения горного Алтая копеечника забытого – идеальное средство для мужчин!

Народная медицина уверяет, что с настойкой красного корня простатит уходит навсегда! Рецепт проверен веками и доказан клинически. Алтайский госмедуниверситет подтвердил: назначение **настойки «КРАСНЫЙ КОРЕНЬ»** пациентам с хроническим простатитом во время стандартно проводимой лекарственной терапии снимает боль и воспаление, а у больных с аденомой простаты даже восстанавливает сексуальную функцию.

Достигнутый эффект устойчив, ... без осложнений и побочных ... Хороша настоечка! Мужчины довольны: «Ведь мы не пьем, а лечимся! . Тем более по чуть-чуть!»

Настойка «Красный корень» выпускается во флаконах 50, 100 и 250 мл

Спрашивайте настойку «КРАСНЫЙ КОРЕНЬ» в аптеках!

БАД Рег.Уд. №003983 Р 643 04 2002

Москва: 105-07-25, 267-96-00, 786-34-00, 105-51-40, 904-50-33, Санкт-Петербург: 277-43-42, 274-88-91, 310-13-46, 320-72-72, 596-22-22, Абакан: 6-77-37, Анапа: 5-09-97, Ангарск: 547-159, Астрахань: 347-833, 540-577, Ачинск: 2-25-03, Балаково: 661-398; Барнаул: 354-444, 380-501, Владивосток: 261-476, 272-910, 319-241, 321-392, 231-490, 324-866, Волгоград: 383-396; Воронеж: 492-737, 778-227, Екатеринбург: 755-089, 781-054, 578-582, Иваново: 327-726, Ижевск: 762-788; Иркутск: 422-386, 427-530; Йошкар-Ола: 420-907, Казань: 423-292, 360-714, 433-409, 928-471, 544-711; Кемерово: 537-466; Киров: 540-922, 373-682, Краснодар: 522-163, 557-804, Красноярск: 277-709, 645-657, Комсомольск-на-Амуре: 47-283, 39-331; Липецк: 435-832, 226-060; Магнитогорск: 216-996; Мурманск: 423-369, 598-768; Н.Новгород: 342-410, 231-291; Н.Тагил: 241-709; Новокузнецк: 787-424, 455-391; Новосибирск: 101-595, 268-370, 666-393, 214-757; Омск: 558-858, 531-798, 268-996, 230-059; Оренбург: 0-53, 711-177; Пенза: 435-656; Пермь: 482-546; Прокопьевск: 3-20-40, Ростов-на-Дону: 619-168, 405-266; Рязань: 774-923; Самара: 423-328, 705-404, 960-060, 527-609, 993-923; Саратов: 240-825; Сургут: 353-745; Тольятти: 510-303, 376-422; Томск: 430-044; Тула: 311-053; Тюмень: 363-753, 456-268, 223-013; Улан-Удэ: 264-505; Ульяновск: 442-995; Уфа: 240-566, 331-677, 242-210, 600-393; Хабаровск: 333-991; Чебоксары: 569-576; Челябинск: 341-817, 372-841; Южно-Сахалинск: 424-687; Ярославль: 328-349.

®С129

Доставка препарата по Москве: 234-22-11.

Почтовая рассылка завода-изготовителя: 1 флакон (100 мл) – 134 руб. При заказе 3 флаконов (300 мл) – 116 руб. за 1 фл. Заявки по адресу: 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». Тел./факс: (3854) 39-00-50. www.evalar.ru.

«Линия Здоровья «Эвалар»: консультации врача по тел. (095) 101-40-74.

На приеме у проктолога

Зуд замучил...

Зуд в области заднего прохода и промежности — распространенное заболевание, особенно среди женщин.

Причиной чаще всего бывают острицы и воспалительные заболевания прямой кишки — проктиты, геморрой, трещины. Обращаться в таком случае надо к проктологу. Зуд в области заднего прохода, промежности с переходом на мошонку, половые губы и паховую область могут вызывать и различные грибки. Тогда надо лечиться у дерматолога, гинеколога или миколога. И, наконец, зуд в области заднего прохода может возникнуть у больных сахарным диабетом, у пожилых людей как аллергия: при пользовании свежей газетной бумагой, определенными сортами мыла. И все же из всех перечисленных причин зуда на первом месте стоит грибковое заражение. Происходит это при купании в прудах, бассейнах, банях, ванне. Грибы любят тепло и влагу.

Прежде всего надо выявить и устранить причины, приводящие к зуду. Если это грибковое поражение кожи, то лечение сводится к следующему.

1. Мочить кожу в области заднего прохода и промежности можно только 1 раз в неделю (при общем мытье). Кожу до и после мытья надо хорошо смазывать мазью.

2. Когда кожные покровы не мокнут, в них втирают 2-3 раза в день одну из противогрибковых мазей (крем клотримазол, мази микозалон, микосептин, эритромициновая, лавориновая). Кстати, разновидностей кожных грибков много и каждому из них соответствует в большей или меньшей степени своя мазь. Если в течение 5 дней лечения не почувствуете облегчения, мазь нужно заменить. Втирайте мазь в течение двух недель, затем неделю — перерыв и повторите лечение.

3. Если кожные покровы мокнут, перед тем как втирать мазь, в течение недели протирайте 2-3 раза в день раствором фукарцина.

4. Нательное белье меняйте каждый день. Его необходимо кипятить и проглаживать с изнанки горячим утюгом. Постельное белье меняйте, кипятите и проглаживайте 1 раз в неделю.

5. Чтобы избежать заражения грибком, другие члены семьи должны спать в отдельной постели.

6. Мыться в ванной больной должен после всех членов семьи с последующим мытьем ванны.

7. Если грибком заболел один из супругов, лечиться должны оба, даже если никаких проявлений заболевания у одного из них нет.

Н. Г. Лебедев, кандидат медицинских наук

Авторитеты дают советы

Пупочная грыжа

В №19 «Айболита» за 2003 г. прочитала заговоры от грыжи. У моего внука (3,5 месяца) пупочная грыжа. Одна бабушка заговаривала, но толку от этого мало. Потом мы прочитали, что надо скатать из ваты небольшой шарик, положить на пупок и стянуть кожицу живота над грыжей так, чтобы получилась складочка вдоль живота, и наклеить на грыжу лейкопластырь. Сделали, но через некоторое время лейкопластырь отклеился, а грыжа как была, так и осталась. Ребенок неспокойный, много плачет.

Можно ли самим вылечить грыжу, не обращаясь к народным лекарям и бабушкам? Тем более что хороших трудно найти. Может, кто-то еще что-нибудь посоветует?

Л. В. Городкова, Тайга, Кемеровская обл.

Обычно пупочная грыжа не вызывает каких-либо недомоганий. Выпуклость в области пупка может быть размером с горошину или вишню, с течением времени она иногда несколько увеличивается.

Почти во всех случаях врачи советуют подождать. Если пупочная грыжа не закроется сама собой, может понадобиться операция. Особенно часто судорожные боли вокруг пупка возникают примерно в 6-летнем возрасте. Поэтому операцию откладывают до того времени, когда ребенку исполнится 6 лет. У мальчиков оперативное закрытие пупочного кольца делается лишь в том случае, если грыжа причиняет боль. Девочек же в этом возрасте оперируют и при отсутствии недомоганий.

За этими болями могут скрываться воспалительные процессы. Однако нередко причиной пупочных колик может быть неустойчивая психика.

В настоящее время педиатры советуют ничего не предпринимать для лечения пупочной грыжи, потому что в большинстве случаев она сама бесследно исчезает.

При пупочной грыже у детей очень важно организовать правильное питание ребенка, делать гимнастику на укрепление мышц брюшного пресса, массаж. Для укрепления мышц ребенка с двухмесячного возраста можно укладывать на живот на 2-3 минуты 10-15 раз в сутки. Обычно по мере развития ребенка и укрепления мышц живота к 3-5 годам пупочное кольцо уменьшается и зарастает. При подозрении на ущемление грыжи (что бывает крайне редко) операцию проводят независимо от возраста ребенка.

Стягивающие повязки на живот, бандажи или монеты на пластыре признаны устаревшими и неэффективными способами лечения грыжи. Пластырь к тому же может вызвать раздражение кожи. Лучшим лечением пупочной грыжи является отсутствие всякого лечения. Если же врач предлагает оперировать ребенка, не бойтесь. Операция по вправлению пупочной грыжи проста, безопасна и надежна. Ее рекомендуется проводить раньше 6-летнего возраста только в тех случаях, когда отверстие в брюшине слишком большое и когда грыжа увеличивается в размерах, причиняя беспокойство ребенку и матери.

Г. В. Неверов, хирург, кандидат медицинских наук

Тревожный сигнал

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ УЩЕМЛЕНИЯ ГРЫЖИ (БУГОР НЕ ОПАДАЕТ ПОСЛЕ ТОГО, КАК РЕБЕНОК ПРЕКРАТИЛ ПЛАКАТЬ, ЕГО НЕЛЬЗЯ ВПРАВИТЬ ОБРАТНО, ОН ВНЕЗАПНО УВЕЛИЧИЛСЯ В РАЗМЕРАХ, СТАЛ МЯГКИМ, У РЕБЕНКА НАЧАЛАСЬ РВОТА), ТО ВЫЗЫВАЙТЕ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ» РЕБЕНКУ МОЖЕТ ПОТРЕБОВАТЬСЯ СРОЧНАЯ ОПЕРАЦИЯ.

Полезно знать

● Не пытайтесь отделить корочки на голове младенца, которые образуются в первые дни или недели жизни. На их месте останутся небольшие ранки. Они могут воспалиться. Протрите их лучше прокипяченным подсолнечным маслом и наденьте на головку ребенка шапочку. Корочки исчезают в течение первых четырех месяцев жизни.

● Признаки болей в животе у младенца: он сучит ножками, подтягивает их к животу. Боль облегчает теплая грелка, на которую укладывают ребенка животом, только выпустите из нее лишний воз... завинтите пробку и обязательно заверните грелку в ... Проследите, чтобы горлышко грел-

ДЕТСКИЙ ЭНУРЕЗ

Лучшие средства от энуреза какие только есть в настоящее время.

На приеме у педиатра

СУБФЕБРИЛИТЕТ У МАЛЫША

Пишет вам мать троих ребятишек. Слава богу, мои дети здоровы, живем хорошо, благосостояние хорошее, но у младшего сына Данилушки, ему 2 года, всегда субфебрильная температура. Его проверили на всякие болезни — ничего не нашли. Говорят, температура оттого, что он шустрый, подвижный. Но я все равно боюсь. В «Айболите» уже писали об этом, но хотелось бы узнать о термоневрозе подробнее, пройдет ли он когда-нибудь. К нашим врачам обращаться с такими вопросами бесполезно: мы живем в провинции, и они только разводят руками.

Г. В. Слета, Бузулук, Оренбургская область

Подробно об субфебрилитетах мы писали в №8 «Айболита» за 2003 год. Термоневроз — один из видов неврозов. Характеризуется нарушением центра терморегуляции головного мозга. Судя по тому как ведет себя ребенок, у него нет этого недуга. Но причиной длительного субфебрилитета может быть особенность обмена веществ в организме, в частности высокая скорость обменных процессов. Если это так, то температура в пределах 37,0-37,3°С считается нормой.

Причиной постоянного субфебрилитета у малышей может быть прорезывание молочных зубов. Наблюдайтесь у педиатра. Вполне возможно, что ребенок по мере роста избавится от этой проблемы.

ИНВАЛИДНОСТЬ НЕ ДАЮТ...

У дочери врожденный порок сердца (надклапанный стеноз легочной артерии) и врожденный гипотериоз. Положена ли нашему ребенку инвалидность при наличии этих двух заболеваний? Ребенку 6 месяцев. Нам сказали, что инвалидность не дадут, так как ребенок разви-

торым могут привести эти заболевания.

Если заболевание корректируется лечением, то есть ребенок развивается нормально, не отстает от сверстников, то, как правило, инвалидность не дают.

РЕБЕНОК ТЕПЕРЬ ИНВАЛИД...

Ни разу не встречала никакой информации о болезни Пертеса. Сыну 6 лет. Этой болезнью он страдает год. Ребенок теперь инвалид, ходит с костылями. Лечимся в больнице каждые 3 месяца, делаем гимнастику, массаж, принимаем парафин, электрофорез, но результатов не ощущаем.

Мы живем в Тамбовской области. Здесь очень много детей с болезнью Пертеса. Пожалуйста, расскажите об этой страшной болезни.

Без подписи, Тамбовская обл.

Это редкое, тяжелое и трудно излечимое заболевание — невоспалительный некроз головки тазобедренной кости. Рентген показывает утолщение эпифиза головки кости.

Причиной могут стать неправильный обмен веществ, эндокринные расстройства, аномалии развития сосудов, перенесенные инфекционные заболевания и травмы.

У детей, страдающих болезнью Пертеса, ограничена подвижность сустава, что сопровождается хромотой и, конечно, болью.

Существующие методы восстановления сустава, к сожалению, не всегда дают быстрый результат, и лечение может затянуться на долгие года (от 3 до 10 лет). Чем раньше начать лечение, тем больше шансов полного восстановления сустава, пока это заболевание не переросло в артроз.

В большинстве случаев врачи рекомендуют не давать нагрузки на сустав.

У СЫНА САЛЬМОНЕЛЛЕЗ

Сыну 10 месяцев. Он бо... ет сальмонеллезом уже

ДЕТСКИЙ ЭНУРЕЗ

Лучшие средства от энуреза, какие только есть в настоящее время.

1 Не хвалите и не наказывайте ребенка. Просто перестелите постель и ничего не говорите. Все само образуется. Дети делают это не нарочно, поэтому не надо их хвалить, если постель суха, или наказывать, если она мокрая.

2 Чтобы свести до минимума стресс у малыша, устройте все в спальне так, чтобы ребенок сам мог перестелить постель. И заведите резиновую прокладку, покрытую тканью: если неприятность случится, ребенок может закрыть ею мокрое место на постели... Выложите сухую пижаму, чтобы ребенок мог переодеться. Тогда он не будет чувствовать себя младенцем.

3 Не поднимайте излишнюю тревогу. Считается, что энурез вылечен, если ребенок остается сухим 21 ночь подряд.

4 Учите ребенка напрягать мышцы мочевого пузыря. Давайте ребенку много пить в течение дня, а затем потренируйте контроль над мочевым пузырем, сдерживая мочеиспускание как можно дольше.

5 Проявляйте терпение и любовь, поддержите ребенка. Ни один ребенок не хочет мочиться под себя. Это неприятно, неудобно и холодно, а кроме того, это делают «только маленькие», а ни один ребенок не хочет быть маленьким.

Бди!

ПОДНИМАТЬСЯ И СПУСКАТЬСЯ ПО ЛЕСТНИЦЕ – ТРУДНАЯ ЗАДАЧА ДЛЯ РЕБЕНКА. ДЛЯ ЭТОГО ОН ДОЛЖЕН НАУЧИТЬСЯ НЕСКОЛЬКО МГНОВЕНИЙ СТОЯТЬ НА ОДНОЙ НОГЕ. ЭТОТ НАВЫК ПОЯВИТСЯ К ТРЕМ ГОДАМ. ПОЭТОМУ НЕ ТОРОПИТЕ МАЛЫША, И ЛУЧШЕ ВОЗЬМИТЕ ЕГО ЗА РУКУ

...МОЖЕТ ПОТРЕБОВАТЬСЯ СРОЧНАЯ ОПЕРАЦИЯ

Полезно знать

● Не пытайтесь отделить корочки на голове младенца, которые образуются в первые дни или недели жизни. На их месте останутся небольшие ранки. Они могут воспалиться. Протрите их лучше прокипяченным подсолнечным маслом и наденьте на головку ребенка шапочку. Корочки исчезают в течение первых четырех месяцев жизни.

● Признаки болей в животе у младенца: он сучит ножками, подтягивает их к животу. Боль облегчает теплая грелка, на которую укладывают ребенка животом, только выпустите из нее лишний воздух, плотно завинтите пробку и обязательно заверните грелку в хлопчатобумажное полотенце. Проследите, чтобы горлышко грелки было направлено к ногам и почаще проверяйте, не слишком ли горяча кожа ребенка.

Рис. Владимира Лепханова

СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНИК СПОСОБЕН ЗАНИМАТЬСЯ, НЕ ОТВЛЕКАЯСЬ, ЛИШЬ ЧЕТВЕРТЬ ЧАСА, А РЕБЕНОК 3-5 ЛЕТ РЕДКО УВЛЕКАЕТСЯ ЧЕМ-ТО БОЛЬШЕ 10 МИНУТ

этой проблемы.

ИНВАЛИДНОСТЬ НЕ ДАЮТ...

У дочери врожденный порок сердца (надклапанный стеноз легочной артерии) и врожденный гипотериоз. Положена ли нашему ребенку инвалидность при наличии этих двух заболеваний? Ребенку 6 месяцев. Нам сказали, что инвалидность не дадут, так как ребенок развивается нормально. Но мы ведь не сидели сложа руки. Мы вовремя начали лечение, вложив все средства. Просто очень трудно при зарплате 400-600 рублей и детских 210 рублей (у нас трое детей) лечить нашу дочь. Ребенку придется всю жизнь пить гормоны и 3 раза в год лежать в больницах. Объясните наши права.

Саша, Ставропольский край

Наличие двух и более заболеваний еще не основание для определения инвалидности. Определяющим является степень нарушения процессов жизнедеятельности (в вашем случае) и утрата трудоспособности, к ко-

...10 лет). Чем раньше начать лечение, тем больше шансов полного восстановления сустава, пока это заболевание не переросло в артроз.

В большинстве случаев врачи рекомендуют не давать нагрузки на сустав.

У СЫНА САЛЬМОНЕЛЛЕЗ

Сыну 10 месяцев. Он болеет сальмонеллезом уже 4 месяца. Как лечить это заболевание?

Т. Нефедова, Тольятти

Сальмонеллез надо лечить только у инфекциониста. А народные рецепты годятся как дополнение к основному лечению.

Т. Н. Снитко, доктор мед. наук

СЛУХ РЕБЕНКА НАПРЯМУЮ СВЯЗАН С СОСТОЯНИЕМ НОСА. ЕСЛИ МАЛЫШ ПОДВЕРЖЕН ЧАСТЫМ НАСМОРКАМ ИЗ-ЗА ПРОСТУД, ИНФЕКЦИЙ ИЛИ АЛЛЕРГИИ, РАЗРАСТАЮТСЯ АДЕНОИДЫ.

Вредная привычка — *Советы сексопатолога*

ОНАНИЗМ

Это такая же вредная привычка, как сосание пальца. От этого надо отучать. Одним объяснением, что этого делать нельзя, ничего не добьетесь.

ЧАЩЕ всего дети начинают заниматься онанизмом от нечего делать. Но нередко на то есть веские причины, например глисты-аскариды. Ночью, когда малыш согреется, аскариды выходят из прямой кишки и откладывают в промежности яйца, а это вызывает зуд и раздражение. Ребенок начинает чесать промежность. Поэтому, если вы видите, что каждую ночь кроха держит свою ручку в трусиках и ворочается, придется сдать анализ на яйца аскарид. После лечения привычка трогать свои половые органы обычно пропадает.

Еще одна причина онанизма у детей — преждевременное половое созревание. Скажем, у 7-летнего мальчика обволосение на лобке, грубые гормональные нарушения. Эта патология требует серьезного лечения.

Мальчики мастурбируют в 3 раза чаще, чем девочки. Они могут это делать на виду или тайком, не осознавая, что делают. Просто им приятно. Не следует пугаться. Ведь по сути это предусмотрено самой природой. Однако нужно попытаться выяснить причину рукоблудия.

Возможно, это связано с нарушениями психического развития, неустойчивостью нервной системы ребенка. Ведь маленькие дети очень чувствительны к окружающему миру: ссоры родителей, появление в семье братишки или сестренки могут вызвать у ребенка такую реакцию. В любом случае онанизм у детей — это такая же вредная привычка, как сосание пальца. От этого надо отучать. Одним объяснением, что этого делать нельзя, ничего не добьетесь.

Во-первых, не нужно говорить, что это нехорошо: лучше переключить внимание ребенка, отвлечь его игрой, чтением интересной книжки. Во-вторых, задумайтесь: хватает ли ребенку вашей ласки, внимания? Нет ли у него трудностей во взаимоотношениях со сверстниками? Чувство одиночества подталкивает ребенка к занятию онанизмом.

Чаще дети занимаются онанизмом при засыпании, поэтому не нужно укладывать ребенка спать задолго до того, как он должен уснуть. Иногда кроха начинает себя трогать при пробуждении — не давайте ему залеживаться в кровати. Пусть он лучше вместе с вами делает зарядку.

Не стоит укутывать его в три одеяла. Лаская своего малыша, не целуйте ребенка в ухо, за ушком, не поглаживайте ему низ живота.

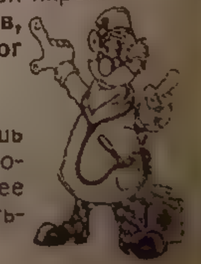
Одежда у ребенка должна быть свободная: ничего стягивающего (сжимающие трусики и даже носочки с резинкой могут побудить кроху себя потрогать и погладить там, где не нужно).

Пользуйтесь памперсами только при необходимости. Если у крохи стойкий энурез — чувство дискомфорта может явиться причиной для появления онанизма.

Подмывайте ребенка, следите за стулом, особенно — за мочеиспусканием, так как дискомфорт от полного мочевого пузыря ребенок порой пытается снять именно прикосновением к половым органам.

Следите за пищей: чтобы не было ничего раздражающего — острого, копченого, соленого. Детский организм еще слишком нежен, неизвестно, как он может отреагировать даже на кусочек селедки или бутерброд с красной икрой.

Е. А. Алейников, сексопатолог



Многие родители говорят ребенку: «Если ты будешь себя там трогать, то «там» будет красный, будет болеть». Эту неправду малыш не должен слышать. Более того, подобные запугивания могут отрицательно сказаться на его будущих сексуальных отношениях.

Вопрос – ответ

Волосы на лице

Я родила двух дочерей. Но недавно врачи обнаружили у меня высокий уровень мужских гормонов. Откуда они взялись и чем это грозит?

Ирина, Ставрополь

У любой женщины больше женских половых гормонов, но есть и мужские. Хотя их значительно меньше, они тоже нужны, особенно в период полового созревания. У зрелых женщин избыток мужских гормонов обычно возникает при неполадках в работе надпочечников, яичников и головного мозга. При этом иногда нарушается цикл — менструации становятся редкими и скудными. В тяжелых случаях развивается бесплодие.

***

Почему у меня вдруг начали пробиваться усики?

С. Н., Кисловодск

Это первый признак нарушения гормонального баланса. Волосы начинают расти на лице, груди, внизу живота и на бедрах. Усы могут начать расти и у беременных женщин из-за гормональной перестройки. Если вдруг волосы стали расти там, где их раньше не было, надо срочно идти к врачу.

***

У моей дочери усиленно растут волосы на лице. Как ее правильно обследовать?

Ольга Р., Йошкар-Ола

Для начала сходите к гинекологу. Возможно, при первом же осмотре он обнаружит заболевание яичников — это одна из самых частых причин [illegible] по мужскому типу. [illegible] выяв[illegible] или опухоль яичников, надпочечников или гипо-

МУЖЧИНА ДОЛЖЕН ИМЕТЬ ШИРОКИЕ ПЛЕЧИ И УЗКИЕ БЕДРА. ИМЕННО ТАК ФОРМИРУЮТ ТЕЛО МУЖСКИЕ ГОРМОНЫ. ИНОЕ СООТНОШЕНИЕ, КАК И ВЯЛОЕ, РЫХЛОЕ ТЕЛО, СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О ГОРМОНАЛЬНОМ ДЕФИЦИТЕ А ПРОВОЦИРУЕТ ЕГО АЛКОГОЛЬ

Знаете ли вы, что...

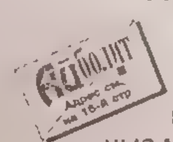
● Температура в яичках на три-четыре градуса ниже, чем температура, скажем, в брюшной полости. Это необходимо для нормального образования и сохранения сперматозоидов.

● Забудьте о моде, когда речь идет о половых органах. Застудить их легко, а избавиться от заболевания сложно. Мужчины не хотят носить теплое белье в сильные морозы. Зря. Это может привести к серьезным заболеваниям, а в результате к импотенции и бесплодию.

Еще более чувствительны к холоду женские половые органы. Одевайтесь по сезону, отдавая предпочтение хлопчатобумажному белью. Откажитесь от трусов с тугой резинкой, сверхприлегающих плавок.

● Злоупотребляя онанизмом, юноши могут приучить себя к быстрому семяизвержению. Организм привыкает срабатывать по принципу: чем быстрее, тем лучше. И потом, когда вы начнете половую жизнь, он будет действовать так же.

...И боли стали меньше



После 12 лет у дочки начались гинекологические проблемы: сильные боли, нерегулярные месячные, время от времени открывалось обильное кровотечение...

В 16 лет поставили диагноз воспаление яичников и предупредили, что нужно будет удалять один из них. А спас девушку от операции один профессор. Он посоветовал начать ей половую жизнь. Гарантии, что она сможет иметь детей, он не дал, но подал надежду, что можно обойтись без операции. Дочь начала встречаться с парнем, и боли стали меньше, и месячные стали регулярными.

Л., Омск

На грани разрыва

Почему он равнодушен

К сожалению, как бы вы ни встречали вашего мужа: улыбкой, уютом, вкусной едой, красиво одетой и причесанной или в затрапезном халате, с немытой головой, беспорядком в доме и банальными сосисками на столе, результат один — муж не видит в вас женщину.

Почему однажды ваш муж перестает замечать, что вы молодая, интересная, привлекательная женщина? Привычка, скажете вы, и будете правы.

Сначала вы расстраиваетесь, лезете из кожи вон, чтобы хоть как-то зацепить внимание супруга. Потом понимаете, что все бесполезно, начинаете нервничать, злиться, выходить из себя по самым мелким поводам. В итоге ваш муж говорит, что у вас испортился характер и жить с вами невозможно.

Жизнь начинает катиться по наклонной плоскости. Секс становится пресным и вымученным. Его уже нельзя назвать «занятием любовью». Половые акты происходят все реже, а иногда и вовсе прекращаются. Семья оказывается на грани разрыва. Поэтому вам придется пересилить себя и начать вновь завоевывать (именно завоевывать!) внимание вашего супруга. Причем вам придется играть первую скрипку в сексуальных отношениях. И играть очень бережно.

Начните с малого (извините за двусмысленность). Если муж в постели читает рядом с вами книгу, не мешайте ему. Наберитесь мужества и, как ни в чем не бывало, нырните под одеяло. Можете просто примоститься к нему. Вполне возможно, что сразу не добьетесь видимых результатов. Но это уже кое-что: вы обратили на себя его внимание. Ведь вы хотите, чтобы муж к вам вернулся?

Для возобновления прежнего секса нужны маленькие деликатные шажки. Ненавязчиво соблазняйте мужа позой, жестом. Никогда не отказывайтесь от его сексуального предложения, каким бы диким и неуместным оно вам ни показалось. Помните, вы находитесь в экстремальной ситуации. Главная ваша задача — вернуть внимание и желание мужа.

Фантазируйте, будьте непредсказуемы. Делайте все, чтобы муж не успевал к вам привыкнуть.

Как правило, с улучшением сексуальной жизни отношение мужа к вам меняется в лучшую сторону. Если же вы в течение месяца не преуспели в соблазнении супруга, задумайтесь: либо у него проблемы со здоровьем (тогда необходимо тонко и деликатно предложить ему проконсультироваться с врачом), либо его привлекает другая женщина. А это, к сожалению, совсем другая история.

В. Захарова, семейный психолог

ФАНТАЗИРУЙТЕ, БУДЬТЕ НЕПРЕДСКАЗУЕМЫ. ДЕЛАЙТЕ ВСЕ, ЧТОБЫ МУЖ НЕ УСПЕВАЛ К ВАМ ПРИВЫКНУТЬ. ЕСЛИ ЖЕ ВЫ В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА НЕ ПРЕУСПЕЛИ В СОБЛАЗНЕНИИ СУПРУГА, ЗАДУМАЙТЕСЬ...

Прикинь на себя

По поводу

ОСМАТРИВАЙТЕ себя ежемесячно, но только в теплом месте — на холоде мошонка сильно съеживается. Идеально проводить осмотр, принимая ванну или душ. Покатайте яички меж-

Мужские проблемы

Воспаление придатка яичка почти всегда наблюдается только с одной стороны. Боль усиливается постепенно, в течение одного-трех дней. Внезапная боль, скорее, свидетельствует о перекруте [illegible]

Ольга Р., Йошкар-Ола

Для начала сходите к гинекологу. Возможно, при первом же осмотре он обнаружит заболевание яичников — это *одна из самых частых причин* оволосения по мужскому типу. Если при обследовании выявлена киста или опухоль яичников, надпочечников или гипофиза, то необходима операция. После нее выздоровление бывает окончательным.

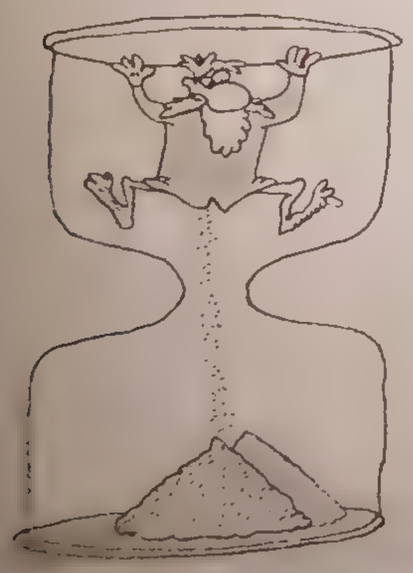
***

Не вредны ли половые гормоны для организма?

И. Р., Краснодар

Их назначают как лекарство от маточных кровотечений, мастопатии, рака молочной железы и эндокринологических заболеваний — аддисоновой болезни и акромегалии. Если врач считает необходимым прием таких препаратов, это принесет меньше вреда для организма, чем отсутствие необходимых гормонов.

ЗАБОЛЕВАНИЕ ЯИЧНИКОВ – ОДНА ИЗ САМЫХ ЧАСТЫХ ПРИЧИН ОВОЛОСЕНИЯ У ЖЕНЩИН ПО МУЖСКОМУ ТИПУ. ЕСЛИ ПРИ ОБСЛЕДОВАНИИ ВЫЯВЛЕНА КИСТА ИЛИ ОПУХОЛЬ ЯИЧНИКОВ, НАДПОЧЕЧНИКОВ ИЛИ ГИПОФИЗА, ТО НЕОБХОДИМА ОПЕРАЦИЯ. ПОСЛЕ НЕЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ БЫВАЕТ ОКОНЧАТЕЛЬНЫМ.



...ление яичников и предупредили, что нужно будет удалять один

...месячные стали регулярными.

Л., Омск

вам вернулся?

Прикинь на себя

По поводу яичек

Яички должны быть примерно одинаковыми. Если одно из них очень маленькое, то, вероятнее всего, оно атрофировалось после давней инфекции. Одно яичко всегда свисает ниже другого. В противном случае вы не могли бы поставить ноги вместе.

ОСМАТРИВАЙТЕ *себя ежемесячно, но только в теплом месте* — на холоде мошонка сильно съеживается. Идеально проводить осмотр, принимая ванну или душ. Покатайте яички между большим и остальными пальцами. Они должны ощущаться как сваренное вкрутую яйцо, примерно 3,5-4 см в диаметре; размеры не должны различаться более чем на 5-6 мм. Ощупывая заднюю верхнюю часть яичка, вы найдете придаток яичка — тонкий канатик толщиной со спагетти. Если вы легко обнаружили его, можете сразу отпустить.

Если обнаружили небольшую припухлость, шишку или иную аномалию, проведите простую диагностическую проверку. Зайдите в темную комнату. Включите карманный фонарь и расположите его позади мошонки. Если свет легко проходит сквозь нее, то образование, вероятносто, заполнено жидкостью — типично для безвредной водянки яичка или кисты семенного канатика. Но это ни в коем случае не может служить причиной отказа от визита к врачу. Если вы ощупали яички осторожно, они болеть не должны, поэтому явную болезненность при осмотре надо рассматривать как отклонение, хотя это тоже не типично для злокачественных образований.

Очень немногие новообразования яичек оказываются злокачественными. Опытный уролог или хирург может уверенно диагностировать большую часть доброкачественных образований сразу при осмотре в своем кабинете.

В сомнительных случаях врач вскроет мошонку для более детального обследования яичек. Если и после этого останутся сомнения, доктор может удалить подозрительное яичко и его семявыносящий проток. При подозрении на рак яичка биопсию не делают, поскольку шансы злокачественных клеток очень велики.

Почти все случаи рака яичек начинаются с появления безболезненного образования. Мужчина вряд ли обратит внимание на другие симптомы рака яичка (боль в спине, кашель, потерю веса). Все они обычно свидетельствуют уже о появлении метастазов.

Для определения степени распространения опухоли мужчина подвергается компьютерной томографии и рентгену грудной клетки, а также сдает анализ крови, что дает возможность проверить большинство органов, в особенности печень.

ВОДЯНКА ЯИЧКА

Зачастую в мошонке скапливается жидкость, формируя твердое округлое образование, расположенное отдельно от яичка и впереди него; крупная водянка может окружать яичко полностью. Эти образования безвредны, но диагноз должен подтвердить врач, чтобы исключить опухоль. Лечение не обязательно, но для диагностики врач может откачать жидкость (она должна быть прозрачной и желтой) с помощью шприца или направить вас на ультразвуковое исследование.

КИСТА СЕМЕННОГО КАНАТИКА

Киста находится обычно в верхней части придатка яичка. Большинство таких образований легко смещаются: их диаметр меньше 11-12 мм. Лечение не обязательно, но врач может сжать кисту с помощью прокола и отсасывания содержимого. Выделившаяся жидкость, похожая на молоко, содержит мертвую сперму.

ГРЫЖИ

Именно у мужчин образуется большинство грыж. Это почти ни у кого не создает проблем в течение всей жизни, но иногда туда проскальзывает часть кишечника. Такое явление называется паховой грыжей. Обычно мужчины замечают у себя паховую грыжу после поднятия тяжестей.

Безболезненные паховые грыжи чаще всего безвредны. Мужчина может заметить только шишку или утолщение в паху или мягкую массу в мошонке, которая при надавливании исчезает, особенно в положении лежа.

Но иногда в мошонку в виде грыжи попадает большое количество кишок. Если можно легко вправить грыжу, необходимости в срочной операции нет, но в принципе все грыжи должны быть обязательно ликвидированы.

Если вы подозреваете у себя грыжу или испытываете боль в паховой области, возникающую при физическом напряжении и быстро исчезающую после снятия нагрузки, обязательно обратитесь к врачу.

ВОСПАЛЕНИЕ ПРИДАТКА ЯИЧКА (ЭПИДИДИМИТ)

При этом заболевании яички внешне выглядят нормально. Боль возникает в придатке яичка — он начинается в нижней части яичка и обходит его сзади. Из-за близости придатка и яичка мужчины, страдающие этим недугом, всегда жалуются на боли в яичке.

Обычно виновниками являются бактерии, как правило, гонококки или хламидии, вызывающие, кроме того, уретриты — воспаления мочеиспускательного канала.

Мужские проблемы

Воспаление придатка яичка почти всегда наблюдается только с одной стороны. Боль усиливается постепенно, в течение одного-трех дней. Внезапная боль, скорее, свидетельствует о перекруте яичка. Мужчина может отмечать и другие симптомы инфицирования мочеиспускательного тракта — повышение температуры, самопроизвольное мочеиспускание или жжение в канале.

Если стоически откладывать визит к врачу, то опухшей и болезненной может оказаться вся мошонка. Уролог должен назначить анализ мочи и, возможно, посев культуры для поиска возбудителя инфекции.

ПЕРЕКРУТ ЯИЧКА

Перекрут яичка — частое заболевание у подростков и более редкое — у взрослых. Не проявляйте неразумный героизм, откладывая посещение врача. Перекрученное яичко через несколько дней отмирает.

Каждое яичко повисает на так называемом семенном канатике. Это позволяет яичку перемещаться вперед и назад, а также поворачиваться вокруг своей оси. Но иногда оно беспричинно может повернуться на слишком большой угол и перекрутиться.

Физическая активность здесь ни при чем, так как перекрут зачастую происходит во сне. А вот холодная погода почему-то увеличивает риск.

Типичный перекрут дает о себе знать внезапной мучительной болью, часто сопровождаемой рвотой. Перекрут перекрывает доступ крови к яичку, поэтому требуется срочное вмешательство врача. Почувствовав сильную боль в яичках, обратитесь к врачу немедленно. Восстановление кровотока в течение первых 6 часов спасает 80-100% половых желез. При задержке до двух суток этот показатель падает до 20%.

ОЧЕНЬ НЕМНОГИЕ НОВООБРАЗОВАНИЯ ЯИЧЕК ОКАЗЫВАЮТСЯ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫМИ. ОПЫТНЫЙ УРОЛОГ ИЛИ ХИРУРГ МОЖЕТ УВЕРЕННО ДИАГНОСТИРОВАТЬ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАНИЙ СРАЗУ ПРИ ОСМОТРЕ В СВОЕМ КАБИНЕТЕ.

Прошу помощи

НЕ МОГУ ДАЖЕ ЧИСТИТЬ КАРТОШКУ

У меня руки по ночам немеют, кисти опухли. Даже не могу чистить картошку или раскатывать тесто. Врачи говорят, что это остеохондроз шейного отдела позвоночника. Лечение, которое они назначили, не помогает. Мне только 33 года, не хочется быть инвалидом.

Рецепты, которые публикуются в газете, для меня не доступны. Где взять травы с такими названиями, да еще бесплатно?

Может, кто-нибудь поделится. У меня есть сын, ради которого нужно жить. А может, найдется порядочный мужчина, с которым мне было бы легче? Но он должен быть мусульманином.

Г. Атаева, с. Кандаураул, Хасавюртовский р-н, Республика Дагестан, 368011

У ДОЧЕРИ СКЛЕРОДЕРМИЯ

Дочери 15 лет. У нее очаговая склеродермия. Город у нас маленький, и таких больных, по словам лечащего врача с 40-летним стажем, больше нет. Поэтому у врачей нет опыта в лечении этого заболевания. Каждые три месяца вожу дочь в краевую больницу. Сейчас она принимает купренил. Заболевание прогрессирует.

Может, кто-то подскажет, чем можно поддерживать таких больных?

М. Ледовских, Рубцовск, Алтайский край

скажет, как выйти из этого положения. Буду очень благодарен!

Н. А. Сомченко, Красноярск

***

Я страдаю сильными головокружениями, нарушена координация движения, хожу, держась за стены и деревья.

Может, кто-то знает, как мне помочь?

Н. И. Ровенская, ул. Садовая, 14-10, Ливны, Орловская обл.

***

У мамы очаговая склеродермия и узловатая эритема — под кожей мелкие уплотнения. Может, кто-то сможет нам помочь? Прошу, не останьтесь безучастными к моей просьбе!

Т. С. Даскиева, Назрань, Ингушетия

***

Помогите избавиться от косточек на ногах у основания больших пальцев. Мне только 19 лет, а косточки уже доставляют мне неприятности.

Ю. Т., Ростов-на-Дону

КАК ОТВРАТИТЬ ОТ СЕБЯ ЛЮДСКУЮ ПОДЛОСТЬ?

Меня очень сильно искусала собака. Я долго лечилась и решила подать в суд на хозяев той собаки. В процессе судебных разбирательств столкнулась с ужасающей наглостью ответчиков. Хотя суд на моей стороне, но мне предстоит еще вынести много моральных и физических унижений.

Прошу подсказать, как отвратить от себя и своего дома людскую подлость, чтобы эти люди были не способны делать мне пакости.

Буду рада любому совету.

Н. Глебова, Пермь

А СЫН КАК ПИЛ, ТАК И ПЬЕТ

Я инвалид II группы. Меня возмущают разного рода целители. У Казани их много. Я благо-

массаж, но это не приносит видимых результатов.

Обращаюсь к людям! Может, кто-то встречался с этим заболеванием и знает народных лекарей или клинику, где делают операции на суставах? Очень надеюсь на вашу помощь и буду признательна за любой совет.

О. А. Кузнецова, Воронежская обл.

***

У меня беда. Все началось с того, что в №25 «Айболита» за 2001 год прочитала заговор, который порекомендовал кто-то из читателей. Чтобы все в личной жизни складывалось удачно, нужно перевернуться через голову и от всей души сказать: «Господи! Ну почему все так складывается? Почему?» После этого на вас станут обращать внимание, делать комплименты... Дальше женщина писала, что у нее все складывается просто отлично.

Ну я, не долго думая, решила попробовать. Перевернулась через голову, сказала заветные слова. Это было вечером в январе 2002 года. И вот прошел год. Я как-то сижу и реву о своей жизни, и опять вспомнила этот заговор. Потом я только узнала, что заговор нельзя читать вечером, т. к. с наступлением темноты силы зла активизируются, а перед чтением заговора надо ставить защиту (т. е. читать молитву защиты). Все это я узнала потом.

... А теперь у меня беда: меня преследуют нехорошие, навязчивые мысли, беспричинный страх, тревога, бессонница. Бывают дни, когда не хочется жить. Попробовала написать Степановой в Новосибирск, но ответа не получила.

Ходила к невропатологу. Он выписал таблетки, но они не помогают. Что мне делать? К кому идти? Ведь еще надо знать, к кому обратиться.

Г. А., Уфа

В 48 ЛЕТ ОЩУЩАЮ СЕБЯ СТАРУХОЙ

Я инвалид II группы. У меня много хронических заболеваний, причиной которых является закрытая черепно-мозговая травма. К тому же у меня вегетососудистая дистония, арахноидит, энцефалопатия, остеохондроз всего позвоночника, но особенно болит шея. Кутаюсь в платки, спасаюсь теплом, т. к. все лекарства мне противопоказаны из-за гепатохолецистита и язвы двенадцатиперстной кишки. Из-за всех этих болячек и после всевозможного лечения уже три года нет месячных. УЗИ показало, что все женские органы уменьшились, появились спайки. Перенесла операцию на молочной железе. Сделали пластику маточных труб.

В 48 лет ощущаю себя старухой. Во время полового акта испытываю сухость и боль, а после него в течение двух дней у меня наблюдается непонятная мазня. К мужу охладела, приходится притворяться.

Может, мне поможет растение золотой ус? Как готовить и принимать лекарство из него? У меня есть это растение, но боюсь что-либо напутать при приготовлении из него лекарства.

Прошу женщин моего возраста поделиться своими секретами. Очень боюсь остаться одна. Ведь получается, что я не только больная, но и в постели никуда не гожусь. Переживаю, замыкаюсь в себе. Понимаю, что мало приятного видеть рядом с собой женщину, которая порой и встать с постели не может, постоянно измазана то пчелиным, то змеиным ядом.

Одна надежда только на вас, дорогие читатели!

Н. Б. Харенкова, Ростов-на-Дону

***

Ищу желуди дуба, волчье лыко, золотой ус. Может, кто-то сможет прислать? Мой адрес: **Владимиру Петровичу Левковскому, Больничный переулок, 2а, с. Желанное, Одесский р-н, Омская обл., 646872.**

Моя дочка превратилась в инвалида

Написать в газету меня заставило горе. Моя дочь больна вегетососудистой дистонией. Год назад у нее начались сильные экстрасистолы, перебои в сердце, падает давление. Утром дочка всегда просыпается уставшей, как будто вовсе не спала, падает в обморок, чувствует постоянную усталость, передвигается, держась за стену, у нее дрожат руки, невыносимая головная боль. К тому же у нее выпадают волосы, чешется кожа головы. Она осунулась, теряет в весе, бледно-земляной цвет лица. Никуда не хочет, т. к. после общения с людьми очень устает.

Ни о какой работе не может быть и речи, т. к. дочка не может простоять на ногах и двух минут. Лечение в больнице не только не помогло, но еще и ухудшило ее состояние. Веселая и красивая девушка за пять лет болезни превратилась в беспомощного инвалида, хотя группу инвалидности ей не дают.

Я слышала, что вегетососудистую дистонию можно вылечить в санатории. Может, кто-то знает такой санаторий, где лечат нервные заболевания? Где можно получить только лечение, оплатив его, и снять поблизости жилье? Оплатить полную стоимость путевки я не в состоянии.

Люди добрые, посоветуйте что-нибудь! Может, кто-то сумел избавиться от этого заболевания?

Л. А. Казачкова, Зверево, Ростовская обл.

...А ПЯТКИ СТАЛИ ЛОПАТЬСЯ

Прошу помощи у специалиста! Мне 63 года. В прошлом году к концу лета у меня выше ступни появился зуд. Вечером начинало

...ПОЯВЛЯТЬСЯ ЛЮДЯХ

Мне 25 лет. У меня неприятнос... мне поставили

Не может вылечить

Сейчас он находится дома, ходить не может, не держит равновесие, говорит невнятно. Хо

...ЗДНО ПОЯВЛЯТЬСЯ НА ЛЮДЯХ

...не 25 лет. У меня неприятнос... Б 1995 году мне поставили диагноз лимфостаз I степени. Иной раз стыдно выходить во двор. У меня 41-й размер ноги, найти обувь — проблема. Лежала в ростовской больнице при мединституте, в сосудистом отделении, но там мне не помогли. Ездила в Алматы, в институт Сызганова. Делали УЗИ ног, все нормально, а отеки ужасные. Сосудистый хирург мне прописал детралекс (2 раза в день в течение 2-3 месяцев, с перерывом 6 месяцев). Ноги болеть перестали, но стыдно появляться на людях.

Может, кто-то сможет подсказать другой рецепт?

Мадина, Назрань

ПРИСТУПЫ НЕ ПРЕКРАТИЛИСЬ

Сыну 19 лет. С 17 лет у него эпилептический синдром. Этот диагноз ему поставили после трех черепно-мозговых травм. Уже не знаю, чем его лечить. Может, кто-нибудь посоветует, как помочь сыну? Лечила его препаратами фирм «Тянь-ши», «Спасение жизни». Сейчас купила аппарат «Денас», с помощью которого можно воздействовать на точки. Лечила сына травами от «Прасковьи», но приступы с потерей памяти не прекратились. Возила его к бабушке, которая читала молитвы. Что мне еще делать?

Прошу, помогите, пожалуйста, советом!

Т. К. Резаева, Абакан, Хакасия

...А ПЯТКИ СТАЛИ ЛОПАТЬСЯ

Прошу помощи у специалиста! Мне 63 года. В прошлом году к концу лета у меня выше ступни появился зуд. Вечером начинало чесаться, да так сильно, что аж за сердце хватало. Высыпаний никаких не было. Так продолжалось две недели. Сейчас такого нет, но кожа на ногах сухая, а пятки стали лопаться. Кожа на пятках сухая, слезает кусками. Парила в соде, мазала кремами с витаминами. Мне кажется, что кожа стала лопаться еще сильнее.

Может, кто-то знает, что это за болезнь и куда обратиться для лечения?

О. Аносова, Донецк

ДАВНО БОЛЕЮ ТРИППЕРОМ

Мне 63 года. Очень давно болею триппером (расплачиваюсь за мужа). Не могу вылечиться, хотя прошла специальный курс лечения. Сейчас мучает зуд половых органов, боль в низу живота, болячки на языке, а самое страшное — ужасный запах.

В №17 «Айболита» прочитала о целебных свойствах полыни. Прошла курс лечения при помощи полыни, стало немного легче, но запах остался...

Помогите мне, пожалуйста, вылечиться!

Тамара Николаевна, Ростовская обл.

***

Мне 65 лет. У меня совсем нет эрекции. По заключению УЗИ аденомы нет, есть хронический простатит. Может, кто-нибудь подстатит. Может, кто-нибудь под-

К читателям

Если у вас есть проблемы со здоровьем и вы не знаете, как с ними справиться, обращайтесь за помощью к читателям «Айболита». Это не просто читающая публика. За годы существования газеты наши читатели стали единым сплоченным коллективом, готовым в трудную минуту поддержать тех, кто выбился из сил... Причем не только письмами. Те, кто живет поблизости, спешат познакомиться и оказывают практическую помощь. Это так важно, когда рядом оказываются хорошие, сердобольные люди. Поэтому не замыкайтесь в четырех стенах, не задыхайтесь от безысходности и боли. Пишите в редакцию. «Айболит» выходит сейчас тиражом более полумиллиона экземпляров. Наверняка где-то кто-то из тех, кто читает его, знает средство, способное если не излечить, то хотя бы облегчить ваши страдания.

Галина Николаевна Воробьева, редактор «Айболита»

много моральных и физических унижений.

Прошу подсказать, как отвратить от себя и своего дома людскую подлость, чтобы эти люди были не способны делать мне пакости.

Буду рада любому совету.

Н. Глебова, Пермь

А СЫН КАК ПИЛ, ТАК И ПЬЕТ

Я инвалид II группы. Меня возмущают разного рода целители. У нас в Казани их много. Я благодаря таким целителям еле ноги передвигаю. Такие деньги требуют за лечение (до 5 тысяч рублей)! А сын как пил, так и пьет.

Может, кто-то знает, как избавиться от этого порока?

Л. П. Дудкина, Казань

Я НЕ МОГУ ЗАБЫТЬ СВОЕГО МУЖА

Обращаюсь в газету с надеждой на помощь знахарей или людей, которые оказались в подобной ситуации. Прожив 6 лет, мы с мужем расстались. У меня растет сын. На протяжении 8 лет я не могу забыть своего мужа. В душе я его простила и до сих пор люблю. Он снится мне каждую ночь. Я думаю о нем каждый день и вижу его, как наяву. Во сне мы вместе, как прежде. И никто, кроме него, мне не нужен. Но его не вернуть. Заболев, я стала не нужна ему. Сейчас проблем со здоровьем стало больше. Мне 33 года, последние 10 лет меня преследуют болезни и неудачи.

Устала жить, думая о бывшем муже. Это какое-то наваждение!

Подскажите, как забыть мужа и не жить прошлым?

Елена, Исткитимский р-н, Новосибирская обл.

МНЕ СДЕЛАЛИ ПОРЧУ ПО-АЗЕРБАЙДЖАНСКИ

Я русская, христианка, но мне сделали порчу на смерть по-азербайджански. Помогите избавиться от нее. Что нужно делать? Где приобрести Коран? Ведьма буквально пьет мою кровь...

Адрес в редакции.

Нелли Н., Георгиевск, Ставропольский край

КТО ЗНАЕТ КЛИНИКУ, ГДЕ ДЕЛАЮТ ОПЕРАЦИИ НА СУСТАВАХ?

Сыну 2,5 года. У него врожденное заболевание суставов — артрогрипоз и двусторонняя косолапость. Лечимся у ортопеда. Ребенок долго был в гипсе. Делаем

тревога, бессонница. Попробовала написать Степановой в Новосибирск, но ответа не получила.

Ходила к невропатологу. Он выписал таблетки, но они не помогают. Что мне делать? К кому идти? Ведь еще надо знать, к кому обратиться.

Г. А., Уфа

Не можем вылечить пролежень

Пишу с надеждой, что, может, кто-то сталкивался с такой ситуацией, как наша, откликнется и поможет.

Мой брат в 1996 году попал в автокатастрофу, после которой ему поставили диагнозы тяжелая сочетанная травма, тяжелая ОЧМТ, ушиб головного мозга тяжелой степени, ушиб ствола мозга, массивное субарахноидальное кровоизлияние, ушибленные раны головы, тупая травма грудной клетки, закрытый перелом II-III ребер слева, ушиб плеча, травматический шок III степени. Почти год брат находился в коматозном состоянии. Потом пришел в сознание, стал узнавать родных.

Сейчас он находится дома, ходить не может, не держит равновесие, говорит невнятно. Хорошо помнит то, что было раньше, но забывает о том, что происходит сейчас.

Брат стал очень нервным. В первые годы болезни такого не было. Уже восьмой год не можем вылечить пролежень диаметром 3-5 см, который появился в области правой бедренной кости. А те, что были на позвоночнике и на левом бедре, зажили. Не знаем, что делать. Ведь брат такой молодой (1968 года рождения).

Очень надеюсь на добрых людей. Может, кто-то знает клинику в Москве, где-нибудь России или за рубежом, где смогут помочь моему брату? Подскажите адрес, пожалуйста!

З. Мецоева, Чеченская Республика

Кто из читателей знает молитву «Иконе Самарской Матери»? Пришлите ее, пожалуйста, в редакцию. У меня сын женат больше двух лет, а детей у них нет.

Л. А. Халаева, Волгоградская обл.

***

Мой муж работал фотографом, и его часто приглашали на похороны, с которых он часто приносил поминальные полотенца. Я всегда к этому относилась с боязнью. Не могло ли это наложить отпечаток на нашу жизнь?

Когда умерла свекровь, у нее дома долго висели полотенца, а потом муж забрал их домой. После смерти матери он очень изменился, стал грубым.

И еще. Некоторые люди при встрече так и норовят ухватиться за меня, обнять, задеть, потрогать. Я назад, а они — ко мне. Почему-то я не хочу, чтобы они меня касались.

Может, кто-то подскажет, что со мной?

Г. Степанова, Набережные Челны, Татарстан

Ищу желуди дуба, лыко, золотой ус. Может, кто-то сможет прислать? Мой адрес: **Владимиру Петровичу Левковскому, Больничный переулок, 2а, с. Желанное, Одесский р-н, Омская обл., 646872.**

Кто сможет выслать порошок белого ладана для приготовления лечебной смеси? Все расходы оплачу.

Л. А. Бапаева, ул. Степная, 2, с. Алхан-Кала, Грозный, Чеченская Республика, 366005

***

Вот уже в течение 8 месяцев меня мучают приступы эпилепсии через каждые 15-20 минут. Речь пропадает, особенно во время еды. Не могу проглотить пищу. В №3 «Айболита» за 2003 год З. П. Анищенко из ст. Дондуковской Краснодарского края писала, что от всех видов эпилепсии помогает корень переступня (бриония). Для лечения нужно всего 100 г. А в №20 «Айболита» писалось о древнем рецепте лечения эпилепсии при помощи плакун-травы. Но ни того ни другого растения у нас нет. Прошу, может, кто-то сможет выслать мне эти растения? Все расходы оплачу.

Л. П. Шкурат, ул. Смирнова, 18, Сальск, Ростовская обл., 347630

Спешим помочь

НА ЛИЦЕ ПОДКОЖНЫЙ КЛЕЩ

Для Р. М. Алихановой из Благодарненского р-на Ставропольского края, автора письма «На лице подкожный клещ» («Айболит» №21).

Разотрите 1/2 чайн. ложки соли в муку, добавьте 1 дольку чеснока, измельченного в кашицу. Все это хорошенько перемешайте и втирайте в кожу лица. Если сомневаетесь в эффективности, начните с подбородка. Вреда не будет, а клеща это средство убьет обязательно. Втирайте смесь на ночь и не смывайте до утра. Лечение продолжайте до исчезновения болезни.

Эту процедуру можно делать и днем. После 5-6 процедур болячка должна начать отступать.

Валентина Николаевна,
Волгодонск, Ростовская обл.

***

Для Р. М. Алихановой из Благодарненского р-на Ставропольского края.

Лечение подкожного клеща (демодекоз) очень длительное. Вы правильно сделали, что воспользовались мазью «Ям», но этого недостаточно.

В течение месяца принимайте метронидазол (трихопол) 3 раза в день: первую неделю принимайте по 2 таблетки, а последующие 3 недели — по 1 таблетке 3 раза в день. Но перед тем как начать прием трихопола, посоветуйтесь с дерматологом.

Придерживайтесь диеты: откажитесь от жирного и острого. Постарайтесь не пить и не есть горячее, не принимать очень горячие ванны.

Постельное белье, соприкасающееся с пораженными местами, ежедневно проглаживайте очень горячим утюгом, иначе будет происходить самозаражение.

Если используете 20%-ный бензилбензоат, то его нужно смешивать с водой (1:1) с мазью [illegible] используете [illegible] нужно наносить [illegible] и только [illegible] очень важно. [illegible] в глаза).

ной, но не слишком, чтобы не раздражать кожу). Минут через 15-20 смажьте кожу кремом после бритья. На ночь после аппликации и обмывания соленой водой на пораженные места нанесите густой слой пасты Лассара (свободно продается в аптеках).

Внутрь во время лечения принимайте настойку календулы (по 40 капель 3 раза в день) перед едой, а через полчаса после еды выпейте 1/3 стакана полынного настоя (1 ст. ложку порошка полыни залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте ночь).

А. Р. Силина,
Таганрог, Ростовская обл.

***

Для Р. М. Алихановой из Благодарненского р-на Ставропольского края.

У моей мамы была та же проблема, а избавиться от нее ей помогла родиола розовая. Из нее готовят такую настойку. 3 средних корешка родиолы розовой, мускатный орех (мелко растирают в порошок и добавляют на кончике ножа), 7-6 ягод шиповника заливают 0,5 л спирта с 1 стаканом воды (чтобы было 70% спиртовой настойки). Можно залить и водкой. Настаивают 10 дней в темном месте. Пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день и протирают этой настойкой лицо.

Примочки из этой настойки помогают и при ожогах, ранах, водянках.

В. В. Протасюк,
Таганрог, Ростовская обл.

НАДО ЕСТЬ БОЛЬШЕ ОРЕХОВ

Для М. В. Суворова из Камышина Волгоградской обл., проблема с выработкой спермы («Айболит» №19).

Для улучшения выработки спермы надо есть больше орехов (особенно фундука и миндаля), каштанов, тыквенных семечек, [illegible]

покройте голову целлофаном, а сверху завяжите шерстяным или пуховым платком. Держите часполтора, затем вымойте голову как обычно. Лечение долгое — 3-4 месяца, а то и дольше. Результат лечения хороший.

Выполнять эту процедуру нужно 1-2 раза в месяц. Волосы вырастут, но нужно терпение.

Людмила Николаевна,
Пензенская обл.

***

Людям, страдающим мочеполовыми и онкологическими заболеваниями, вышлю травы и корни растений горного Алтая, по разумным ценам.

Л. А. Дейна,
пер. Камзаракова, 2-2,
Горно-Алтайск,
Республика Алтай, 649000

***

В этом году заготовила настойку из зеленых грецких орехов молочно-восковой спелости. Теперь есть возможность помочь людям. Может, она кому-то нужна? Эта настойка хорошо помогает от зоба на щитовидке. Ее принимают по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц, затем сделать 5 дней перерыв и провести следующий курс. Для ответа в письмо вкладывайте конверт с литерой «А». Мой адрес: **Баире Александровне Шувановой, 2 мкрн, д. 25а, кв. 23, Элиста, Республика Калмыкия, 358014, тел. (84722) 4-02-19.**

***

Для В. В. Ильиной из Ростова-на-Дону, автора письма «Дочку опять увезла «скорая»...» («Айболит» №16).

Говорят, что однажды святой старец Серафим Саровский, увидев парализованного мальчика, спросил: **«За что, Господи?»** И Он ответил, что если бы мальчик был здоров, он оказался бы вором и убийцей, а так болезнь бережет его душу.

со временем проведем отопление. Только напишите, пожалуйста, чем сейчас занимаетесь, есть ли свое жилье, работа, сколько лет вашему родственнику. Если употребляете алкоголь, то прошу не беспокоить.

Л. И. Казакова,
ул. Орджоникидзе, 78,
кв. 7, Ипатово,
Ставропольский край, 356630

***

Для К. Г. из Анжеро-Судженска Кемеровской обл., нуждается в жилье («Айболит» №20).

У меня есть дом в сельской местности. Предлагаю присматривать за ним без какой-либо оплаты.

А может, откликнется семья славянской национальности? Напишите мне по адресу: **В. Х. Хабаеву, ул. Гагарина, 50, кв. 6, Беслан, РСО-Алания, 363026.**

***

Для К. Г. из Анжеро-Судженска Кемеровской обл., ищет приют («Айболит» №20).

У нас с мужем есть пустующий домик в Воронежской области в селе Левая Россошь. В нем можете жить с родственником с последующим выкупом. Есть огород, а работа в колхозе. Природа там прекрасная, только работай!

За подробностями обращайтесь по адресу: **Виктору Ильичу Шарапову, ул. Советская, 200, Нововоронеж, Воронежская обл., 396073.**

ВНОШУ ПОПРАВКУ

В №20 «Айболита» в рубрике «Спешим помочь» был опубликован рецепт от гепатита и цирроза печени, адресованный Галине из Невинномысска и В. А. Фесенко из Белгородской области. В рецепте допущена неточность, скорее всего, по моей вине. Вместо цветков боярышника кроваво-красного надо использовать цветки бессмертника песчаного в том же количестве (20 г). Прошу простить меня за невнимательность.

В. А. Клишин, врач,
Ставропольский край

ОТКЛИКНИТЕСЬ!

Для И. Г. Зайнуллиной из Казани, сын-наркоман («Айболит» №19).

Хочу помочь вашему сыну. Напишите мне по адресу: **Людмиле Куриленко, ул. Садовый спуск, 14, Буденновск, Ставропольский край, 356802.**

Забудь, милая! У тебя муж, ребенок...

Для Наташи из Красноярского края, хочет избавиться от последствий приворота («Айболит» №12).

Магические методы и ритуалы, наговоры, заговоры кому-то, может, и помогают, но они опасны. Человек связываетя с силами, о которых мы почти ничего не знаем. И вообще, читать магические тексты со страхом в сердце — значит стать жертвой вызываемых на помощь сил. Я советую пойти в храм, поговорить со священником, поставить свечку почитаемому святому. В любом случае это успокоит, до-

прости беззаконие наше. Святой, посети и исцели немощи наша имени Твоего ради. Господи, помилуй». Читать надо 3 раза.

Есть еще одна очень хорошая молитва — Иисусу Христу: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, огради нас святыми Твоими ангелами и молитвами Всепричистой Владычицы нашея Богородицы и присно девы Марии, сило. Честного и животворящего креста, святого артистратига Божия Михаила и прочих небесных сил бесплотных, святого пророка и предтечи крестителя Господня Иоанна, священномученика Киприана и мученицы Иустины, и святителя Николая, архиепископа Мир Ликийских, чудотворца, святителя Никиты Новгородского, [illegible] добных Сергея и Нико[illegible]

Если используете 20%-ный бензилбензоат, то его нужно смешивать (в пропорции 1:1) с мазью «Элоком». Если же используете мазь «Ям», то ее нужно наносить на 2 часа, затем вытереть и только потом смывать (очень важно, чтобы она не попала в глаза). Кожа после мази может шелушиться. Чтобы этого не происходило, смазывайте ее детским кремом.

После лечения на пораженных местах могут остаться потемневшие (покрасневшие) участки — это расширенные кровеносные сосуды. Нужно делать контрастные ванны. Начните с маленькой разницы в температуре, постепенно ее увеличивайте, а затем перейдите на протирания кусочками льда. Можно пройти курс лечения жидким азотом у косметолога.

Без подписи,
Минеральные Воды

***

Для Р. М. Алихановой из Благодарненского р-на Ставропольского края.

Эта болезнь лечится долго и часто безрезультатно. Но тот, кто проявляет терпение и методично наносит удар по клещу, избавляется от него навсегда. Предстоит лечить весь организм.

Приготовьте такую мазь. 1/2 стакана свежей или сухой распаренной полыни хорошенько разотрите с круто сваренными желтками двух куриных яиц, добавьте 1 чайн. ложку жженых квасцов (продаются в аптеке в рецептурном отделе), 2 ст. ложки размазни из калиновых ягод (семечки уберите), 1 ст. ложку растительного масла, 1 ст. ложку куриного жира или сливочного масла, 1 чайн. ложку меда. Подогрейте смесь до кипения (если получается очень густая, то разведите водой), охладите, сложите в плотно закрывающуюся баночку.

Перед накладыванием такой аппликации осторожно промойте ватой или мягкой салфеткой пораженную кожу таким раствором: в 1 стакане воды разведите 1 чайн. ложку глицерина. Затем наложите мазь на марлю и приложите намазанной стороной на лицо на 2 часа. Процедуру проводите утром и вечером. Затем обмойте лицо теплой водой, в которой разбавьте соль (вода должна быть на вкус чуть-чуть соле-

ОРЕХОВ

Для М. В. Суворова из Камышина Волгоградской обл., проблема с выработкой спермы («Айболит» №19).

Для улучшения выработки спермы надо есть больше орехов (особенно фундука и миндаля), каштанов, тыквенных семечек, сырых яиц, кукурузы и масла из нее.

Перетрите в порошок семена аниса и плоды спаржи. 1 чайн. ложку порошка с вечера залейте в термосе 1 стаканом кипяченого молока и оставьте настаиваться ночь. Утром смесь взболтайте и выпейте натощак.

Можно приготовить и такую настойку. Возьмите в равных пропорциях корень заманихи, корень левзеи, корень родиолы розовой, траву барвинка малого. 100 г сбора залейте 0,5 л водки или 70%-ного спирта и пусть настаивается в темном месте 3 недели. Процедите и пейте по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день за 1 час до еды.

Предлагаю попробовать и такой рецепт. Возьмите в равных пропорциях корень алтея лекарственного, листья и кору лещины обыкновенной, траву эспарцета, траву сурепки полевой, траву кипрея узколистного (иван-чай). 2 ст. ложки сбора залейте 0,5 л холодной воды и доведите до кипения на медленном огне. Укутав, настаивайте несколько часов, пока не остынет. Процедите и пейте по 0,5 стакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды либо через 1 час после еды.

Н. С. Ковалева, фитотерапевт, член Общероссийской профессиональной ассоциации специалистов традиционной народной медицины и целителей, ул. Вятская, 57, кв. 12, Ростов-на-Дону, 344065

РЕБЕНОК ОБЛЫСЕЛ...

Для О. А. Фроловой из Балашова Саратовской обл., автора письма «Ребенок облысел» («Айболит» №15).

Предлагаю вам рецепт, который дала врач моему родственнику (у него была такая же проблема).

Возьмите 2 свежих куриных яйца и небольшую миску. В нее отделите желтки, добавьте 1 ст. ложку водки и ложку касторового масла. Втирайте смесь в кожу голову, особенно в те места, где выпадают волосы. После этого

ва-на-Дону, автора письма «Дочку опять увезла «скорая»...» («Айболит» №16).

Говорят, что однажды святой старец Серафим Саровский, увидев парализованного мальчика, спросил: «За что, Господи?» И Он ответил, что если бы мальчик был здоров, он оказался бы вором и убийцей, а так болезнь бережет его душу.

Принимайте все происходящее как посланное свыше: неприятные события — спокойно (не по силам Бог испытаний не дает), хорошие — с благодарностью. Чтобы победить болезнь, с ней надо не бороться, а по-доброму договориться, попросить уйти.

Для Татьяны из Ипатово Ставропольского края, автора письма «На всем теле волосы...» («Айболит» №16).

В году есть один день, когда выполотая трава и выщипанные волосы больше никогда не вырастают. Процедуру эпиляции нужно проводить от восхода солнца до середины дня (ориентируйтесь на указанную в отрывном календаре долготу дня). Такой день наступит не очень скоро — 17 июня 2004 года. Так что у вас еще есть время как следует подумать, согласны ли вы навсегда потерять часть своих волос.

Бог вам в помощь!

А. Давыдов, астролог

***

Могу выслать редкое средство «Сопропель» (реликтовая лечебная грязь). Она помогает при заболеваниях кожи, псориазе, грибке, снимает боли в позвоночнике. Для переписки вкладывайте конверт с обратным адресом.

Ю. Б. Бокова, ул. Московская, 101-50, Киров-46, 610046

ПРИЮТИМ

Для автора письма «Ищем приюта» из Йошкар-Олы, («Айболит» №18).

Приглашаю вас к себе на Урал. Есть у нас и луга, и леса, и речка. В лесу мы сейчас собираем грузди. Напишите мне!

З. М. Федорова, с. В. Вязовка, Бузулукский р-н, Оренбургская обл., 461033

***

Для К. Г. из Анжеро-Судженска Кемеровской обл., ищет приют («Айболит» №20).

Могу пригласить вас и вашего родственника к себе. У меня есть домовладение в 18 км от города. Только там надо топить печь, но

лы, наговоры, заговоры кому-то, может, и помогают, но они опасны. Человек связываетя с силами, о которых мы почти ничего не знаем. И вообще, читать магические тексты со страхом в сердце — значит стать жертвой вызываемых на помощь сил. Я советую пойти в храм, поговорить со священником, поставить свечку почитаемому святому. В любом случае это успокоит, добавит терпения, смирения, доброжелательности. Нередко этого бывает достаточно, чтобы все само собой улеглось.

Что дано Богом, то и нужно принять. Любовь — это прекрасно. И мне пришлось ее испытать: школьные годы, юность, первое чувство. Через всю свою жизнь я пронесла в своем сердце память о том парне, хотя его уже нет в живых, а любовь все жива. Но жизнь есть жизнь. У меня две дочки, внучки, правнуки.

Забудь, милая! У тебя муж, ребенок... Читай по утрам молитву «Отче наш»: «Отче наш, иже еси на небесах. Да святится имя Твое, да придет царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на небеси и на земле. Хлеб наш насущный даждь нам днесь: и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должникам нашим; и не введи нас во искушение, но избави нас от лукавого. Аминь».

Еще читайте молитву «Пресвятой Троице»: «Пресвятая Троице, помилуй нас. Господи, очисти грехи наше. Владыко,

рии, сило. Честного и животворящего креста, святого артистратига Божия Михаила и прочих небесных сил бесплотных, святого пророка и предтечи, крестителя Господня Иоанна, священномученика Киприяна и мученицы Иустины, и святителя Николая, архиепископа Мир Ликийских, чудотворца, святителя Никиты Новгородского, преподобных Сергея и Никона, игуменов Радонежских, преподобного Серафима Саровского, чудотворца, святых мучениц Веры, Надежды, Любови и матери их Софии, святых и праведных Иахима и Анны, и всех твоих, помоги нам, недостойным, (имя больного), избави нас от всех навет вражьих, от всякого зла, колдовства, волшебства, чародейства и лукавых человек, да не возмогут они причинить нам никакого зла.

Господи, светом Твоего сияния сохрани нас (если будете читать на себя, то говорите вместо «нас» — «меня») на утро, на день, на вечер, на сон грядущий и силою благодати Твоея отврати всякие злые нечестия, действуемые по напущению дьявола, кто думал, делал, верни их зло обратно в преисподнюю, яко Твое есть царство, и сила, и слава Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».

Это очень хорошая молитва для снятия порчи.

Е. Н. Вахрушева,
Нефтекамск, Башкирия

К читателям!

Большое спасибо всем, кто откликается на чужую боль! Дай Бог вам здоровья!

Можно и по почте

® С126

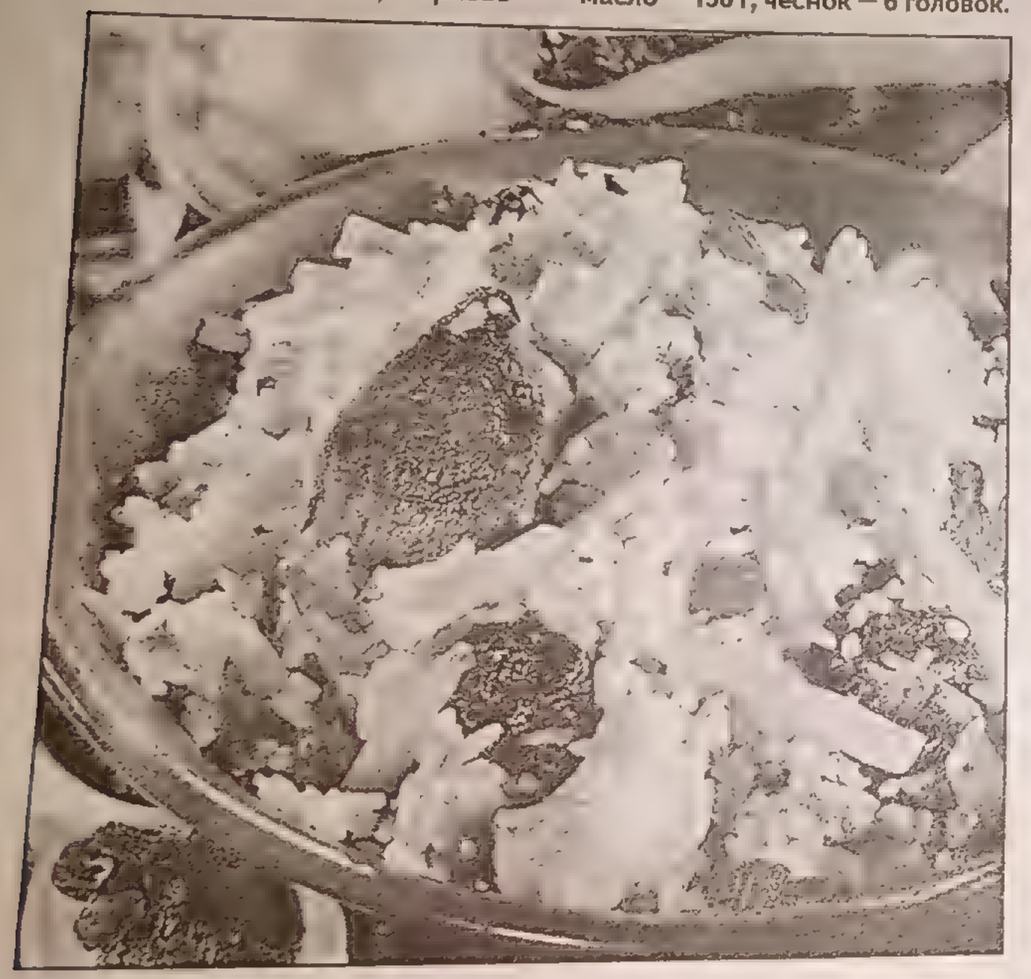
Шеф у нас в офисе на рабочих местах установил ионизаторы воздуха «ИОН-1» и сказал, что это современная люстра Чижевского. Удивительно, но с тех пор я меньше устаю на работе и совсем не болею. Хочу купить такой же для дома и сестре в подарок, но не знаю, где он продается. Можно ли заказать его почтой?

Татьяна Замятина, Сафоново

«ИОН-1» производится в Смоленске. Приобрести его можно в магазинах «Медтехника» или по почте наложенным платежом. Цена «ИОН-1» с подробным пособием по применению и доставкой 354 рубля + 8% почтовый сбор. Адрес для заявок: 214000, Смоленск, а/я 344А, НПО «БИОС», тел. (0812) 55-26-63, факс 59-45-52, E-mail: BIOS@sci.smolensk.ru www.biose.ru.

Плов с черносливом

Рис — 1 кг, мясо (свинина, говядина, баранина — по вкусу) — 1 кг, репчатый лук — 1 кг, морковь — 1 кг, чернослив — 5-6 шт., изюм — 20 г, соль по вкусу, подсолнечное масло — 150 г, чеснок — 6 головок.



Масло разогрейте в большой кастрюле с толстыми стенками, а еще лучше в специальном казане или гусятнице. Нарезанное небольшими кусочками мясо положите в разогретое масло и посолите. Обжарьте на сильном огне до образования румяной корочки. Затем добавьте нарезанный крупными кольцами лук и так же обжарьте до золотистого цвета. Положите нарезанную соломкой морковь, равномерно распределите по поверхности мяса, при необходимости долейте немного воды (ниже уровня моркови), поставьте на маленький огонь, накройте крышкой и больше не перемешивайте. Морковь будет готова примерно через 40 минут.

Сразу же засыпьте хорошо промытый рис, в нем равномерно положите зубчики чеснока, изюм, чернослив, предварительно удалив из него косточки. Залейте водой на 2-3 см выше уровня риса, накройте крышкой, сделайте огонь немного сильнее и держите до готовности примерно 40 минут.

Подавайте на стол горячим, разложив на тарелке, не перемешивая, украсьте свежей зеленью.

МЯСО ДЛЯ ПЛОВА ЛУЧШЕ ПРОМЫВАТЬ ЧУТЬ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ, ТОГДА ЖИР ЛЕГКО УДАЛИТЬ, А САМО МЯСО СТАНЕТ МЕНЕЕ ЛИПКИМ.

Для вегетарианцев, и не только

ФАСОЛЬ, ЗАПЕЧЁННАЯ С СЫРОМ

Фасоль — 2 стакана, растительное масло — 4 ст. ложки, тертый сыр — 1/2 стакана.

Фасоль отварите, процедите и протрите сквозь сито. Посолите по вкусу и размешайте с растительным маслом. Противень обильно смажьте маслом и посыпьте толчеными сухарями и небольшой частью сыра. Выложите туда пюре, посыпьте сверху натертым сыром и подрумяньте в духовом шкафу. Подавайте в горячем виде с салатом.

НЕ БЛЮДО — СКАЗКА

Очищенный картофель отварите в соленой воде. Затем горячим протрите через дуршлаг в глубокую сковороду, смазанную жиром. Уложите ровным слоем и залейте простоквашей, взбитой с яйцом, мелко нарезанной петрушкой и зеленым луком. Сверху полейте растопленным маслом и запекайте в духовке до румяной корочки.

БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ БРЫНЗОЙ

Баклажаны средней величины — 4-5 шт., измельченная брынза — 1 стакан, 1-2 яйца, мелко нарезанная зелень петрушки — 1-2 ст. ложки, масло — 4-5 ст. ложек.

С баклажанов срежьте плодоножки и отварите их до мягкости. Откиньте на сито, дайте стечь воде и охладите. Разрежьте на две части по длине, выньте с помощью ложки сердцевину, баклажаны уложите на противень, смазанный маслом.

Сердцевину баклажанов разотрите вилкой, добавьте измельченную брынзу, яйца, зелень петрушки. Посолите по вкусу и размешайте. Подготовленным фаршем наполните баклажаны, придав им форму целого баклажана, сбрызните каждый ложкой масла и запекайте в духовом шкафу.

САЛАТ «РЫЖИК»

Свежая морковь — 500 г, 1 луковица, сыр — 100 г, майонез — 250 г.

Морковь и сыр измельчите на мелкой терке. Лук порежьте очень тонкой соломкой. Все смешайте и заправьте майонезом. Можно попробовать добавить вареное яйцо. Обычно продукты в вышеприведенном сочетании создают оригинальное блюдо с запоминающимся вкусом.

ОЛАДЬИ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ

Мука — 6 ст. ложек, кефир или простокваша — 2 стакана, растительное масло — 1 ст. ложка, 2 яйца, соль — 1/3 чайн. ложки, мелко нарубленная свежая капуста — 1 стакан, маргарин — 1/2 пачки.

Яйца, соль взбейте, добавьте кефир, муку, растительное масло, капусту и замесите тесто. Разогрейте на сковороде маргарин, выкладывайте тесто ложкой. Обжарьте оладьи с двух сторон, подавайте со сметаной.

САЛАТ «МЕТЁЛКА»

Вам понадобятся свекла и морковь (сырые), в равной пропорции грецкие орехи, чеснок, майонез.

Свеклу и морковь натрите на мелкой терке, добавьте туда измельченных грецких орехов и мелко нарезанный чеснок, все это приправьте майонезом.

Постное печенье

Возьмите 1 кг муки, 300 г рассола (помидорного, огуречного, капустного), 150 г растительного масла, 200 г сахара, 1/2 чайн. ложки питьевой соды.

В рассол добавьте соду, перемешайте, влейте масло, всыпьте сахар, добавьте муку и замесите тесто (оно должно получиться похожим на песочное). Противень смажьте мас-

Посытнее

Телячьи ножки под соусом

Вам потребуется: ножки телячьи — 4 шт., морковь — 2 шт., петрушка — 2 корня, луковицы — 2 шт., мука — 1/2 стакана, сухари панировочные — 1 стакан, масло сливочное — 50-70 г, уксус 3%-ный — 3 ст. ложки, яйцо — 2 шт., перец горошком, лавровый

Уложите мякоть в кастрюлю, добавьте коренья моркови и петрушки, перец, лавровый лист, луковицу, уксус, воду и варите без соли 1,5-2 часа до размягчения, перед окончанием варки посолите. Обваляйте мякоть в муке, яйцах и сухарях, положите на ра-

растительного масла, 200 г сахара, 1/2 чайн. ложки питьевой соды.

В рассол добавьте соду, перемешайте, влейте масло, всыпьте сахар, добавьте муку и замесите тесто (оно должно получиться похожим на песочное). Противень смажьте маслом. Из теста скатайте шарики и сложите рядами на противне. Выпекайте 30 минут при температуре 250° С. После выпечки печенье на 20-30 минут прикройте полотенцем, затем обязательно положите вместе с блюдом в целлофановый пакет, чтобы не зачерствели. В пакете оно хорошо сохраняется в течение 12 дней.

Сочники

Маргарин — 320 г, сахар — 320 г, 2 яйца (1 яйцо — в тесто, 1 белок — в творог, а желток для смазывания). Немного соды, погашенной уксусом, ванилин, творог — 200-300 г.

На водяной бане растопите маргарин и растворите в нем сахар, разбейте яйцо, постепенно добавьте 500-600 г муки и замесите крутое тесто. Дайте ему постоять 30 минут.

Для начинки в творог добавьте 2 ст. ложки муки и взбитый белок.

Раскатайте тесто, вырежьте круги диаметром примерно 5-7 см. На середину кружка положите 1 ст. ложку творога, перегните круг пополам и защипите края. Верх смажьте взбитым желтком. Сочники уложите на смазанный противень и выпекайте в духовке 20-30 минут.

Р. П. Милютина, Саратов

Рекомендуем

ВМЕСТО ЯЙЦА В ФАРШ ДЛЯ КОТЛЕТ МОЖНО ДОБАВИТЬ КАРТОФЕЛЬНЫЙ КРАХМАЛ. НА 500 Г ФАРША ПОЛОЖИТЕ 1 СТ ЛОЖКУ КРАХМАЛА — ТОГДА КОТЛЕТЫ ХОРОШО ... И ПОДРУМЯНЯТСЯ

Под соусом

Вам потребуется: ножки телячьи — 4 шт., морковь — 2 шт., петрушка — 2 корня, луковицы — 2 шт., мука — 1/2 стакана, сухари панировочные — 1 стакан, масло сливочное — 50-70 г, уксус 3%-ный — 3 ст. ложки, яйцо — 2 шт., перец горошком, лавровый лист, соль — по вкусу.

Для гарнира: картофель или горох.

Для соуса: бульон — 1 стакан, мука — 2 ст. ложки, лимон — 1 шт., сметана — 1 стакан, масло сливочное — 30 г, соль — по вкусу.

Ножки обварите кипятком, обсушите, натрите мукой и опалите. Зачистите, обмойте, сбейте роговицу, сделайте надрез между копытцами до кости. Надрезая кожу вдоль ножки с двух сторон, снимите ее с кости вместе с мякотью, оставляя бабки. Мякоть промойте.

Уложите мякоть в кастрюлю, добавьте коренья моркови и петрушки, перец, лавровый лист, луковицу, уксус, воду и варите без соли 1,5-2 часа до размягчения, перед окончанием варки посолите. Обваляйте мякоть в муке, яйцах и сухарях, положите на разогретую сковороду и прожарьте на сливочном масле.

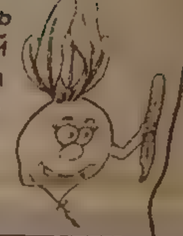
Между тем приготовьте соус: распустите на сковороде сливочное масло, добавьте муку и слегка обжарьте ее. Измельчите лимон (без цедры), соедините его с подсоленной сметаной и вылейте на сковороду, прокипятите, затем добавьте бульон, в котором варились ножки, доведя соус до желаемой консистенции. Уложите ножки на блюдо, полейте соусом, рядом разместите гарнир (картофельное или гороховое пюре).

ЕСЛИ В САЛАТЕ НЕ ХВАТАЕТ ОСТРОТЫ, МОЖНО ДОБИТЬСЯ ЕЕ, ДОБАВИВ НЕСКОЛЬКО КАПЕЛЬ ЛУКОВОГО СОКА (ЕГО МОЖНО ВЫЖАТЬ ПРИ ПОМОЩИ ЧЕСНОЧНОГО ПРЕССА).

Стечь воде и охладить. Разрежьте на две части по длине, выньте с помощью ложки сердцевину, баклажаны уложите на противень, смазанный маслом.

Сердцевину баклажанов разотрите вилкой, добавьте измельченную брынзу, яйца, зелень петрушки. Посолите по вкусу и

Свеклу и морковь натрите на мелкой терке, добавьте туда измельченных грецких орехов и мелко нарезанный чеснок, все это приправьте майонезом.



Блюда из тыквы

● **Тыква вареная.** Очистите тыкву от кожицы и зерен, нарежьте кусочками, залейте горячей подсоленной водой и, закрыв кастрюлю крышкой, варите 15-20 минут. Подавайте с маслом, сметаной или сухарным соусом.

● **Тыква жареная.** Нарежьте ломтиками очищенную тыкву, посолите, обваляйте в муке и обжарьте на сковороде с маслом до готовности.

● **Тыква печеная.** Положите на противень целую тыкву, поставьте в духовку и запеките. Разрежьте готовую тыкву на куски, удалите семена, срежьте кожицу. Подавайте, полив маслом или сметаной.

● **Каша пшенная с тыквой.** Очистите тыкву от кожицы и семян, нарежьте мелкими кубиками, положите в кипящее молоко или воду, добавьте соль, сахар и доведите до кипения. Затем всыпьте промытое пшено и варите кашу.

● **Тыква, запеченная с луком.** Нарежьте репчатый лук и слегка обжарьте в масле. Очистите тыкву от семян и кожицы, нарежьте кубиками, посолите и тушите с луком. Когда тыква станет мягкой, залейте ее яйцом и запеките в духовке.

На все случаи жизни

Лепим пельмени

Ну очень вкусно!

... СИБИРСКИЕ

Для теста: 330 г муки, 1 яйцо, 115 г воды, соль.

Для начинки: 200 г говядины, 250 г свинины, 1 луковица, соль, перец, сахар на кончике ножа, 100 г воды.

Для смазки: 1 яйцо.

Просеянную муку насыпьте на стол горкой, сделайте в ней углубление, налейте воду, смешанную с яйцом и солью. Жидкость возьмите строго по норме, из расчета 400 г жидкости на 1 кг муки, и быстро смешайте ее с мукой. Замесите крутое однородное тесто и дайте ему полежать 30 минут.

Для приготовления фарша мясо разрежьте на куски, пропустите через мясорубку, добавьте сахар, соль, перец, воду, пропущенный через мясорубку лук, все перемешайте.

Приготовленное тесто раскатайте толщиной 1-1,5 мм и шириной 40-50 см и смажьте яйцом. Во всю длину теста, отступая на 3-4 см от края, выложите фарш шариками по 5-6 г на расстоянии 2-3 см один от другого. Шарики мяса закройте краем теста, верхний слой теста прижмите руками к нижнему вокруг каждого шарика и вырежьте пельмени в виде полумесяца выемкой диаметром 3 см. Пельмени выложите на посыпанный мукой противень и поставьте в холодное место.

Варите пельмени в подсоленной воде (1 кг пельменей на 4 л воды и 40 г соли) при слабом кипении 10 минут.

... ПО-КИТАЙСКИ

Для теста: 330 г муки, 1 яйцо, 115 г воды, соль.

Для начинки: 330 г свинины, 180 г свежей белокочанной капусты, 1 луковица, соль, перец, сахар по вкусу, 50 г воды.

Для смазки: 1 яйцо.

Просеянную муку насыпьте на стол горкой, сделайте в ней углубление, налейте воду, смешанную с яйцом и солью. Жидкость возьмите строго по норме, из расчета 400 г жидкости на 1 кг муки, и быстро смешайте ее с мукой. Замесите крутое однородное тесто и дайте ему полежать 30 минут.

Фарш готовится так: мясо разрежьте на куски, пропустите через мясорубку, добавьте сахар, соль, перец, воду (из расчета 20% к весу мяса), пропущенный через мясорубку лук, мелко нарубленную свежую белокачанную капусту, все перемешайте.

Тесто тонко раскатайте, с помощью выемки нарежьте из него кружки. На кружки положите по чайной ложке фарша, края их плотно соедините и защипайте.

Варите пельмени в подсоленной воде (1 кг пельменей на 4 л воды и 40 г соли) при слабом кипении 10 минут.

... В МАСЛЕ С СЫРОМ

Возьмите 200 г приготовленных по любой рецептуре пельменей, 15 г сливочного масла, 25 г тертого сыра.

Вареные пельмени положите на сковороду, полейте растопленным сливочным маслом и посыпьте тертым сыром.

... С РЫБНЫМ ФАРШЕМ

Для теста: 1,5 стакана пшеничной муки, 0,5 яйца, 0,5 чайн. ложки соли, 1/3 стакана воды.

Для начинки: 500 г филе морского окуня, 1 головка репчатого лука, 1 чайн. ложка соли, 2-3 щепотки молотого черного перца, 2-3 ст. ложки воды.

Для приготовления фарша филе рыбы и лук нарежьте и пропустите через мясорубку. В массу добавьте перец, соль, воду и тщательно перемешайте.

Приготовьте тесто для пельменей, раскатайте его в пласт толщиной 2 мм. На одну половину раскатанного теста чайной ложкой положите рядами фарш (на расстоянии нескольких сантиметров друг от друга) и прикройте его другой частью раскатанного теста. Пельмени вырежьте специальной формочкой с заостренными краями. Отварите пельмени в подсоленной кипящей воде, выньте шумовкой, подавайте с растопленным сливочным маслом.

САРДЕЛЬКИ НЕ ЛОПНУТ ПРИ ОБЖАРИВАНИИ, ЕСЛИ ИХ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ОБДАТЬ КИПЯТКОМ, НАСУХО ВЫТЕРЕТЬ И ОБМАЗАТЬ РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

ЛАПША
из писем читателей

Терапевт так на меня смотрел, что я подумала: «Не гинеколог ли он?»
Оксана, Тула

Ты, говорит, мне не нужна, мне подавай такую, чтоб у нее ноги от ушей росли... Так ему не бабу, а спаниеля надо!
Евгения, Воронеж

Я ему говорю, что он на ногах не стоит, а он отвечает: «Зачем нам с тобой стоять? Сейчас в койку ляжем...»
Марина, Пенза

Весь вечер я сидел за столом и ронял вилку, но Татьяна так и не пришла...
Иван, Ярославль

Я критически оценила, что во мне самое привлекательное, и вхожу в незнакомую компанию именно этими местами вперед.
Карина, Санкт-Петербург

Ноги у меня не от коренных зубов, но душа нежная и добрая...
Ольга, Невинномысск

Срочно требуется помощь. Сломался будильник. Звонить ежедневно, кроме выходных, в 8.00. т. 35-00-11.

ЛЮБАЯ ДЕВОЧКА С ПЕРСИКАМИ СО ВРЕМЕНЕМ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В БАБУШКУ С КУРАГОЙ

Советы пьяного ёжика

- Если вы потеряли в квартире кота, достаньте из холодильника кусочек ветчины. Ваш домашний мерзавец сразу же найдется.
- Если прицепить связку ключей от дома и гаража на цепочку, а цепочку повесить на шею, то уже через полгода у вас будет прилично накачанная шея.
- Если у вас в квартире протекает труба, не спешите вызывать водопроводчика: его весьма скоро вызовет сосед снизу.
- Забродившие продукты лучше хранить в 100-литровой бутыли, укутав её горлышко резиновой перчаткой.

ВОТ НАХАЛ!

Щукина разделась в предбаннике, взяла мочалку и прошла в душевую кабинку. Там она увидела, что под потолком, вцепившись руками в трубу, висит усатый мужик и таращит на нее глаза.

«Вот нахал, — подумала Щукина, прикрываясь мочалкой. — Знала бы заранее — прическу бы сделала, глазки подвела, в парилке вес согнала».

Щукина завертелась на месте, выставляя для обозрения то один, то другой бок. «Так я лучше выгляжу? Или вот так? Эту складочку на пузе мочалкой занавесить? А может, родимое пятно или бородавочку на щеке? Все еще смотрит? Нравлюсь ему? Интересно, о чем этот маньяк думает?»

«И эта закружилась, — мысленно сплюнул сантехник. — Третий день из-за этой ламбады не могу смеситель починить. Может, хоть она догадается, что надо помочь? Не желаешь подать мне ключ на четырнадцать? Ну и мойся, дура, холодной водой! А я еще подожду...»

Юрий Лихолетов

Все это было бы смешно...

Леша + Оля

Леша зацепился брюками за гвоздь и порвал их. Но Леша не расстроился. У него появился повод позвонить своей бывшей жене Ольге.

Ольга пришла и зашила брюки.

— Как личная жизнь? — поинтересовался Леша.

— Никак! — вздохнула Ольга. — Сам знаешь, что мужчины предпочитают худых и длинноногих Барби.

— Ну и дураки! — сказал Леша.

У Оли на кухне потек кран. Но Оля не огорчилась. У нее появился повод позвонить своему бывшему мужу Алексею. Алексей пришел и быстро починил кран.

— Как дела на личном фронте? — спросила Оля.

— Одни поражения! — махнул рукой Алексей. — Сама знаешь, что женщины предпочитают набитых деньгами крутых бизнесменов!

— Ну и дуры! — сказала Оля.

Леша решил подровнять свои волосы. Взял ножницы и так себя оболванил, что в зеркало без слез невозможно было смотреть. Но Леша не заплакал. У него появился повод позвонить Ольге.

Ольга прибежала и спасла Лешину шевелюру.

— Какие новости? — спросил Леша.

— Дала объявление в брачную газету! — рассказала Ольга. — Но откликаются почему-то только инвалиды, пьяницы и маньяки!

— Ужас какой-то! — схватился за голову Леша.

У Оли в телевизоре пропал звук. Оля взяла паяльник и такого напаяла в микросхемах, что телевизор перестал не только говорить, но и показывать. Но Оля только обрадовалась: у нее появился повод позвонить Алексею.

Алексей прибежал и наладил телевизор.

— Что новенького? — спросила Оля.

— Познакомился с очень умной женщиной! — рассказал Алексей. — Так она заявила, что не выйдет за меня замуж, пока я не получу три высших образования!

— Кошмар! — посочувствовала Оля.

Леша сидел один дома, и ему очень хотелось встретиться с Олей. Но звонить без повода своей бывшей жене не позволяла гордость. И Леша нашел выход из положения — безжалостно поотрывал на своей рубашке все пуговицы.

А в это время гордая Оля ломала видеомагнитофон...

Юрий Лихолетов

ВСЕ МУЖЧИНЫ ОШИБАЮТСЯ, НО ЖЕНАТЫЕ ПРИЗНАЮТ СВОИ ОШИБКИ ЧАЩЕ.

Ешкин кот — *Такая история*

Рыскин – псих

[illegible] лет копил деньги [illegible] друзья, которые [illegible]

на него мрачно и недоброжелательно.

Когда над дверью загорелась лампочка и Рыскин хотел зайти,

утихомирить, велела выписать ему направления на все анализы и на рентген.

К концу недели Рыскина знала

за такой справкой надо не в поликлинику. Вам нужно идти в психодиспан...

Однако договорить он не успел, потому что Рыскин прыгнул, как вампир, и вцепился зубами ему в воротник. Насилу оттащили.

Валентина Семёновича Рыскина увезли в сумасшедший дом и продержали там неделю. Поставили

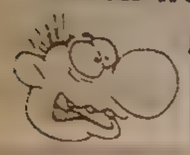
...ю другой бок. «Так я лучше выгляжу? Или вот так? Эту складоч-

...еще подожду...»

Юрий Лихолетов

...газету! — рассказала Ольга. — Но откликаются почему-то толь-

Ешкин кот



Рыскин — псих

Рыскин много лет копил деньги на охотничье ружьё.

У него были друзья, которые звали его на охоту, расписывая красоты тех мест, куда ездили.

И вот Рыскин накопил нужную сумму и отправился в милицию за разрешением.

В милиции ему первым делом велели взять справку, что он здоров. А то вдруг он псих и перестреляет совершенно невинных людей. Такая справка, сказали ему, при покупке ружья — самое первое дело.

Делать нечего. Рыскин отправился в свою районную поликлинику за справкой.

Девушка в регистратуре выслушала его довольно рассеянно и выписала ему на три часа номерок номер один к терапевту.

Рыскин погулял, сходил в кино и в назначенное время был у дверей кабинета. Его удивило, что множество сидевших в коридоре пожилых людей смотрят на него мрачно и недоброжелательно.

Когда над дверью загорелась лампочка и Рыскин хотел зайти, его вдруг грубо оттеснила гражданка на костылях, а кто-то раздражённо сказал: «Мужчина, тут живая очередь».

Удивлённый и расстроенный Рыскин занял очередь и просидел в коридоре часа два с половиной, слушая тоскливые разговоры пенсионеров.

Наконец он попал в кабинет, и врач спросил, не поднимая глаз: «На что жалуетесь?»

Рыскин начал объяснять ему про ружьё.

Врач не понял и потребовал направление.

Рыскин сорвался на крик, и врач пригласил следующего. «Разберитесь в регистратуре», — сказал он сухо.

Рыскин спустился в регистратуру и начал там буянить. Пришла главный врач и, чтобы его как-то утихомирить, велела выписать ему направления на все анализы и на рентген.

К концу недели Рыскина знала вся поликлиника. Он сделался взъерошен, дик и непредсказуем. Однако сдал все анализы и собрал все справки.

Не знал его только один молоденький врач, который заступил первый день. Он вообще не знал, какие бывают больные. И к нему попал Рыскин.

— Погодите, погодите, — удивился молоденький врач. — Вам за такой справкой надо не в поликлинику. Вам нужно идти в психодиспан...

Однако договорить он не успел, потому что Рыскин прыгнул, как вампир, и вцепился зубами ему в воротник. Насилу оттащили.

Валентина Семёновича Рыскина увезли в сумасшедший дом и продержали там неделю. Поставили на учёт и строго-настрого запретили иметь ружьё.

На скопленные деньги Рыскин купил сервант. Когда он слышит слова «поликлиника» или «регистратура», то вздрагивает. И никогда не болеет, даже в самую жестокую эпидемию гриппа.

Борис Карлов, С.-Петербург

Такая история

РАССКАЗИК

Берет Иван-царевич в жены Василису Прекрасную. Свадьба, водка рекой, столы ломятся. Поцеловал Иван-царевич Василису Прекрасную — и стала она лягушкой. Поцеловал Иван-царевич лягушку — и стала она Василисой Прекрасной. Поцеловал Иван-царевич Василису Прекрасную — и стала она лягушкой... А гости все глумятся: «Горько! Горько!»

- ЭТИКЕТ – ЭТО КОГДА ДУМАЕШЬ «ЧТОБ ТЫ СДОХ!», А ГОВОРИШЬ «ЗДРАВСТВУЙТЕ».
- ДЕТИ – НАША РАДОСТЬ, МУЖЧИНЫ – СЛАБОСТЬ... ОДИН РАЗ РАССЛАБИШЬСЯ – И ПОТОМ ВСЮ ЖИЗНЬ РАДУЕШЬСЯ
- СТАРАЯ ДЕВА – ЭТО ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ СКАЗАЛА «НЕТ» НА ОДИН РАЗ БОЛЬШЕ, ЧЕМ НАДО

А вдруг рожу?

Я работаю в аптеке. Пришел как-то ко мне мужчина с рецептиком на витамины «Гендевит». Это наши российские витамины для беременных. И стал у меня мужик допытываться, почему ему, мужчине, врач назначил этот препарат. Я объясняю, что там хороший комплекс витаминов. Мужик купил, ушел... Через некоторое время вернулся:

— Возьмите обратно у меня эти витамины!

— Почему? — спрашиваю.

— Да ну их к черту! Забеременею еще чего доброго!..

Светлана, Пермь

ТОЛЬКО РУССКИЕ МОГУТ СЛУЧАЙНО ВСТРЕТИТЬСЯ, ВЫПИТЬ, ПОДРАТЬСЯ И РАССТАТЬСЯ ЛУЧШИМИ ДРУЗЬЯМИ

Кошмарики

Худеть будем?

Бо-ольшой пельмень

ОДНАЖДЫ Никита Борисович собрался немножко похудеть.

Проснувшись утром, он съел только два яйца и выпил стакан чая без сахара. Перед самым уходом он подумал, что день предстоит тяжёлый, а съеденное утром всё равно быстро перегорит в организме. И потому не стоит себя до такой степени изнурять. Он вернулся на кухню, намазал булку маслом, полил вареньем и с большим удовольствием скушал.

И действительно: в первой половине дня Никита Борисович чувствовал себя молодцом — легко и бодро. Он был очень доволен тем, что не стал набивать с утра желудок тяжёлой пищей.

Во время полуденного ланча он тоже себя не перегружал, а только скушал несколько бутербродов с ветчиной и выпил чашечку кофе.

Такой спортивный режим Никиту Борисовича очень бодрил. Он успешно провёл несколько деловых встреч, похлопал по попке новую сотрудницу, а она ему улыбнулась и погрозила пальцем.

К обеду Никита Борисович проголодался всерьёз и заказал себе чуть больше, чем обычно. Корзиночку салата из крабов, розетку икры на льду и ассорти мясное на блюде. Соляночку донскую с заварными клёцками, борщок украинский с чесночными пампушками, харчо из баранины, соляночку сборную на сковороде и лёгкий раковый супчик с телячьими ушками. Кусок ростбифа в соусе бешамель, волованы с телятиной, шашлык по-карски и почки в мадере с шампиньонами.

Десертом он не злоупотреблял и ограничился мороженым с рюмочкой ликёра, сыром и фруктами.

В пять часов, незадолго до конца рабочего дня, Никита Борисович присел на скрипнувший край стола секретарши и, болтая о том о сём, между делом, съел несколько пирожных из коробки, подаренной посетителем.

Дома Никита Борисович весь вечер смотрел футбол. А чтобы совсем не оставаться без дела, хрустел чипсами. Сначала наши проигрывали, потом два гола подряд отыграли, и всё закончилось вничью. Но Никита Борисович так переволновался, что не заметил, как схрумкал четыре больших пакета. Заел все парой яблок. Но они только разожгли аппетит, и Никита Борисович, махнув на диету, нажарил себе свинины с картошкой и луком.

Ночью Никита Борисович вышел на кухню и допил спрайт. А потом, вспомнив, что всё равно уже сорвался, сварил пачку пельменей и скушал, щедро заправив маслом и сметаной.

Потом он опять лёг, заснул, ему снилось, что он сам один большой пельмень, и его полощут и в растопленном масле, и в сметане, а ему приятно...

Борис Карлов, С.-Петербург

РАССКАЗИКИ

— Попрошу вас поднять подбородочек повыше! Голову чуть вправо! Плечики разверните! Смотрим сюда. Вот так. Отлично! Взвод, цельсь! Огонь!!!

Вчера у меня был незабываемый эротический вечер! Она — в красивом нижнем белье на роскошной широкой кровати. Я — в доме напротив, в семейных трусах, с биноклем...

ОТ ПЬЯНСТВА

Молитва преподобному Моисею Мурину

Эта молитва читается человеком, решившим избавиться от недуга пьянства.

«О, великая сила покаяния! О, неизмеримая глубина милосердия Божия! Ты, преподобный Моисей, был прежде разбойником, но потом ужаснулся своих грехов, восскорбел о них и в раскаянии пришел в монастырь, и там в великом плаче о своих беззакониях и в трудных подвигах проводил свои дни до кончины и удостоился Христовой благодати прощения и дара чудотворения.

О, преподобный, ты от тяжких грехов достиг пречудных добродетелей, помоги и молящимся тебе рабам Божиим (имена), влекомым в погибель оттого, что предаются безмерному, вредному для души и тела употреблению вина. Склони на них свой милостивый взор, не отклони и не презри их, но внемли им, прибегающим к тебе.

Моли, святой Моисей, Владыку Христа, чтобы не отверг их Он, Милосердный, и да не возрадуется диавол их погибели, но да пощадит Господь этих бессильных и несчастных (имена), которыми овладела пагубная страсть пьянства, ведь мы все Божьи создания и искуплены Пречистою Кровью Сына Его. Услыши, преподобный Моисей, их молитву, отгони от них диавола, даруй им силу победить их страсть, помоги им, простри твою руку, выведи их на путь добра, освободи их от рабства страстей и избавь их от винопития, дабы они, обновившись, в трезвении и светлом [illegible] возлюбили воздержание и [illegible] и вечно прославляли Всеблагого Бога, всегда

ЕСЛИ ПРЕРВЕТЕ ЧТЕНИЕ КНИГИ, НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ЕЕ ОТКРЫТОЙ. ЗАБУДЕТЕ ВСЕ, ЧТО ЧИТАЛИ

ВТИРАЙТЕ ТОНКИЕ ЛОМТИКИ ЧЕСНОКА В ДЕСНЫ – ЭТО ОТЛИЧНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПАРОДОНТОЗА.

Только для женщин

ЗАГОВОР ОТ ЗАИКАНИЯ

Читают этот заговор в полдень, завязывая на ленте узлы: «12 чертей, братей, завяжите и заберите с языка рабы (имя) то, чем она заикалась, с тем она и рассталась. Каждому черту, его языку по одному языку. Аминь. Аминь. Аминь». Читают в женский день, у больной не должно быть долгов и месячных.

Из почты «Айболита»

Жизнь за жизнь

Произошло это в 1987 году, когда мне исполнилось 12 лет. Я попала в больницу с тяжелым аппендицитом. Начался перитонит. Была довольно сложная операция.

В ночь перед этим приснился мне необычный сон. Я стою на небольшой площадке и стремительно поднимаюсь вверх. Небо надо мной голубое-голубое, без единого облачка. В центре неба солнышко такого теплого мягкожелтого цвета, просто глаз радует. Смотреть на него совершенно не больно. Лучей нет, только круглый диск. И так мне хорошо от этого полета!.. Тут же стоят небольшие, словно сказочные, домики. Я вхожу в один из них. Вроде бы ничего особенного — чистенько, аккуратненько, а в душе счастье просто через край плещет! Вдруг откуда-то приятный мужской голос спрашивает: «Нравится ли тебе здесь?» Отвечаю: «Да, очень». — «Хочешь здесь остаться?» Тут мне становится тяжело и неуютно. Поскорее убежать бы, но не получается, и я, испугавшись, говорю: «Попозже, не сейчас» и начинаю стремительно опускаться вниз.

На синем небе вижу лик Христа, да такой ясный и четкий, как на фотографии. Он ласково смотрит на меня и, не размыкая губ, говорит: «Хорошо, пусть будет позже, но тогда нужна будет какая-нибудь жертва»

И тут я проснулась. Меня в тот день срочно оперировали. А вечером ко мне в палату пришла мама и рассказала, что наша любимица кошка Маруська улеглась на мою кровать, уснула и больше не проснулась...

Может быть, она и была той самой жертвой, о которой говорил Спаситель?..

И. Шамбарова, Буденновск, Ставропольский край

Грехи наши тяжкие ***Такой случай***

Антон фыркал, как зверек

КОШКА НАСТЯ, ОБЕССИЛЕВШАЯ ОТ ГОЛОДА, ВОСПРИНЯЛА РЕБЕНКА КАК СОБСТВЕННОГО КОТЕНКА.

За свои четыре года ребенок научился у кошки не только лакать из блюдца и тереться спинкой о чужие ноги, но и выживать, опираясь на звериные законы.

До того как попасть в детский дом, Антошка жил в деревне Горицы вместе с мамой и бабушкой. Чтобы хныкущий малыш не мешал застольям, его отправляли в чулан. Черно-белая кошка Настя, обитающая в том же чулане, обессилевшая от голода, восприняла как собственного котенка. Лишь спустя четыре года Антон поступил в детский дом.

Догнать «котенка» было делом не из легких. Работая всеми четырьмя «лапами», Антон убегал от воспитателей, забивался в темный угол под кроватью и фыркал

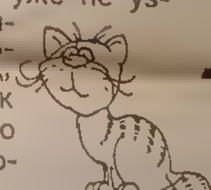
Тех, кто пытался выудить Антошку из его убежища, мальчик яростно царапал, сопровождая атаки боевым мяуканьем. Лишь вкусная еда помогла приручить дикого «котенка».

Когда вы гладите кошку, она выгибает спинку и подставляет вам ушко для почесывания. Точно так же вел себя Антошка. Мальчик совершенно не понимал человеческую речь, не признавал никакой одежды и протестовал против любой попытки посадить себя за стол или уложить в кровать.

Обычная детская кроватка казалась ему неудобной. Он плакал, когда его пытались укрыть одеялом, поэтому первое время «киска» спала, свернувшись клубочком у кровати.

Не меньше проблем было и с едой. В голове мальчика крепко засело, что питаться он должен, лакая язычком из блюдца или разрывая еду ногтями и зубами. Кашу, суп, пирожки и кисель ребенок не признавал. С большим удовольствием Антон ел осоку, которой кошки прочищают себе желудок. Да и пищеварительная система малыша от непривычной еды поначалу бунтовала.

Сегодня мальчика уже не узнать. Этот крепко сбитый пацан с удовольствием уплетает борщ, спит на подушке и к директору детского дома обращается коротко: «Мама».



- КТО ЗАБОТИТСЯ О БОЛЬНЫХ И БЕДНЫХ, ТОГО БОГ ИЗБАВЛЯЕТ ОТ МУЧИТЕЛЬНОЙ СМЕРТИ.
- ГОСПОДЬ НЕ УСЛЫШИТ МОЛИТВ ТЕХ, КТО НЕ ХОЧЕТ ПРОЩАТЬ БЛИЖНИХ
- НЕ ИМЕЙ ТАКИХ ДРУЗЕЙ, ДЛЯ КОТОРЫХ ДРУЖБА ЗНАЧИТ СЫТЫЙ СТОЛ.
- НАЧАЛО СПАСЕНИЯ – СЕБЯ ОСУДИТЬ.
- ИСТИННЫЙ ЧЕЛОВЕКОЛЮБЕЦ-ТОТ, КТО СТРАДАЕТ ПРИ ВИДЕ ЧУЖОГО ГОРЯ, СТАРАЕТСЯ ПОМОЧЬ.
- КОГДА ЧЕЛОВЕК НЕ ХОЧЕТ СМИРЯТЬСЯ, ГОСПОДЬ СКОРБЯМИ,

...ех страсть, помоги им, простри твою руку, выведи их на путь добра, освободи их от ...бства страстей и избавь их от винопития, дабы они, обновленные, в трезвении и светлом уме возлюбили воздержание и благочестие и вечно прославляли Всеблагого Бога, всегда спасающего Свои создания. Аминь».

Молитва перед образом Пресвятой Богородицы, именуемым «Неупиваемая чаша»

Молитва читается родственниками больного алкоголизмом на воду, которую тот потом пьет 3 раза в день по полстакана до полного исцеления.

«О, премилосердная Владычице! К Твоему заступлению ныне прибегаем, молений наших не презри, но милостиво услыши нас: жен, матерей; и тяжким недугом пьянства одержимых, и того ради от матери своея — Церкви Христовой и спасения отпадающих братьев и сестер и сродник наших исцели.

О, милостивая Мати Божия, коснись сердец их и скоро возстави от падений греховных, ко спасительному воздержанию приведи их.

Умоли сына Своего, Христа Бога нашего, да простит нам согрешения наша и не отврати милости Своея от людей Своих, но да укрепит нас в трезвении и целомудрии.

Прими, Пресвятая Богородице, молитвы матерей, о чадах своих слезы проливающих, жен, о мужех своих рыдающих, чад, сирых и убогих, заблудшими оставленных, и всех нас, к иконе Твоей припадающих. И да приидет вопль сей наш, молитвами Твоими, ко Престолу Всевышняго.

Покрый и соблюди нас от лукаваго ловления и всех козней вражиих, в страшный же час исхода нашего помоги пройти непреткновенно воздушные мытарства, молитвами Твоими избави нас вечнаго осуждения, да покроет нас милость Божия в бесконечаемые веки веков. Аминь».

...лане, обессилевшая от голода, восприняла как собственного котенка. Лишь спустя четыре года Антон поступил в детский дом.

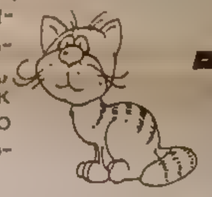
Догнать «котенка» было делом не из легких. Работая всеми четырьмя «лапами», Антон убегал от воспитателей, забивался в темный угол под кроватью и фыркал оттуда, как разъяренный зверек.

...совершенно не понимал человеческую речь, не признавал никакой одежды и протестовал против любой попытки посадить себя за стол или уложить в кровать.

Обычная детская кроватка казалась ему неудобной. Он плакал, когда его пытались укрыть одеялом, поэтому первое время «киска» спала, свернувшись клубочком на коврике у кровати.

...щеварительная система малыша от непривычной еды поначалу бунтовала.

Сегодня мальчика уже не узнать. Этот крепко сбитый пацан с удовольствием уплетает борщ, спит на подушке и к директору детского дома обращается коротко: «Мама».



ЧЕЛОВЕКОЛЮБЕЦ ТОТ, КТО СТРАДАЕТ ПРИ ВИДЕ ЧУЖОГО ГОРЯ, СТАРАЕТСЯ ПОМОЧЬ

■ *КОГДА ЧЕЛОВЕК НЕ ХОЧЕТ* СМИРЯТЬСЯ, ГОСПОДЬ СКОРБЯМИ, БОЛЕЗНЯМИ СМИРЯЕТ ЕГО

Чтобы бес не попутал

● В лунные ночи окна в спальне должны быть зашторены, чтобы лунный свет не падал на спящего человека.

● Любители читать детективы, в которых описываются сцены насилия, убийства и другие опасные ситуации! Не оставляйте на ночь книгу вблизи изголовья.

● Духовная, медицинская, детская, классическая литература должна храниться на высоте до двух метров от пола. Связанную же с войной, убийствами, насилием уберите в другую комнату или разместите на высоте более двух метров от пола.

Снимаем порчу

Этот способ снятия порчи редкий и очень эффективный. Обязательное условие для его применения — тот, кто снимает порчу, и тот, с кого ее снимают, должны быть крещеными.

Купите 7 церковных свечей. Усадите больного на табурет без спинки, лицом на восток. Расставьте свечи — сзади, спереди и по бокам (для детей — положение лежа, у каждой свечки можно положить по зубочку чеснока).

Три оставшиеся свечи закрепите на блюдце треугольником и зажгите их. В центре из двух сожженных спичек выложите крест. Огонь сжигает все плохое, изгоняет злого духа.

Станьте за спиной больного. Блюдце с горящими свечками держите в правой руке и над головой исцеляемого делайте 33 круговых движения по часовой стрелке. Далее за спиной справа и слева делайте поочередно 3 круга и 3 креста. Во время снятия порчи читайте «Отче наш»: «Отче наш! Иже еси на небеси! Да святится Имя Твое, да приидет Царствие Твое, да будет Воля Твоя, яко на небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь. И остави нам долги наши, яко же и мы оставляем должникам нашим. И не введи нас во искушение, но избави нас от лукавого. Яко царствие Твое, и Сила, и Слава. Аминь»; «Песнь Пресвятой Богородице», «Заговор на снятие порчи». Важно, чтобы слова заговора «...откуда пришло — туда и иди, что принесло — то и неси» пришлись на тот момент, когда вы делаете 3 круга и 3 креста на заключительном этапе — с левой стороны.

Освещение во время ритуала должно быть естественным. На седьмой день после ритуала закажите литургию о здравии. Дни проведения такого очищения — вторник, четверг, суббота. Количество сеансов — 3, 7 или 9.

Рис. 1

Рис. 2

КТО ИГРАЕТ СВОЕЙ ШАПКОЙ, У ТОГО ЗАБОЛИТ ГОЛОВА.

Продымила ладаном квартиру — и черт исчез...

Все началось с того, что муж однажды пришел домой с работы и говорит: «Лапуля, зачем ты волосы завернула в газету и подложила мне в карман?» Я удивилась, потому что представления не имела ни о каких волосах. «И где эти волосы?» — спрашиваю. Оказалось, муж выбросил их.

Вот с тех пор и начались наши злоключения. Муж — здоровый, крепкий мужик — внезапно заболел (рак крови). Через год умер. Я осталась с маленьким ребенком. Потом мне уже сказали, что надо было сжечь волосы, а не выбрасывать. Откуда я могла в то время знать об этом?

Потом заболела малокровием я, начались кровотечения «поженски». Два года не могла вылечиться, даже дорогими лекарствами. Лежала в больнице, результат — ноль.

Однажды ко мне пришла пожилая соседка. Разговорились. И она вспомнила, что в этом доме когда-то умерла молодая девушка от болезни крови. Значит, она была первой, мой муж — вторым, а я должна стать третьей жертвой какой-то необъяснимой черной силы?! Я оторопела. Что станет с сыном? Я не хотела оставлять его в этом мире одного.

На следующий день я пошла в церковь. Со слезами на глазах выпросила у батюшки ладан — вспомнила русскую пословицу: «Черт ладана боится». Я представления не имела, что у меня в квартире творится, но была уверена, что ладан поможет. Вечером я зажгла свечку у иконы, продымила всю квартиру ладаном, углы обрызгала святой водой, прочитала молитву «Отче наш» и легла спать. Вдруг сквозь сон слышу: начали лаять соседские собаки. И вижу как наяву, что вокруг дома бегают два призрака в черном (лиц я не могла рассмотреть), пытаются найти вход в мою квартиру. Вой, скрежет... Хочу проснуться, но не могу. Вдруг — стук в дверь. Трясясь от страха, я проснулась. Посмотрела на часы. Была полночь. Дверь я не открыла, да и стука больше не было.

А утром я обнаружила на ночных шторах светлые крестики.

...В этот день ко мне пришла подруга и принесла книгу о целебных травах. Раскрываю ее и на первой же странице читаю, что кровотечение излечивается пионом. Кроме того, его боится нечистая сила. Стала заваривать и пить отвар. Три дня пила и три дня болела голова. Зато за это время я вылечилась от малокровия навсегда.

И. Болдырева,
Люберцы, Московская обл.

От косточки на ноге

Как только луна пойдет на убыль, возьмите деревянную ложку и начните совершать ею круговые движения вокруг косточки против часовой стрелки, приговаривая: «Как месяц убывает, так боль утихает. Месяц уйдет — боль пропадет». Делать так надо каждый вечер до новолуния.

Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

Моему сыну 25 лет. Он инвалид детства II группы. Вроде бы хороший, простой, добродушный, порядочный человек, без вредных привычек, материально обеспечен, есть жилье, а вот найти близкого человека — проблема. Он очень одинок. Хотелось бы помочь ему создать семью. Наверное, где-то есть женщина или девушка, такая же одинокая, как и мой сын, можно с ребенком, желательно, девочкой? Будем очень рады и встретим тебя как родную.

Адрес в редакции.

Людмила П., Петровский р-н, Ставропольский край

***

Девушки и женщины-инвалиды 25-35 лет! Если вы устали от одиночества и хотите создать хорошую, добрую семью не с наркоманом и пьяницей, а с самостоятельным мужчиной, который живет один, пишите. Мне 32 года, рост 175 см, инвалид II группы. Вы — без вредных привычек, детей, не страдаете эпилепсией, с физическими, но не психическими отклонениями, так как вам придется стирать, готовить, убирать в квартире. Если вас ничего не испугало, пишите.

Юрий, 16 мкрн, д. 7, кв. 116, Волжский, Волгоградская обл., 404125

***

Сыну 18 лет. Он инвалид III группы по слуху. Учился в пятигорской школе для слабослышащих детей. Он родился нормальным, но получил травму и оглох на одно ухо в 2,5 года. Так что дети у него будут с нормальным слухом. Парень он симпатичный, без вредных привычек, а это по нынешним временам главное. Жильем обеспечен. Пусть откликнется такая же девушка, как и он. Пишите: **Павлу Александровичу Густодымову, ул. Северная, 17, кв. 1, с. Новозаведенное, Георгиевский р-н, Ставропольский край, 357813.**

***

Мне 24 года, инвалид III группы, работаю со слухом. Симпатичен, характер хороший, не пью, не курю. Очень хочу познако-

умия), без вредных привычек. Потихоньку управляюсь в огороде, по хозяйству. Была замужем, прожила 26 лет с жестоким мужчиной, которому не могла ничем угодить. А виной всему была свекровь. Она на каждом шагу подливала масла в огонь. Муж всю жизнь гулял, бил меня по голове. Всё надеялась, что он изменится, так как у нас подрастали три дочери, но я ошиблась. Сейчас все дочери замужем, живут неплохо, но я им не нужна. Вот уже 15 лет живу одна. Одиночество угнетает и вызывает безразличие к жизни и к самой себе. Я не согласна, что после 50 лет человеку нужно сложить руки и смириться со своей судьбой. Ведь ясное солнышко никому не надоедает?!

Может, найдется для меня непьющий, добрый, внимательный, несудимый мужчина, не способный поднять руку на женщину? А может, кто-то страдает без жилья? У меня подворье, сад, большой огород.

Адрес в редакции.

Л. И. Тютюнник, Кантемировский р-н, Воронежская обл.

***

Моя внучка живет в очень бед-

ния и пьющим просьба не писать. На переезд внучка согласна.

Т. Савина, ул. Кирпичная, 108, Новочеркасск, Ростовская обл., 346430

***

Мне 66 лет, пенсионерка, живу в поселке. Приглашаю для совместного проживания мужчину своего возраста или чуть старше. Возможно, в дальнейшем можем оформить наши отношения. Не найдется мужчина, могу пригласить пожилую женщину, будет мне как мать, сестра и подруга. Живу одна. Одиночество — самый страшный враг. Дети живут отдельно. Пишите по адресу: **Валентине Александровне Карпенко, ул. Колхозная, 77, п. Верхние Серги, Н.-Сергинский р-н, Свердловская обл., 623070.**

Меня трясёт от женщин!

Мне кажется, что кто-то сделал так, что я не могу познакомиться с женщиной. У меня «веснок безбрачия», только мужской. Люблю женщин (хотя раньше, когда был женат, ненавидел). Страдаю от того, что у меня нет женщины. Я стесняюсь женщин, боюсь подойти, познакомиться, даже когда немного выпивши. Меня от них трясет. А сами они меня не замечают, хотя я симпатичный парень.

Мне уже четвертый десяток, но я не чувствую себя настоящим мужчиной и завидую тем, у кого есть жены, любовницы.

Я прожил семейной жизнью 12 лет и ни разу не изменил жене, хотя возможности были. Все началось после свадьбы. Сейчас сексом могу заниматься только с проститутками.

Хочу научиться общаться с женщинами и найти себе жену. Квартира и машина есть, работа есть, но нет радости семейной жизни.

Мне очень плохо. Может, кто-то чем-нибудь мне поможет?

Р., Энгельс, Саратовская обл.

Мне 23 года, инвалид II группы (ДЦП в легкой форме). Хочу познакомиться с молодым человеком с аналогичным заболеванием, который стал бы для меня надежной опорой в жизни.

Н. Рыковская, ул. К. Маркса, 90, х. Малая Каменка, Каменский р-н, Ростовская обл., 347833

***

Меня зовут Галина. Мне 61 год.

ко. Пьющих и из мест лишения свободы прошу не писать.

Г. Г. Перерва, п/п 60 02 № 560592, д/в, Ростов-на-Дону-2, 344002

***

Познакомлюсь с добрым мужчиной 60-65 лет, который ведет здоровый образ жизни. Живу одна, есть дети, но живут отдельно. Бескорыстная, добрая, хорошая хозяйка, на пенсии (фармацевт). Материально независима.

Г. М. Плотникова, п/п 69 02 500582, Томск, 634012

***

Мне 46 лет, светловолосая, худенькая, хорошая хозяйка. Всю жизнь отдала грубому и бессердечному к чужой боли человеку. После того как муж закодировался и бросил пить, он изменился — ожесточился на весь белый свет, стал бить меня и издеваться. Однажды после побоев я попала на 2 месяца в больницу в неврологическое отделение.

Почему столько терпела? Муж внушал мне, что, кроме него, я никому не нужна, твердил, что моя жизнь так же ничтожна, как и его.

Сейчас я абсолютно одна, нет ни родственников, ни друзей. Он не разрешал мне ни с кем общаться. К тому же из-за мужа я переехала в другой город.

В жизни каждого человека бывают такие моменты, когда хочется с кем-то поговорить, ощутить поддержку.

Надеюсь, что на мое письмо откликнется чье-то одинокое сердце. Меня не интересует материальное положение, гораздо важнее сам человек. Согласна на переезд.

Люди добрые! Помогите мне хотя бы морально! Жду писем по адресу: **Ольге Савенковой, д/в, ул. Вермишева, 2, ГОС-3, Елец-3, Липецкая обл., 399774.**

***

Мне 58 лет, в разводе, живу с 38-летним сыном, но я ему не нужна, и мне одиноко. Я медработник, на пенсии, но еще работаю. Первый муж был алкоголик, ра-

Наши цветочки
Фото из конверта

Олежек Авдеев, 1 год 2 месяца, Ростов-на-Дону

Привет от **Рыковой Виктории** из Сухозерного семьям Чомаевы и Кумратовым, Расулу и Али в село Марухи Зеленчукского р-на КЧР

сандровичу Густодымову, ул. Северная, 17, кв. 1, с. Новозаведенное, Георгиевский р-н, Ставропольский край, 357813.

***

Мне 24 года, инвалид III группы, проблемы со слухом. Симпатичный, характер хороший, не пью, не курю. Очень хочу познакомиться с хорошей и серьезной девушкой для создания семьи.

Д/в, п/п 83 00 046682, г/п, г. Тырныауз, КБР

ЖЕНЩИНЫ

Обратиться в вашу газету меня заставило одиночество. Мне 57 лет, рост 150 см, инвалид II группы (эпилепсия без психоза и слабо-

ный поднять руку на женщину? А может, кто-то страдает без жилья? У меня подворье, сад, большой огород.

Адрес в редакции.

Л. И. Тютюнник,
Кантемировский р-н,
Воронежская обл.

***

Моя внучка живет в очень бедной семье из 5 человек, в которой трое детей. Ей 20 лет, она приятной внешности, скромная, не курит, не пьет, не лентяйка, работает швеей. Но она очень маленького роста (140 см). Может, найдется парень, которому нужна такая девушка? Пускай напишет ей. Может, они поженятся. Из мест заключе-

(ДЦП в легкой форме). Хочу познакомиться с молодым человеком с аналогичным заболеванием, который стал бы для меня надежной опорой в жизни.

Н. Рыковская,
ул. К. Маркса, 90,
х. Малая Каменка, Каменский р-н,
Ростовская обл., 347833

***

Меня зовут Галина. Мне 61 год. Хочу встретить одинокого порядочного вдовца до 65 лет, надежного, хозяйственного, чтобы заботиться о нем, быть рядом в любой жизненной ситуации. В нашем возрасте достаточно духовной близости.

Приглашаю для совместного проживания. Одной очень нелег-

человек. Согласна на переезд.

Люди добрые! Помогите мне хотя бы морально! Жду писем по адресу: **Ольге Савенковой, д/в, ул. Вермишева, 2, ГОС-3, Елец-3, Липецкая обл., 399774.**

***

Мне 58 лет, в разводе, живу с 38-летним сыном, но я ему не нужна, и мне одиноко. Я медработник, на пенсии, но еще работаю. Первый муж был алкоголик, разошлись. Со вторым жили в гражданском браке, тоже пил.

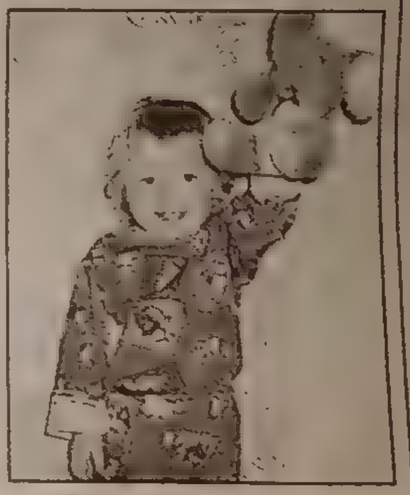
Хочу познакомиться с мужчиной не старше 70 лет, без вредных привычек. Альфонсов и жадных прошу не беспокоиться.

Адрес в редакции.

Алла Григорьевна,
Ростовская обл.

Чомаевы и Кумратовым, Расулу и Али в село Марухи Зеленчукского р-на КЧР

Мадина Дзейтова,
Малгобек, Ингушетия



Владлена Тройнина,
3 года, с. Солонешное, Алтайский край

Женя Замудряков,
9 месяцев, Анапа

Дышите глубже с «ОВИОНом-С»!

Сертификат соответствия: № РОСС RU.ME83.B02599 тест АНО НТЦСЭ «ИСЭП»

– Приборы, ионизирующие воздух, способны творить чудеса. Влияние отрицательных аэроионов на организм схоже с действием витаминов А, Е и Д. Попадая в кровь вместе с воздухом, они активируют все виды обмена веществ и укрепляют мембраны клеток, увеличивая срок их жизни в полтора раза. Наиболее совершенный прибор «ОВИОН-С» – очиститель воздуха с функцией отрицательной ионизации. При сегодняшней экологии «ОВИОН-С» жизненно необходим многим людям. Он оказывает оздоровительное влияние при заболеваниях органов дыхания (бронхит, бронхиальная астма и других), аллергиях, переутомлении, нарушениях обмена веществ, расстройствах сна, при насморке, гайморите других заболеваниях ЛОР-органов. Кроме того, «ОВИОН-С» резко снижает риск заболевания ОРЗ, гриппом, другими вирусными инфекциями, поэтому особенно полезен детям и людям со слабым иммунитетом. Прибор в 10 раз снижает напряженность вредного электростатического поля компьютера или телевизора.

– Хочу дышать в своей квартире чистым воздухом. Много читал об удивительных опытах профессора А. Л. Чижевского, который доказал, что людям жизненно необходимо дышать воздухом, наполненным отрицательными аэроионами кислорода, или, проще говоря, воздухом, насыщенным озоном. Но мне не понятно, как можно ионизировать городской воздух, наполненный выхлопными газами, табачным дымом, аллергенами и прочей гадостью? Существуют ли приборы, которые одновременно с ионизацией очищают воздух? Где их можно купить?

Алексей Дмитриевич, Ярославль

Теперь по поводу ваших опасений. Конечно, городская атмосфера наполнена множеством вредных примесей, и ионизировать их вместе с кислородом – значит увеличивать активность токсичных частиц. Поэтому «ОВИОН-С» разработан с таким расчетом, чтобы сначала полностью очистить воздух от техногенных загрязнителей, а затем ионизировать уже чистый воздух! Прибор устраняет из воздуха домашнюю пыль, пыльцу растений, грибки, вирусы, чешуйки насекомых, перхоть и пух домашних животных, неприятные запахи. Все лишнее задерживается на металлических пластинах, которые легко очищаются ватным тампоном, смоченным в спиртовом растворе, поэтому не нужно покупать никаких сменных картриджей.

«ОВИОН-С» прошел клинические испытания в Клинической больнице Российской академии наук, НИИ уха, горла, носа и речи, Государственном медицинском университете г. Санкт-Петербурга и рекомендован к применению не только в жилых и производственных помещениях, но и в палатах и кабинетах медицинских учреждений. Рекомендуем приобрести и использовать данный прибор, он поможет сбросить усталость, сохранить здоровье и позволит дышать чистым воздухом! Он принесет неоценимую пользу вам и вашим детям.

«ОВИОН-С» сертифицирован и рекомендован к применению Минздравом РФ, Национальным комитетом экологической безопасности и Национальной организацией Зелёного Креста России!

Очиститель-ионизатор воздуха «ОВИОН-С» можно получить по почте наложенным платежом по цене 1400 рублей +6% почтовый сбор. Для этого вам необходимо отправить заказ на наш адрес, лучше почтовой карточкой или письмом. Срок выполнения заказа – 1 месяц.

Специальное предложение: **при заказе 3 и более приборов на один адрес цена составит 1300 руб. за один прибор!**

Адрес для заказов: 50002, Ярославль, а/я 11, «Домашний доктор».
Звоните: тел/факс (0852)27-67-24. **E-mail: homedoctor@narod.ru.**

Медицинский гороскоп с 27.11 по 10.12

ЮМОР — ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО

ОВЕН

Будьте осторожны с людьми, которые бросаются плохими словами. Слова, произносимые с чувством, обладают особой силой. Вспомните, как кто-то со злобой обругал вас — на работе, в транспорте или на улице. Вы вдруг почувствовали усталость, у вас пропало желание что-либо делать . Все валится из рук. Что же произошло? Вы попали под воздействие дурных слов. На энергетическом уровне на вас напали... Обходите таких людей стороной. Не вступайте с ними в полемику. Иначе придется долго искать причину вашего недомогания.

ТЕЛЕЦ

В прохладные осенние дни вы стремитесь поскорее попасть в уютный дом, а придя домой, плотно закрываете форточки. Но человеческому организму требуется еще и свежий воздух, иначе вы будете вдыхать то, что только что выдохнули. Поэтому проветривайте помещение раз в день, а в спальне это лучше делать перед сном.

БЛИЗНЕЦЫ

Вам кажется, что ваши нервы натянуты, как струны, и вы готовы вот-вот взорваться? Вы на грани нервного стресса. Попробуйте себе помочь не прибегая к таблеткам. Пусть на вас из симпатичных рамочек на вашем столе смотрят дорогие вашему сердцу существа — дети, муж, любимая собака. Ученые установили, что люди, которые держат на рабочем столе портреты близких, менее подвержены повседневным стрессам.

РАК

В дождливую осеннюю погоду вы легко подхватите простуду. Поэтому вам мо[illegible] рецепт быстрого [illegible] от простуды.

ДЕВА

Чтобы запастись крепким здоровьем на долгую зиму, постарайтесь каждый день есть хотя бы по столовой ложке меда. Еще к «заразному» времени года вашему организму поможет адаптироваться свекольный или гранатовый сок. В течение первой недели выпивайте по 0,5 стакана сока 3 раза в день, вторую неделю — по 0,5 стакана 2 раза в день, а третью неделю — лишь 0,5 стакана в обед. Лучше чередовать соки.

ВЕСЫ

Вы заметили, что в последнее время все чаще стали уставать, а времени на отдых нет? Тогда это упражнение поможет вам быстро восстановить работоспособность. Закройте глаза, расслабьте лицо. Обратите внимание на свое дыхание. Старайтесь с каждым вдохом дышать чуть глубже и чуть реже, чем раньше, но без усилий. Через 5 минут вы почувствуете, что значительно отдохнули.

СКОРПИОН

Резкие перепады атмосферного давления могут сказаться на вашем физическом состоянии. Поэтому в эти дни вместо обычного чая, спустя 15-20 минут после еды, пейте травяной чай из липового цвета, душицы, зверобоя, ромашки, мяты. Ешьте больше продуктов, содержащих калий.

СТРЕЛЕЦ

Самое время почистить печень, затравленную жареным мясом и алкоголем. Для этого раз в день залпом выпивайте коктейль, приготовленный из двух хорошо взбитых свежих яичных желтков. Через 5 минут запейте его теплой минералкой. Затем лягте на правый бок, предварительно поместив под него теплую грелку, и пару часиков отдохните. Неприятные ощущения скоро пройдут.

КОЗЕРОГ

На улице скользко. Не спешите. Не ровен час — упадете. В лучшем случае — растянете связки. Снять боль вам поможет такое средство. Смешайте соль с мукой в пропорции 1:1, добавьте немного воды и замесите крутое тесто. Больное место обмотайте «колбаской» из этого теста, как жгутом, сверху

«Чёрный» список

Целлюлит

Целлюлит появляется, когда ухудшается циркуляция лимфы и крови, изменяется баланс калия и натрия, замедляется обмен веществ и выведение продуктов распада из организма.

В результате в межклеточном пространстве скапливается излишняя жидкость — это и приводит к образованию «апельсиновой корки». И в возникновении всех этих страстей-мордастей повинны вещи, об опасностях которых мы даже не задумываемся! Увы, многое из того, что мы так любим, оказывается в «черном» списке.

* Сидячий образ жизни.
* Тесная одежда и обувь.
* Высокие каблуки.
* Перехваченный на ходу бутерброд, дополненный крепким кофе и сигаретой.
* Стресс, а также попытка забыть о нем за бокалом красного вина.
* Плохая осанка.
* Привычка сидеть с перекрещенным ногами.
* Безмерное поглощение пончиков-плюшек.
* Ультрамодные диеты и пилюли для похудения (постоянное изменение объемов ткани приводит к ее обвисанию, что делает ямочки более заметными).
* Отдельный пункт (тут уж от нас не зависит) — генетическая предрасположенность и гормональные нарушения.

На эту же тему

Эти несложные процедуры стимулируют кровоток и тем самым делают лечебный курс еще эффективнее.

● **Мой до дыр!** Обзаведитесь жесткой щеткой из сизали или мочалкой из люфы. Принимая душ, активно растирайте тело до тех пор, пока оно не покраснеет.

● **Крутой посол.** Два раза в неделю принимайте насыщенную соляную ванну. На стандартную ванну идет 0,5 кг морской соли. Затягивать процедуру дольше 15 минут не стоит.

● **Потягушечки.** По утрам не вскакивайте с постели сразу, а хорошенько, до хруста в суставах, потянитесь!

ВАША КОЖА СТАНЕТ НЕЖНОЙ, БАРХАТИСТОЙ И УПРУГОЙ, ЕСЛИ ВЛИТЬ В ВАННУ С ОЧЕНЬ ТЕПЛОЙ, НО НЕ ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ ЧАШКУ ЯБЛОЧНОГО УКСУСА И ПОЛЕЖАТЬ, РАССЛАБИВШИСЬ, 10-15 МИНУТ.

Пригодится

● **При жирной коже.** 3 ст. ложки томатного сока смешайте с 1 чайн. ложкой сока петрушки, разлейте в формочки и поставьте в морозилку. Применяйте для контрастного протирания кожи лица.

● **Для сухой кожи.** Смешайте натертый помидор с небольшим количеством крахмала до получения кашицы, добавьте несколько капель растительного масла. Маску держите на лице 20 минут.

● **Для любой кожи лица.** Смешайте 2 ст. ложки свежего творога, 1 ст. ложку молока, 1 чайн. ложку подсолнечного масла, нарезанный ломтиками помидор и посолите. Приготовленную кашицу нанесите на лицо на 15-20 минут. Смойте маску теплой водой, затем ополосните холодной.

Фиксируем прическу

Накрученные на бигуди волосы отлично фиксирует настой крепкого чая. Возьмите 2 чайн. ложки черного чая и 1 стакан кипятка. Заварите чай, процедите, охладите и слейте в мисочку. Разделите волосы на отдельные пряди, обильно увлажните их смоченным в чае ватным тампоном, после этого накрутите на бигуди и высушите, как обычно, феном. Настой чая надежно зафиксирует волосы, и даже сильный порыв ветра не испортит прическу.

А. В. Клишина, Иркутск

От угрей и веснушек

10 таблеток стрептоцида разотрите и смешайте с 25 г вазелина, добавьте 2 капли йода. Вечером вымойте лицо с мылом и смажьте этим кремом, а утром обязательно умойтесь с мылом. Курс лечения — 2 недели.

В. В. Долгопятенко, Новочеркасск, Ростовская обл.

Гладкие пятки

Возьмите 1 таблетку аспирина и растолките в порошок. Добавьте несколько капель йода, чтобы смочить таблетки. Перед сном намажьте пятки и наденьте носки. Утром ноги вымойте теплой водой и смажьте раствором глицерина. В аптеке купите пузырек глицерина, добавьте туда 9%-ного уксуса до полной бутылочки. Достаточно сделать 2-3 процедуры, и ваши пятки будут, как у младенца. А глицерином пяточки желательно смазывать после каждого душа или ванны.

Е. И. Кытина, Тверь

...не прибегая к таблеткам. Пусть на вас из симпатичных рамочек на вашем столе смотрят дорогие вашему сердцу существа — дети, муж, любимая собака. Ученые установили, что люди, которые держат на рабочем столе портреты близких, менее подвержены повседневным стрессам.

РАК

В дождливую осеннюю погоду вы легко подхватите простуду. Поэтому вам может пригодиться рецепт быстрого избавления от простуды. Возьмите 2 бутылки свежего пива и щепотку корицы, добавьте 3-4 палочки гвоздики и немного лимонной корки и подогрейте смесь. Разотрите 3 желтка с 2-3 ст. ложками сахара, влейте горячее пиво с пряностями, размешайте, поставьте на огонь и варите до загустения, но не кипятите. Выпейте всё лекарство (по 1 стакану) в течение дня.

ЛЕВ

Вместо того чтобы скандалить, займитесь своим здоровьем. Признайтесь, ведь и в боку давно покалывает, и устаете быстро — так чего же вы ждете? Немедленно к врачу! Ну а если чувствуете себя молодым и полным сил, поддержите здоровье правильным питанием. Любое блюдо приправляйте хреном и чесноком. На гарнир — рис или гречка. Побалуйте себя говяжьим антрекотом, фруктами. А от пива, баранины и пшенной каши лучше отказаться: они подавляют деятельность легких.

...минералкой. Затем лягте на правый бок, предварительно поместив под него теплую грелку, и пару часиков отдохните. Неприятные ощущения скоро пройдут.

КОЗЕРОГ

На улице скользко. Не спешите. Не ровен час — упадете. В лучшем случае — растянете связки. Снять боль вам поможет такое средство. Смешайте соль с мукой в пропорции 1:1, добавьте немного воды и замесите крутое тесто. Больное место обмотайте «колбаской» из этого теста, как жгутом, сверху положите компрессную бумагу и укутайте теплым шарфом.

ВОДОЛЕЙ

Вы страдаете повышенным давлением? Вам поможет хрен. Возьмите 0,5 кг корней хрена, 1,5 л воды, 1 стакан меда. Вскипятите воду, почистите и нарежьте мелкими кусочками хрен и прокипятите его в течение 1-2 минут. Остудите отвар и процедите, пока он теплый. Добавьте в стакан меда, хорошо перемешайте. Принимайте по 100 г 3 раза в день после еды.

РЫБЫ

Для вас юмор — лучшее лекарство от гриппа, так что занимайтесь смехотерапией. Вы когда-нибудь пробовали смеяться просто так, до слез? Так попробуйте! И вообще, вам надо научиться снимать с себя «лишние» заряды. Отрицательный — прижаться лбом к оконному стеклу. Положительный — походить босиком по полу. И на душе станет спокойнее.

● **Мой до дыр!** Обзаведитесь жесткой щеткой из сизали или мочалкой из люфы. Принимая душ, активно растирайте тело до тех пор, пока оно не покраснеет.

● **Крутой посол.** Два раза в неделю принимайте насыщенную соляную ванну. На стандартную ванну идет 0,5 кг морской соли. Затягивать процедуру дольше 15 минут не стоит.

● **Потягушечки.** По утрам не вскакивайте с постели сразу, а хорошенько, до хруста в суставах, потянитесь!

ВАША КОЖА СТАНЕТ НЕЖНОЙ, БАРХАТИСТОЙ И УПРУГОЙ, ЕСЛИ ВЛИТЬ В ВАННУ С ОЧЕНЬ ТЕПЛОЙ, НО НЕ ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ ЧАШКУ ЯБЛОЧНОГО УКСУСА И ПОЛЕЖАТЬ, РАССЛАБИВШИСЬ, 10-15 МИНУТ.

...рина и растолките в порошок. Добавьте несколько капель йода, чтобы смочить таблетки. Перед сном намажьте пятки и наденьте носки. Утром ноги вымойте теплой водой и смажьте раствором глицерина с уксусом. В аптеке купите пузырек глицерина, добавьте туда 9%-ного уксуса до полной бутылочки. Достаточно сделать 2-3 процедуры, и ваши пятки будут, как у младенца. А глицерином пяточки желательно смазывать после каждого душа или ванны.

Е. И. Кытина, Тверь

Намотай на ус — *Для вас, мусью*

Уроки красоты

Пена и гель для бритья подготавливают кожу к бритью, снижают риск раздражений и делают волоски податливей. Пену нужно наносить на влажное лицо, чтобы не сушить кожу.

Бальзам и лосьон после бритья. Удаляя волоски, бритва неминуемо снимает изрядный слой эпидермиса. Поэтому после такой жестокой процедуры коже просто необходимо какое-нибудь восстанавливающее и успокаивающее средство. Это может быть бальзам, который увлажняет кожу, снимает раздражение, устраняет ощущение стянутости кожи, питая ее витаминами. Больше всего он подойдет мужчинам с сухой и чувствительной кожей.

А вот обладателям жирной кожи лучше предпочесть лосьон после бритья, так как спиртосодержащее средство дезинфицирует, тонизирует и охлаждает кожу после истязания бритвой.

Увлажняющие средства. Мужская кожа, как и женская, ежедневно подвергается вредному воздействию окружающей среды, поэтому нуждается в гелях и кремах для лица. Кстати, их используют не вместо, а дополнительно к бальзаму или лосьону после бритья.

Скраб. Мужчинам также не мешает перед бритьем пользоваться и скрабом. Он надежно удаляет омертвевшие клетки и освобождает самые короткие волоски, не давая им врастать. Только помните, что скраб следует наносить на влажное лицо, потом минуту массировать кожу, после этого смыть теплой водой.

Дезодорант и антиперспирант должны обязательно красоваться на вашем туалетном столике. Запомните: дезодорант не снижает выделение пота, а лишь устраняет запах. В отличие от него антиперспирант содержит вещества, блокирующие выделение пота, так что кожа надолго остается сухой и приятно пахнущей. Поэтому он больше подойдет мужчинам, которые страдают повышенным потоотделением.

Гель для душа необходим всем мужчинам, особенно тем, кто часто принимает душ. Это средство отлично пенится, очищает и увлажняет кожу, придавая ей мягкость и свежесть.

Крем для век. Вы заметили у себя темные круги и мешки под глазами? Купите специальный крем, устраняющий эти неприятности, а также следы усталости и стресса. К тому же это средство непременно придаст глазам живой блеск.

Гигиеническая помада. У вас постоянно обветренные и потрескавшиеся губы? Купите гигиеническую бесцветную помаду. Ведь мороз, холод и ветер не щадят губы. Помада может спасти их в ненастную погоду и сделает их мягкими.

И напоследок. Старайтесь приобретать мужские средства из одной косметической линии, иначе вы рискуете столкнуться с неожиданным смешением запахов. При этом бальзам, крем или гель должны соответствовать типу вашей кожи.

У вас жирные волосы?

За 2 часа до мытья втирайте в кожу головы сок алоэ. Это, кстати, избавит от перхоти и укрепит корни волос. Ломкие и обесцвеченные волосы вылечит маска из смеси 1 чайн. ложки сока алоэ, 1 ст. ложки меда, 1 чайн. ложки касторового масла. Ее наносят за полчаса до мытья головы. Придать волосам блеск поможет следующий состав: пропустите через мясорубку листья каланхоэ и смешайте их с водкой в соотношении 1:1. Ежедневно смазывайте этой смесью волосы, и они засияют!

В следующем номере читайте:

Как повлиять на мерцательную аритмию

✓ «МОТОР» НЕ ТЯНЕТ.

Вы просили рассказать

✓ «ВЕНОК БЕЗБРАЧИЯ» В НАСЛЕДСТВО.

Что делать?

✓ ИММУНИТЕТ ДАЕТ СБОЙ.

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ ООО «АГЕНТСТВО «КАВКАЗИНТЕРПРЕСС»

Российская газета «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Компьютерная верстка и дизайн О. В. Понтанько

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43,
т. (865-2) 24-89-47
Служба маркетинга т. 24-36-41.
Рекламная т. 24-38-02, 24-89-47.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru.

Газета набрана и сверстана в агентстве «Кавказинтерпресс».
Отпечатана в Федеральном государственном унитарном предприятии «Издательско-полиграфическая фирма «Ставрополье» (Адрес: 355012, г. Ставрополь, ул. Спартака, 8)
Газета «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.02.2000 г.
Свидетельство о регистрации ПИ №77-1485.
Материалы, помеченные знаком ®, публикуются на правах рекламы
Редакция газеты не несет ответственности за содержание рекламных материалов

Дата выхода в свет 27.11.2003
Подписано в печать 26.11.2003 в 12.00
Тираж 440000 экз.
Заказ 1525
Объем 4 п. л.

Российская научно-популярная газета

Медицина / Здоровье / Жизнь

Айболит

№25 (189) 2003
ДЕКАБРЬ

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Поспеши!

ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ПОДПИСКА НА I ПОЛУГОДИЕ 2004 ГОДА!

Подписаться можно в любом отделении связи по «Каталогу центральных газет и журналов» ООО «Межрегиональное Агентство Подписки».

Подписной индекс: **99061**

А также по каталогу агентства «Роспечать» (красного цвета, стр. 2)

Подписной индекс: **53995**

Здоровье — не все, но все без здоровья — ничто.
(Сократ)

НАШ САЙТ

В ИНТЕРНЕТЕ

www.aybolit.ru

Сезонные проблемы

ИЗ НОСА ПОТЕКЛО?

Возьмите по 1 чайн. ложке соды и муки и замесите тесто. Потом смажьте переносицу вазелином (чтобы не было ожога) и прилепите лепешку поближе ко лбу на час. Повторяйте процедуру до излечения.

АТАКУЕМ ВИРУС ГРИППА

2 лимона и 2 головки чеснока натрите на терке, перемешайте [illegible] 1 л кипяченой про- [illegible] ...жите 3 дня [illegible] при комнатной [illegible] ...проведите, по- [illegible] ...ильник, прини-

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ:
15 декабря (с 4 до 6 час.)
16 декабря (с 18 до 24 час.)
23 декабря (с 10 до 12 час.)

Сердце и алкоголь

Спустя несколько лет активной «веселой» жизни у людей, злоупотребляющих спиртным, начинается алкогольная миокардиодистрофия.

Как правило, они начинают жаловаться на ноющие, колющие, давящие боли в области сердца, одышку, сердцебиение, перебои, «замирание» сердца. Все это признаки начинающейся алкогольной болезни сердца, или, говоря современным языком, алкогольной миокардиодистрофии.

Развивается она потому, что алкоголь является клеточным ядом и напрямую повреждает клетки сердечной мышцы.

Алкоголь вызывает нарушение микроциркуляции, т. е. кровообращения в самых маленьких сосудиках-капиллярах, снабжающих кровью каждую клетку. При этом сосудики сжимаются, лопаются (всем известный феномен красного носа), поэтому сердце плохо снабжается кровью и испытывает кислородное голодание. Все это вместе и создает картину алкогольной болезни сердца.

Второе воздействие алкоголя на сердце — это резкое нарушение его ритма. Он становится скачко-

но и у здоровых, даже молодых людей после обильных возлияний. При этом повышается давление.

Тяжесть гипертонической болезни находится в прямой зависимости от частоты и количества употребления спиртного. Особенно высоко поднимается давление у людей во время запоев. Опасна гипертония у алкоголиков тем, что у них гораздо чаще наблюдается такое ее катастрофическое осложнение, как кровоизлияние в мозг, или инсульт. Самое страшное, что это происходит в молодом возрасте.

Вообще исследования, проведенные в кардиологическом центре, показали, что в 30% случаев причиной внезапной смерти является алкогольная болезнь сердца. Особенно четко она проявляется при высоких дозах алкоголя — более 100 г чистого спирта в день.

Заметим, что все заболевания сердечно-сосудистой системы, вызванные алкоголем, обратимы, и если человек прекращает пить, у него появляется шанс вылечить

...лбу на час. Повторяйте процедуру до излечения.

АТАКУЕМ ВИРУС ГРИППА

...мона и 2 головки чеснока ...ите на терке, перемешайте ...алейте 1 л кипяченой прохладной воды, выдержите 5 дня в темном месте при комнатной температуре, процедите, поставьте в холодильник, принимайте по 1 ст. ложке натощак.

ВАС МУЧАЕТ КАШЕЛЬ?

Не можете заснуть ночью? Вы готовы на все, чтобы от этого избавиться? Вареный картофель поможет вам справиться с приступами кашля. Возьмите льняное полотенце, разомните на нем две горячие картофелины, заверните боковые стороны полотенца и скрепите их скотчем. Затем положите компресс на грудь и для сохранения тепла обвяжитесь шерстяным шарфом. Снимите компресс после полного остывания. Вы убедитесь, что спазмы и боль отступили.

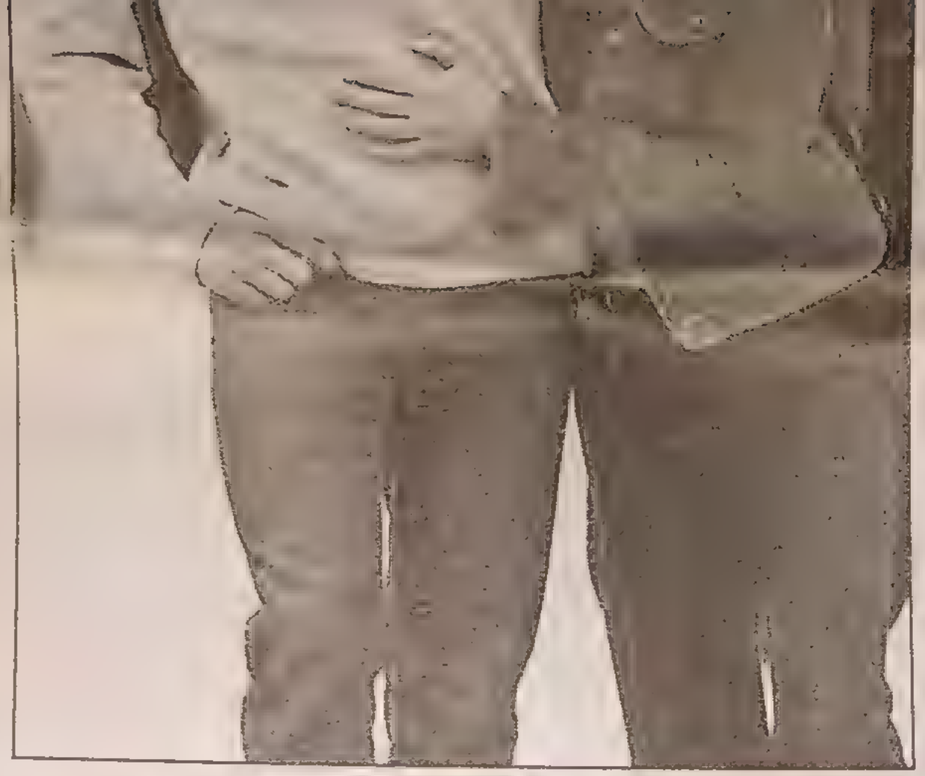
РЕЗИНОВЫЙ КЛЕЙ НА ПОЯСНИЦУ

Намажьте лист вощеной бумаги резиновым клеем, а другим листом накройте так, чтобы клей оказался внутри, и приложите к пояснице. Держите 15-18 минут, снимите. Помогает после первой же процедуры.

P.S. Клей не должен попасть на кожу. Нельзя чесать место, на которое приложили компресс.

При бронхите

ПРИГОТОВЬТЕ ОТВАР СОСНОВЫХ ПОЧЕК ...МОЛОКЕ. ДЛЯ ЭТОГО ...УХОГО СЫРЬЯ ЗАЛЕЙТЕ ...,5 Л ГОРЯЧЕГО МОЛОКА, ...ИТЕ 20 МИНУТ, ЗАТЕМ ПРОЦЕДИТЕ. ...



Алкоголь вызывает нарушение микроциркуляции, т. е. кровообращения в самых маленьких сосудиках-капиллярах, снабжающих кровью каждую клетку. При этом сосудики сжимаются, лопаются (всем известный феномен красного носа), поэтому сердце плохо снабжается кровью и испытывает кислородное голодание. Все это вместе и создает картину *алкогольной болезни* сердца.

Второе воздействие алкоголя на сердце — это резкое нарушение его ритма. Он становится скачкообразным: сердце либо бешено скачет, либо замирает. Такие нарушения ритма проявляются не только при уже больном сердце, ...ми массами, т. е. частые и длительные запоры, сильные поносы при отравлениях или кишечных инфекционных заболеваниях. Но особенно — подъем тяжестей.

Еще одной причиной таких болей является удлиненная сигмовидная кишка, или, как называют врачи, долихосигма («долихо» — длинный). Она может достигать значительных размеров и образовать дополнительную петлю. Такая свободно «плавающая» в брюшной полости кишка при неблагоприятных расположениях может давать боли.

Замотим, что все заболевания *сердечно-сосудистой системы, вызванные алкоголем, обратимы, и если человек прекращает пить, у него появляется шанс вылечить себя.*

Г. Холмогорова, ведущий научный сотрудник ГНИИ профилактической медицины

ОПАСНА ГИПЕРТОНИЯ У АЛКОГОЛИКОВ ТЕМ, ЧТО У НИХ ГОРАЗДО ЧАЩЕ НАБЛЮДАЕТСЯ ТАКОЕ ЕЕ КАТАСТРОФИЧЕСКОЕ ОСЛОЖНЕНИЕ, КАК КРОВОИЗЛИЯНИЕ В МОЗГ, ИЛИ ИНСУЛЬТ. САМОЕ СТРАШНОЕ, ЧТО ЭТО ПРОИСХОДИТ В МОЛОДОМ ВОЗРАСТЕ. В 30% СЛУЧАЕВ ПРИЧИНОЙ ВНЕЗАПНОЙ СМЕРТИ ЯВЛЯЕТСЯ АЛКОГОЛЬНАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА.

Прикинь на себя — ***На приеме у гастроэнтеролога***

Ни охнуть, ни вздохнуть...

ДЛЯ ТЕХ, КТО СТРАДАЕТ БОЛЯМИ В ЛЕВОМ БОКУ.

Как и любые боли, где бы они ни были, — это не самостоятельное заболевание, а его симптом. Много больных, чаще всего женщины, обращаются к врачу именно с болями в левой подвздошной области. Эти боли могут быть длительными, быстропроходящими, периодическими и постоянными, слабыми ноющими и сильными. У одних они могут возникать без видимых причин и в любое время суток, у других — связаны с определенными причинами, например подъемом тяжести, работой на корточках или длительным запором. Как правило, больные с такими болями появляются на приеме у проктолога уже после посещения и терапевта, и хирурга, и гинеколога.

Действительно, боли в левой подвздошной области могут появиться при некоторых гинекологических заболеваниях: острых и хронических воспалительных заболеваниях придатков матки, образовавшихся после них спаек, после различных гинекологических операций, при доброкачественных и злокачественных опухолях матки и придатков. Болевой синдром может быть следствием варикозного расширения вен малого таза, которые чаще возникают у женщин, работающих стоя (парикмахеры, продавцы и др.). Он может быть и результатом частой сексуальной неудовлетворенности женщины.

Причиной болей могут быть урологические нарушения, опущение мочеточника, мочекаменная болезнь, воспаление почки и околопочечной клетчатки, водянка почки, а также как результат паховой или бедренной грыжи, остеохондроза с болями по ходу нервов и некоторых других заболеваний.

Отличать одно заболевание от другого — это удел врача. Сейчас же речь пойдет о заболеваниях кишечника, которые тоже часто вызывают боли в левой подвздошной области.

Посмотрите на рисунок на стр. 3, где показана анатомия толстой кишки. Нисходящий отдел толстой кишки проходит в левой части брюшной полости и как бы зафиксирован. Только внизу при переходе в сигмовидную кишку толстая кишка становится свободно «плавающей» в брюшной полости. Вот в месте перехода из фиксированного состояния в свободное и возможно возникновение перегибов кишки, которые вызывают боли.

Что может способствовать этому? Переполнение кишки каловы-

ПАРАПСИХОЛОГ В. Н. МАЛЬЦЕВ СПАСЁТ ОТ НИЩЕТЫ И ПЬЯНСТВА. стр. 14

Кошмарики

СТУДЕНТУ 73 ГОДА

В Одесском гуманитарном университете учится 73-летний студент. Он поступил на первый курс юридического факультета. Бывший моряк много лет назад окончил школу со средним баллом 3,8 и не смог поступить в институт. За 50 лет абитуриент хорошенько подучил материал и наконец-то сдал вступительные экзамены. После получения своего первого высшего образования старик планирует работать по специальности.

МАТ – СПАСЕНИЕ ДЛЯ ЗАСТЕНЧИВЫХ

В Санкт-Петербурге прошла встреча матерщинников. Ее участники обкладывали друг друга трехэтажным матом, рассказывали скабрезные анекдоты и делились подробностями своей личной жизни в таких выражениях, от которых дамы в приличном обществе падают в обморок, а мужчины густо краснеют. Встречи матерщинников решили теперь проводить регулярно в надежде на то, что это станет спасением для застенчивых и скованных.

Прежде чем начать смачно выражаться, пациент по настоянию психолога пропустил стаканчик, чтобы снять напряжение. А затем досталось всем: начальникам, женам-мужьям, любовникам-любовницам, друзьям и знакомым. Один мужчина крыл на чем свет стоит свою собаку.

Получасовой матотренинг, по мнению специалистов, позволяет человеку избавиться от многих комплексов, а главное, снять накопившуюся злость.

К тому же матом в некоторых случаях можно излечить импотенцию, так как, назвав вещи своими именами, мужчины избавляются от комплексов.

ГОНКИ... СПЕРМАТОЗОИДОВ

В Австралии в одном из закрытых ночных клубов стали проводиться гонки... сперматозоидов. Для проведения соревнований используется элементарное лабораторное оборудование. Из образца свежей спермы каждого участника берут несколько сперматозоидов. Их окрашивают в определенный цвет, помещают в специальный раствор под микроскоп. Изображение выводится на огромный экран. Чей живчик сделает больше движений за 15 минут, тот и победитель.

«ШУТНИКАМ» ГРОЗИТ ТЮРЬМА

Сотрудники Среднеуральского УВД на транспорте задержали двух подростков, которые долгое время держали в страхе машинистов. Парни 16 и 13 лет изготовили чучело человека и клали его на рельсы. Составам приходилось экстренно тормозить. По этой причине пять раз случались сбои в расписании поездов. Теперь старшему «шутнику» грозит тюрьма.

ДРЕВНИЕ ВРАЧЕВАТЕЛИ РЕКОМЕНДОВАЛИ ЛЕЧИТЬ УМСТВЕННУЮ ЛЕНЬ КИСЛОЙ КАПУСТОЙ ДА И СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА ПРЕДЛАГАЕТ ЛЕЧИТЬ УМСТВЕННОЕ ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И СЕЛЕДКОЙ

СЕЙЧАС В РОССИИ СРЕДИ МУЖЧИН МОДА НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ТО ЕСТЬ ПРЕСТИЖНО НЕ КУРИТЬ И ИМЕТЬ РЯДОМ С СОБОЙ ЖЕНЩИНУ, НЕ УПОТРЕБЛЯЮЩУЮ НЕНОРМАТИВНУЮ ЛЕКСИКУ И НЕКУРЯЩУЮ.

Знаете ли вы, что...

● Цитрусовые способствуют сжиганию жиров в организме. Смешайте сок из четырех апельсинов, грейпфрутов и двух лимонов с 2 л минеральной воды. Пейте этот коктейль в течение дня, и результат вскоре будет налицо.

● В 5 перепелиных яйцах, по массе равных одному куриному, содержится в 5 раз больше калия, в 4,5 раза — железа, в 2,5 раза — витаминов B_1 и B_2. Они богаты витамином А, аминокислотами, фосфором, медью и кобальтом. В Японии сырые перепелиные яйца, смешанные с апельсиновым соком, используют для лечения астмы. По мнению болгарских специалистов, перепелиные яйца — один из наиболее сильных стимуляторов потенции.

● Почему многие из нас не могут жить без ежедневной дозы сыра? Оказывается, сыр содержит очень много казеина — белка, при расщеплении которого в процессе переваривания вырабатывается опиумное вещество, по составу напоминающее морфий. Поэтому не удивительно, что с возрастом мы становимся «сырными» заложниками.

«НЕЖНЫЙ ЖИВОТ» ДЛЯ ПОДРОСТКА

ПРОБЛЕМА ПОДРОСТКОВОЙ БЕРЕМЕННОСТИ СУЩЕСТВУЕТ ВО ВСЕМ МИРЕ.

В Великобритании решили выбить клин клином: уже год, как каждая британская старшеклассница обязана побыть в «интересном положении». Для этого изобрели специальный фартук-тренажер под названием «Нежный живот». Он весит 15 килограммов и заставляет владелицу испытать 21 симптом беременности: одышку, боль в спине, повышенное кровяное давление и даже учащенное мочеиспускание. Результаты великолепны: в этом году показатели подростковой беременности в Англии снизились.

Новости

ОСНОВОЙ нового средства для похудения станет гормон щитовидной железы. Британские ученые утверждают, что уже спустя неделю после его приема человек избавляется от 7% своего веса. Но самое главное, у нового лекарства нет побочного эффекта — учащенного сердцебиения, которое обычно вызывает нарушение деятельности щитовидной железы.

ИЗ СЛЮНЫ в ближайшее время создадут лекарство для лечения тяжелых заболеваний желудочно-кишечного тракта. По словам ученых, у людей, принимавших новинку, самочувствие улучшилось уже через 2 недели. Новое лекарство может стать настоящим прорывом в лечении заболеваний кишечника, особенно неспецифического язвенного колита.

В ЯПОНИИ создан образец безболезненной иглы для инъекций. Она выполнена по образцу жала комара. Ее острие вибрирует от электроимпульсов, вырабатываемых микродвигателем. Новые иглы будут применяться в основном для инъекций при лечении кровеносных сосудов головного мозга или сердца.

НОВЫЙ МЕТОД подтяжки стареющей кожи и избавления от морщин опробован в США. В отличие от традиционных способов (хирургического, лазерного и химического), которые требуют многих недель заживления, при этом методе используется особая частота волн. Она вызывает изменения на клеточном уровне в поверхностном слое кожи и дает постепенный омолаживающий эффект на протяжении нескольких месяцев. И не надо прятаться от людей.

ЧЕРВИ МОГУТ помочь врачам справиться с нехваткой донорской крови. Исследования, проведенные в Европе и США, дают основание предполагать, что гемоглобин червей — хорошая альтернатива красным кровяным тельцам человека.

В ГОЛЛАНДИИ начали испытывать вакцину против курения. Принцип ее действия: в организме вырабатываются [illegible]

Будь начеку — Просто о сложном

«Мотор» не тянет

КАК ПОВЛИЯТЬ НА МЕРЦАТЕЛЬНУЮ АРИТМИЮ?

В нашем сердце имеется генератор электрических импульсов, благодаря которым и происходит сокращение мышцы сердца. Эти

жаба») и тиреотоксикоз (заболевание щитовидной железы).

Она может быть при некоторых заболеваниях легких, сердечной

вился приступ мерцательной аритмии. Во-вторых, при развитии мерцания снижается эффективность работы сердца как насоса. Особенно это проявляется при увеличении

«Мотор» не тянет

КАК ПОВЛИЯТЬ НА МЕРЦАТЕЛЬНУЮ АРИТМИЮ?

В нашем сердце имеется генератор электрических импульсов, благодаря которым и происходит сокращение мышцы сердца. Эти импульсы упорядочены, ритмичны и распространяются на различные отделы сердца.

При мерцательной же аритмии в сердце появляются новые источники электрических импульсов, которых в принципе быть не должно. Причем частота этих импульсов не 60-80 в минуту (как в норме), а значительно больше (до 700). При такой частоте сердце не может правильно осуществлять свою насосную функцию. Предсердия не могут нормально сократиться и изгнать кровь в желудочки. Их работа больше походит на подергивание или мерцание (отсюда и название заболевания). Желудочки сердца тоже не могут функционировать нормально: они сокращаются неупорядоченно, а значит, не могут обеспечить организм необходимым количеством крови.

Отчего бывает?

Самые распространенные причины мерцательной аритмии — ревматические пороки сердца, артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца («грудная жаба») и тиреотоксикоз (заболевание щитовидной железы).

Она может быть при некоторых заболеваниях легких, сердечной недостаточности, злоупотреблении алкоголем.

Когда возникает?

Трепетание предсердий (мерцательная аритмия) может быть постоянной, а может проявляться приступами. Чаще всего больной ощущает неровное сердцебиение, «трепыхание» в грудной клетке. Это может сопровождаться другими неприятными ощущениями, одышкой. Приступы мерцания могут провоцироваться физической нагрузкой, стрессом, алкоголем, но могут начинаться и без видимых причин.

У некоторых больных приступы возникают чаще в ночное время. Некоторым становится хуже лежа, они вынуждены принимать полусидячее положение и даже спать сидя. Это может быть по двум причинам.

Во-первых, в горизонтальном положении увеличивается приток крови к сердцу, а значит, увеличивается нагрузка на сердечную мышцу. Для изношенного сердца даже такой «пустяк» может оказаться достаточным, чтобы развился приступ мерцательной аритмии. Во-вторых, при развитии мерцания снижается эффективность работы сердца как насоса. Особенно это проявляется при увеличении нагрузки на сердце в горизонтальном положении. Снижение насосной функции сердца проявляется чаще всего одышкой и отеками.

Чем грозит?

Мерцание предсердий доставляет больному массу хлопот и неприятных ощущений. Оно влечет за собой риск развития осложнений, поскольку при хаотичном частом сокращении предсердий кровь, которая находится в полостях сердца, взбалтывается подобно тому, как взбалтывают сметану для получения масла. При этом образуются сгустки-тромбы. Они разносятся током крови по организму и могут закупорить любой сосуд. Если это сосуд мозга, то может развиться инсульт, если это сосуд легкого, может развиться достаточно грозное осложнение — тромбоэмболия легочной артерии.

У ПОЖИЛЫХ БОЛЬНЫХ МЕРЦАТЕЛЬНАЯ АРИТМИЯ МОЖЕТ БЫТЬ ЕДИНСТВЕННЫМ ПРОЯВЛЕНИЕМ ПАТОЛОГИИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. ОНА МОЖЕТ БЫТЬ ПОСТОЯННОЙ, А МОЖЕТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ ПРИСТУПАМИ.

Пригодится

● Ученые пришли к выводу, что для быстрого похудения достаточно снизить температуру в комнате на 1-3 градуса. Если в помещении чуть холоднее, чем мы привыкли, организм сжигает намного больше калорий. Они идут на обогрев тела.

● Стресс приводит к диабету, к такому выводу пришли голландские ученые, в течение пяти лет изучавшие последствия стрессов. В ходе исследований у 60 процентов участников эксперимента были выявлены нарушения сахарного обмена, у 5 процентов развился диабет. Дело в том, что при стрессе снижается уровень половых гормонов.

● Эффективным средством в борьбе против рака может стать виноград, считают американские ученые. Исследования показали наличие в нем вещества, которое препятствует появлению и развитию злокачественных образований. Причем лекарство содержится прежде всего в кожуре. Поэтому предпочтение нужно отдавать толстокожим сортам.

Чем справиться с нехваткой донорской крови.

Исследования, проведенные в Европе и США, дают основание предполагать, что гемоглобин червей — хорошая альтернатива красным кровяным тельцам человека.

В ГОЛЛАНДИИ начали испытывать вакцину против курения. Принцип ее действия: в организме вырабатываются антитела, связывающие никотин, из-за чего не формируется пристрастия к курению табака.

ПОЖИЛЫЕ люди старше 75 лет, которые танцуют, играют в шахматы или на музыкальном инструменте, не просто весело проводят время, но и укрепляют свое здоровье, к такому выводу пришли американские ученые.

АМЕРИКАНСКИМ генетикам удалось вырастить волосковые клетки внутреннего уха. Их отсутствие — одна из причин глухоты. Некоторые люди рождаются без волосковых клеток, а у кого-то они повреждаются в течение жизни из-за инфекций.

Это в будущем поможет людям обрести слух, не прибегая к сложнейшим операциям.

НЕ «СЛУЧАЙНЫЙ» КРИЗ

Нередко люди внезапно погибают от инфаркта или инсульта. Причем для окружающих это является полной неожиданностью.

На самом деле это скрытые гипертоники. Многие россияне понятия не имеют о своем повышенном давлении, лекарств не принимают, поэтому о гипертонии зачастую узнают только после «случайного» криза.

А между тем почувствовать опасную черту просто: как только вы прекратили дышать носом и стали захватывать воздух ртом — это верный признак того, что организм переключился в экстренный режим. Это относится и к тем, кто в огороде «отрывается» по полной программе. Особенно, если вам больше 35-40 лет. После этого возраста организм начинает усиленно реагировать не только на чрезмерное переутомление, но и на чревоугодие и алкогольные перегрузки. А хуже всего тем, кто курит. Курение само по себе повышает давление.

Опасная черта

ТАК ЛЕЧИЛИСЬ НАШИ ПРЕДКИ

ПОЛЫННЫЙ сок с медом или сахаром принимали от трясавицы, то есть лихорадки. А чтобы улучшить состав крови, в вине варили полынь и принимали утром натощак.

ДЛЯ БОЛЬНЫХ глаз и век сок полыни смешивали с медом, «чтобы ни густо, ни жидко было, и тем помазуем веки, тогда светлость очам наводит».

А ВОТ аналог современной и популярной сегодня чистки печени: надо пить сок полыни «по десяти дней сряду по три золотника (1 золотник — примерно 4,23 г), подсластив сахаром». Это поможет избавиться от нездоровой желтизны кожи и от отеков.

ПЕТРУШКУ советовали употреблять свежей и сушеной при мочекаменной болезни, расстройствах менструального цикла. Толченое семя петрушки прикладывали к «нечистоте телесной», чтобы кожа стала гладкой и красивой.

ОБЫЧНУЮ белокочанную капусту, истолченную и смешанную с яичным белком, прикладывали к ожогу, и рана заживала. Лист капусты рекомендовалось прикладывать к больным суставам. А смешанный с вином капустный сок — отличное мочегонное.

Не спеши!

РЕШИЛИ ЗАНЯТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ? ТОГДА ПОМНИТЕ, ЧТО САМОЕ ГЛАВНОЕ – НЕ СПЕШИТЬ.

Осторожно увеличивайте нагрузки. Ни в коем случае не спешите стать здоровыми! Это нетерпение просто бедствие! Годами вы сидели, изнашивались, толстели, а теперь решили нагнать упущенное в кратчайший срок? Так дело не пойдет. Если вы до сих пор жили со своими болезнями и со своим брюшком, то можете подождать с восстановлением спортивной формы: постепенность, постепенность и еще раз постепенность!

Прежде чем приступать к испытаниям, нужно знать свой пульс в покое: утром, лежа в постели, вы получите самые низкие цифры, сидя – больше, стоя – еще больше. По пульсу в положении сидя уже можно приблизительно оценить состояние вашего сердца. Если у мужчины он 60 уд./мин. – отлично, 70 – хорошо, 80-85 – посредственно, выше 90 – плохо. У женщин и юношей эти показатели примерно на 5 уд./мин. выше.

Исходная тренированность определяется по уровню работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Самая простая предварительная оценка – по одышке при подъеме по лестнице. Поднимитесь на 4-й этаж в нормальном темпе без остановок на площадках и понаблюдайте, как вы дышите. Если легко и вы чувствуете, что есть резерв, – хорошо, можно следовать дальше. Если появилась одышка, повторите через несколько часов, но обязательно посчитайте пульс за 0,5 мин. и умножьте результат на 2, или за 10 секунд и умножьте результат на 6.

Если пульс меньше 100 уд./мин. – отлично, меньше 120 – хорошо, меньше 140 – посредственно, свыше 140 – плохо. Если вы получили оценку «плохо», никаких дальнейших испытаний проводить нельзя, начинайте тренировку практически с нуля.

Следующий этап испытаний – подъем на 6-й этаж, но уже по времени. Сначала за 2 мин. И снова посчитайте пульс. Тем, у кого он выше 140 уд./мин., больше пробовать нельзя: нужно тренироваться. Другим надо спустя 2 мин. еще раз посчитать пульс. Он должен вернуться к показателю в состоянии покоя.

А как определить степень тренированности сердца? Вот два несложных упражнения.

Приседания. Встаньте в основную стойку, поставив ноги вместе (сомкнув пятки и разведя носки). Посчитайте пульс. В медленном темпе сделайте 20 приседаний, поднимая руки вперед, сохраняя туловище прямым и широко разводя колени в стороны. Пожилым и слабым людям, приседая, можно держаться руками за спинку стула или край стола. После приседаний снова посчитайте пульс. Увеличение пульса после нагрузки на 25% и менее считается отличным, на 25-50% – хорошим, на 50-75% – удовлетворительным и свыше 75% – плохим. Удовлетворительные и плохие оценки свидетельствуют о том, что сердце нетренированное.

Подскоки. Предварительно встаньте в основную стойку, руки на пояс. Мягко на носках в течение 30 секунд ее сделайте 60 небольших подскоков, подпрыгивая над полом на 5-6 см. Затем снова посчитайте пульс. Оценивайте так же, как и предыдущее. Это упражнение дает сердцу достаточную нагрузку, поэтому его следует применять молодым людям или занимающимся постоянно физическим трудом.

Если у вас были когда-либо неприятности со стороны сердечно-сосудистой системы, то, перед тем как приступить к испытаниям, посоветуйтесь с врачом. Правда, можно и не перестраховываться, но в таком случае сначала попробуйте половинную нагрузку – 10 приседаний или 30 подскоков, и если ваш пульс участится не более чем на 50% по сравнению с показателем в состоянии покоя, смело выполняйте тест полностью.

Теперь, определив свое состояние, можете приступать к занятиям физическими упражнениями.

ПО ПУЛЬСУ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ МОЖНО ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО ОЦЕНИТЬ СОСТОЯНИЕ ВАШЕГО СЕРДЦА. ЕСЛИ У МУЖЧИНЫ ОН 60 УД./МИН. – ОТЛИЧНО, 70 – ХОРОШО, 80-85 – ПОСРЕДСТВЕННО, ВЫШЕ 90 – ПЛОХО. У ЖЕНЩИН И ЮНОШЕЙ ЭТИ ПОКАЗАТЕЛИ ПРИМЕРНО НА 5 УД./МИН. ВЫШЕ

Лечим туберкулез

Скорлупу от 10 куриных яиц высушите на солнце или в теплом месте, истолките в муку (в ступке или кофемолке – пропустите 2 раза, просейте через густое сито, чтобы была мука).

Муку из скорлупы всыпьте в двухлитровую стеклянную банку. Залейте стаканом лимонного сока, поставьте в темное место, накройте горлышко платочком и поставьте на сутки. (Будет бурлить и подниматься вверх.)

Затем приготовьте 10 штук яичного желтка, отделите от белка, всыпьте 1,5 стакана сахара, вместе взбейте, чтобы растаял сахар, массу вылейте в посуду, в которой находятся ранее приготовленный лимонный сок и мука-скорлупа, залейте одной полулитровой бутылкой пятизвездочного коньяка, перемешайте, поставьте в темном месте на сутки. Принимайте по 1 ст. ложке за 10-15 минут до еды 3 раза в день, перед употреблением взбалтывайте. Храните в холодильнике. Надо выпить всю порцию, при надобности через месяц повторите.

А. В. Пасько, Саратов

Сам себе доктор

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ИНФАРКТА

Восемь правил, которые могут спасти жизнь.

1 Следите за вашим артериальным давлением. Оптимальным считается 120/80, предельная граница нормального давления 140/90, причем особое значение имеет нижний показатель – диастолическое давление, стойкое его повышение является фактором риска. Научно доказано, что при снижении диастолического давления на 20%, риск [illegible] снижается на 60%.

4 Следите за содержанием сахара в крови. При повышении его уровня жировые вещества крови откладываются на внутренних стенках сосудов. 70% больных диабетом умирают от заболеваний сердечно-сосудистой системы.

5 Следите за весом. Ваш нормальный вес рассчитайте по формуле: ваш рост минус 100. Если удастся сбросить вес до «идеального» (отнимите от показателя нормального веса еще 15%), риск возникновения инфаркта будет в 2 раза меньше, чем у человека с 20% лишнего веса.

6 Выпивая бокал натурального вина в день, вы сократите риск инфаркта на 25-45%. Но не превышайте этой нормы! Увлечение алкоголем

Сезонные проблемы

АЛЛЕРГИЯ на холод

На улице с вашей кожей творится что-то странное. Лицо покрывается какой-то сыпью, глаза болят, на руках чуть ли не язвы... Хоть из дома не выходи. Это не что иное, как аллергия на холод.

Если среди ваших родственников есть аллергики, риск заболеть холодовой аллергией возрастает. К холодовой аллергии склонны люди:

* страдающие каким-либо хроническим заболеванием. Оно может спровоцировать аллергию (к примеру, это воспаление миндалин, гайморовых пазух, холецистит, пиелонефрит и др.);
* недавно переболевшие гриппом;
* когда-то получившие черепно-мозговую травму;
* перенесшие инфекционные заболевания;

а также женщины:

* в критические дни;
* вступившие в климактерический период;
* страдающие дисфункциями яичников и другими видами гор-

ницаемой для влаги и ветра, по возможности с глубоким капюшоном, в который можно спрятать лицо. Перчатки никогда не снимайте на улице.

Одежду из искусственных волокон, синтетики и шерсти отложите в сторону, она может усиливать проявление аллергии. Или надевайте под шерстяной свитер хлопчатобумажную футболку, майку.

лодные напитки пейте мелкими глотками.

3. Защитите лицо. Утром после умывания нанесите на кожу лица слой защитного крема, а за полчаса до выхода на улицу – тональную основу, губы обильно смажьте гигиенической помадой, а руки – жирным кремом для рук

120/80, предельная граница нормального давления 140/90, причем особое значение имеет нижний показатель — диастолическое давление, стойкое его повышение является фактором риска. Научно доказано, что если диастолическое давление удается снизить на 20%, риск инфаркта уменьшается на 60%.

2 Правильно питайтесь. Следите за уровнем холестерина в крови. Нормальным считается показатель 200 мг/дл и ниже, критическим — свыше 240 мг/дл. Уровень холестерина в крови главным образом зависит от того, как вы питаетесь. Копчености, печень, яйца, жирные мясо и рыба — основные источники холестерина. Ограничив свой рацион обезжиренной пищей и уменьшив показатель уровня холестерина на 10%, вы снижаете риск инфаркта на 25%.

3 Бросьте курить. Уже через два года ваши шансы получить инфаркт уравняются с долей риска тех, кто никогда в жизни не курил.

6 Выпивая бокал натурального вина в день, вы сократите риск инфаркта на 25-45%. Но не превышайте этой нормы! Увлечение алкоголем влечет за собой избыток холестерина в крови и излишний вес.

7 Избегайте по возможности стрессовых ситуаций. Стресс влечет за собой повышение давления и увеличивает риск возникновения инфаркта.

8 Занимайтесь спортом. По крайней мере два раза в неделю по 30 минут. Бег трусцой, велосипед, плавание, длительные прогулки на свежем воздухе — любой из этих видов физической активности способствует снижению уровня холестерина, артериального давления и соответственно сокращает риск инфаркта до 45%.

Прикинь на себя

(Окончание. Начало на стр. 1)

Более того, при перекруте такой петли может возникнуть непроходимость кишечника, что является уже острым хирургическим заболеванием, которое в ряде случаев заканчивается операцией.

Отчего же возникает такая удлиненная кишка — долихосигма? Есть врожденное заболевание, когда не только сигма, но и вся толстая кишка может быть удлинена и расширена, которое называется болезнью Гиршпрунга. Но и обычная долихосигма может быть врожденной и до поры до времени себя никак не проявлять. Бывает (редко), что обычных размеров кишка с годами начинает удлиняться. Это происходит чаще у женщин с длительными, упорными запорами, иногда длящимися годами и десятилетиями. Возникает порочный круг — запоры способствуют удлинению кишки, а они, в свою очередь, усугубляют запоры.

Для образности процесс удлинения кишки можно представить так. В деревне, когда забивают кабана, берут специально приготовленный кусок кишки примерно 20 см, плотно набивают его фаршем и получается колбаса в 2-3 раза длиннее. То же самое происходит у людей при запорах в течение долгих лет.

Можно ли сократить кишку, можно ли уменьшить ее в размерах? Нет, конечно! Так что лучше беречь здоровье смолоду.

О некоторых других причинах болей в левой подвздошной области.

* Синдром раздраженной толстой кишки, т. е. нарушение моторной деятельности кишки.

* Колиты, проктосигмоидиты — воспалительные процессы слизистой оболочки толстой кишки.

* Дивертикулиты сигмы способствуют воспалительным явлениям и спазмам в кишке.

* Глисты, дисбактериоз кишечника.

* Опущение всего кишечника, сигмовидной или прямой кишки.

Как избавиться от этих болей? Ясно, что единого совета не может быть, и вылечить то заболевание, которое вызывает боли, сложно. Но раз болит, лечиться необходимо. И начать надо с обследования, чтобы установить диагноз. Самое главное — исключить различные онкологические заболевания органов брюшной полости, в том числе и кишечника. Когда диагноз установлен, то лечиться проще.

А теперь общие рекомендации для тех, кто страдает болями в левом боку.

* Ограничьте подъем тяжестей. Иногда этого достаточно, чтобы боли уменьшились или прошли вовсе. Не работайте согнувшись. Это повышает внутрибрюшное давление. Не делайте физические упражнения, напрягающие брюшной пресс.

* Исключите острую, раздражающую пищу и алкоголь.

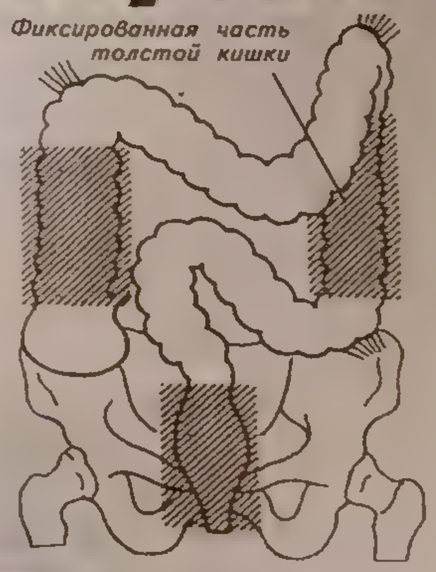
* Не допускайте запоров. Когда болит в боку, старайтесь, чтобы кишечник был пустым. Для этого нужно, во-первых, не переедать, а во-вторых, если нет стула, поставьте очистительную клизму.

* Внутрь принимайте но-шпу или платифилин, папаверин, спазмалгин; свечи — экстракт белладонны. Теплые клизмы с ромашкой, тепло на живот.

* Так как могут быть небольшие воспалительные процессы слизистой оболочки, принимайте сульфасалазин по 0,5 г 2-3 раза в 2 недели.

* От приема обезболивающих средств (анальгин и его производные) лучше воздержаться, они еще больше раздражают слизистую кишечника.

Е. П. Васьков,
врач первой категории


Фиксированная часть толстой кишки

Но это общие рекомендации. Более точные меры может рекомендовать только ваш лечащий врач. По возможности избегайте нервно-психических нагрузок и побольше положительных эмоций.

На приеме у гастроэнтеролога

+ Ни охнуть, ни вздохнуть...

На улице с вашей кожей творится что-то странное. Лицо покрывается какой-то сыпью, глаза болят, на руках чуть ли не язвы... Хоть из дома не выходи. Это не что иное, как аллергия на холод.

ницаемой для влаги и ветра, по возможности с глубоким капюшоном, в который можно спрятать лицо. Перчатки никогда не снимайте на улице.

Одежду из искусственных волокон, синтетики и шерсти отложите в сторону, она может усиливать проявление аллергии. Или надевайте под шерстяной свитер хлопчатобумажную футболку, майку.

2. Пейте горячий чай. Перед выходом из дома обязательно выпивайте горячий чай с лимоном или молоком. Любителям мороженого лучше попридержать свой аппетит. Но если вам трудно от него отказаться, не набрасывайтесь на лакомство, которое только что достали из морозилки, дайте ему слегка оттаять и затем ешьте как можно медленнее. Холодные напитки пейте мелкими глотками.

3. Защитите лицо. Утром после умывания нанесите на кожу лица слой защитного крема, а за полчаса до выхода на улицу — тональную основу, губы обильно смажьте гигиенической помадой, а руки — жирным кремом для рук.

Если у вас на холоде слезятся глаза, откажитесь от теней, подводки и туши. Они могут размазаться и попасть в глаза.

4. Загляните в аптечку. *Если вас побеспокоила холодовая аллергия, примите таблетку антигистаминного препарата (тавегила, диазолина, кларитина, зиртека и др.).*

5. Пересмотрите меню. Есть продукты, которые могут усиливать проявление холодовой аллергии. Откажитесь от них в период обострения. Это яйца, шоколад, кофе, мед, рыба.

P.S. Холодовая аллергия не так безобидна, как кажется на первый взгляд. Заболевание может сопровождаться развитием отека Квинке, высыпаниями на коже и отеком слизистых оболочек (например, в гортани).

Тест на холод

Приложите к руке кубик льда и подержите его 15-20 минут. На этом месте появились сыпь, зуд, жжение? Вы предрасположены к холодовой аллергии. Этот тест поможет лишь выявить заболевание в чистом виде: исследования на другие ее формы, в том числе наследственную, надо проводить в лабораторных условиях.

* недавно переболевшие гриппом;

* когда-то получившие черепно-мозговую травму;

* перенесшие инфекционные заболевания;

а также женщины:

* в критические дни;

* вступившие в климактерический период;

* страдающие дисфункциями яичников и другими видами гормональных расстройств.

Если вы обнаружили у себя признаки холодовой аллергии, обязательно обратитесь к аллергологу. Он поможет выяснить, не является ли «холодовое» заболевание первым проявлением какой-либо болезни.

Чтобы не дать недугу развиться:

1. Утепляйтесь. Верхняя одежда должна быть теплой и не про-

Тест-диагностика

Какой у Вас иммунитет?

Вредят ли вашему иммунитету эмоции? Ответьте «да» или «нет».

Во время стресса:

* вас беспокоят головные боли;
* дыхание становится учащенным;
* вы замечаете, что сердце бьется несколько быстрее;
* сжимаете челюсти и скрипите зубами;
* мучаетесь от болей в желудке;
* чувствуете мышечное напряжение (например, у вас сводит плечи или шею);
* нервничаете;
* покрываетесь холодным потом, мурашками и дрожите от озноба;
* становитесь раздражительными, нетерпеливыми.

Большое количество положительных ответов означает, что своим поведением во время стресса вы ставите под удар собственное здоровье.

Надо научиться снимать напряжение. Вот простое упражнение для экстренных случаев. Сядьте и сделайте несколько глубоких вдохов. Расслабьте плечи и мышцы лица. Представьте, что находитесь в каком-нибудь спокойном месте. Хорошо, если вы займетесь этим под умиротворяющую музыку или в полной тишине. А еще постарайтесь изменить свой психологический настрой. Если вас, например, раздражает плач вашего грудного ребенка, вспомните, как сложно малышу объяснить взрослым, что ему нужно. Если переживаете из-за предстоящего экзамена, успокойте себя тем, что обычно успешно отвечаете на вопросы...

ПРИЧИН ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ИММУНИТЕТА ХВАТАЕТ — ЭТО ДЛИТЕЛ [illegible]

Обострился цистит?

● Попробуйте заварить в 1,5 стакана кипятка 1 ст. ложку травы укропа вместе с семенами и дайте настояться в течение 30 минут. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

● Смешайте по 20 г измельченных сухих цветков липы, измельченной коры дуба и листьев толокнянки. 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, прокипятите на водяной бане 15 минут, дайте настояться 30 минут, а затем процедите. Выпивайте по 1 стакану теплого отвара по вечерам.

● Боровая матка лечит болезни почек — цистит, пиелонефрит и очень эффективна при воспалении придатков. Облегчение наступает буквально на 3-й день, но лучше пропить полный курс — три месяца. Траву надо заваривать в термосе как чай и пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Кожные проблемы

● **При мокрой экземе.** Прокалите в духовке 3 грецких ореха вместе со скорлупой (они должны приобрести темно-коричневый цвет). Когда орехи остынут, очистите их, тщательно растолките ядра и смешайте с 1 чайн. ложкой рыбьего жира. Смазывайте больное место полученной мазью несколько раз в день.

● **От бородавок.** В небольшую посудину натолкайте луковой шелухи и залейте спиртом или водкой. Закройте и поставьте в темное место на 10 дней. Этой настойкой смазывайте бородавки 7-10 дней.

● **При огрублении кожи подошв.** Возьмите 2 л горячей воды, 1 чайн. ложку соды и 1 ст. ложку наструганного хозяйственного мыла. Ежедневно на ночь держите ноги в этой воде 20-30 минут. После ванночки смажьте жирным кремом.

Не упусти время — *Сам себе диагност*

Палочка-выручалочка

Странная штука иммунитет. Никто не понимает, что это такое, но все с ним носятся. И все ради него, драгоценного. Раз мы так озабочены своим иммунитетом, неплохо бы знать, что это вообще такое.

Иммунная система — это своеобразная «служба спасения»: бессчетное количество особых клеток по всему организму занимаются тем, что своевременно выявляют и уничтожают чужеродное — вирусы, грибки, бактерии, яды. Они погибают на коже, на слизистых, в желудке, в лимфоузлах и кишечнике — везде, куда проникают. Иммунная система умеет отличать чужое от своего. Но, увы, иногда она дает сбой. Например, начинает действовать против тканей собственного организма. При артрите, например, разрушаются ткани суставов, при псориазе — кожи. Причины, по которым такое случается, пока неизвестны. То же самое и с аллергией: врачи не знают, почему на безобидные частицы (пыль, пыльцу) иммунная система реагирует неадекватно.

Иммунная система формируется не сразу, поэтому маленькие дети могут болеть по 6-10 раз в год. В первые месяцы жизни ребенок получает иммунитет от матери с грудным молоком — именно поэтому врачи так активно выступают за грудное вскармли-

тему входят костный мозг, вилочковая железа, лимфоузлы, селезенка, пейеровы бляшки кишечника, миндалины и др. Интересно, что в формировании иммунной системы участвует даже аппендикс.

Состояние, когда иммунная система сильно ослаблена, называется иммунодефицитным.

Но самостоятельно, без повода, вмешиваться в деятельность иммунной системы нельзя — слишком велик риск навредить. Принимать витамины и природные иммуностимуляторы (лимонник, шиповник, женьшень) — пожалуйста, а вот все остальное — только по назначению врача.

Причин для снижения иммунитета хватает — это длительный прием антибиотиков и гормональных средств, стрессы, привычка питаться чем попало и как попало, гиподинамия, курение.

На что нужно обратить внимание? На частые ОРЗ — если человек болеет чаще 4 раз в год. На то, что простуды протекают вяло и длятся больше двух недель. На температуру тела, часто и без видимых причин поднимающуюся

Лишь по результатам анализов можно сказать, в каком состоянии ваш иммунитет.

Что же поддерживает иммунитет?

Питание. Организм должен получать достаточно витаминов и микроэлементов. Полезно есть то, чем вас кормили в детстве, что ели ваши родители, бабушки и дедушки. Для поддержания иммунитета хорошо пить соки — вишневый, яблочный, брусничный.

Море. Про лечение морской водой, грязью, водорослями и многим другим было известно еще в древности — это укрепляет организм. Рядом с морем полезно даже просто дышать, потому что такой воздух богат йодом и заряжен отрицательными ионами — теми самыми, ради которых мы заставляем квартиры ионизаторами. Ученые считают: эффект от поездки на морской курорт сохраняется потом 3-4 месяца.

Сон. Спите дольше — это полезно для иммунитета. Не зря же, выздоравливая после болезни, мы спим гораздо больше, чем обычно. У людей, урезающих себе сон, снижается производство клеток иммунной системы.

Закаливание. Летом, если вы выбираетесь на природу (на [illegible]

эффективна при воспалении придатков. Облегчение наступает буквально на 3-й день, но лучше пропить полный курс — три месяца. Траву надо заваривать в термосе как чай и пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

ЕСЛИ ПО УТРАМ СЪЕДАТЬ [illegible] ЛОЖКА СРЕДНЕЙ ВЕЛИЧИНЫ, МОЖНО ЗАБЫТЬ ОБ УСТАЛОСТИ МОЗГА.

лергией: врачи не знают, почему на безобидные частицы (пыль, пыльцу) иммунная система реагирует неадекватно.

Иммунная система формируется не сразу, поэтому маленькие дети могут болеть по 6-10 раз в год. В первые месяцы жизни ребенок получает иммунитет от матери с грудным молоком — именно поэтому врачи так активно выступают за грудное вскармливание. Потом человечек идет в детский сад, переживает пору соплей и ангин, после чего, повстречавшись с большинством распространенных болезней, приобретает «взрослый» иммунитет, то есть невосприимчивость к инфекционным и неинфекционным болезням. В иммунную систему хватает — это длительный прием антибиотиков и гормональных средств, стрессы, привычка питаться чем попало и как попало, гиподинамия, курение.

На что нужно обратить внимание? На частые ОРЗ — если человек болеет чаще 4 раз в год. На то, что простуды протекают вяло и длятся больше двух недель. На температуру тела, часто и без видимых причин поднимающуюся до 37-37,5°С. Всё это — повод обратиться к врачу-иммунологу.

торами. Ученые считают: эффект от поездки на морской курорт сохраняется потом 3-4 месяца.

Сон. *Спите дольше — это полезно для иммунитета. Не зря же, выздоравливая после болезни, мы спим гораздо больше, чем обычно.* У людей, урезающих себе сон, снижается производство клеток иммунной системы.

Закаливание. Летом, если вы выбираетесь на природу (на дачу или море), ходите босиком. Это отличный метод закаливания.

ИММУНИТЕТ ПОДВЕРЖЕН СЕЗОННЫМ [illegible] ПОЭТОМУ ВЕСЕННИЕ БОЛЕЗНИ ЧАСТО [illegible] А ОСЕННИЕ - БУРНО.

На каждый день

Спирт в доме

Пусть всегда он будет под рукой. Спирт бывает разным. В медицине применяют очищенный 96%-ный или 70%-ный этиловый спирт (этанол). Он так и называется — «медицинский». Спирт можно заменить водкой. А вот технический спирт категорически нельзя использовать для лечения. Даже при наружном применении могут быть ожоги, а если спирт всосется, то и отравления.

Полезнейшее свойство спирта — уничтожение инфекции. Если вы случайно порезались, а под рукой ничего нет, место повреждения обработайте спиртом или водкой. Часто при бритье или выщипывании бровей на коже появляются микротравмы, не видимые глазом. Советуем до и после бритья обрабатывать кожу 70%-ным спиртом. И на следующее утро вам уже не придется лицезреть прыщи на месте удаленных волос.

Не обойтись без спирта при лечении фурункула и панариция (гнойное воспаление пальца). Если в первые-вторые сутки сделать компресс с водкой или наполовину разведенным 96%-ным спиртом, то гнойник не образуется.

Не отказывайтесь от спирта и при уже созревшем гнойнике. Хорошо вытягивает гной двухслойная повязка: первая — марлевая салфетка с мазью Вишневского, а сверху — салфетка, смоченная 40%-ным спиртом.

При рожистом воспалении мази противопоказаны, и кожу надо обрабатывать только 70%-ным спиртом — тогда воспаление не будет распространяться вглубь.

Втрое разбавленный 96%-ный спирт полезно закапывать в «стреляющее» ухо. Если начать это делать сразу, можно предотвратить гнойный отит.

[illegible] ЛЕЧЕБНОЕ ЖАРОПОНИЖАЮЩЕЕ [illegible] СНИЗИТЬ ТЕМПЕРАТУРУ ДАЖЕ ДЕТЯМ. [illegible] РАЗВЕДЕННЫМ СПИРТОМ СПИНУ, [illegible] ПАХОВЫЕ ОБЛАСТИ БОЛЬНОГО, [illegible] КРОЙТЕ ЕГО ОДЕЯЛОМ [illegible] ЗИТ И СНИЗИТ ТЕМПЕРАТУРУ КОЖИ.

Рекомендуем

К сожалению, мало кто знает, что спирт — это отличное жаропонижающее средство. В домашних условиях он поможет снизить температуру детям и больным с рвотой. Разотрите разведенным спиртом спину, грудь, подмышечные и паховые области больного, но не накрывайте его одеялом. Этанол быстро испарится и снизит температуру кожи и организма в целом.

При ожогах сразу же обработайте кожу спиртом. Быстро испаряясь, он охладит поверхность, уменьшит боль, а главное — предотвратит образование пузырей.

Еще одно свойство спирта — противошоковое. Он действует на организм как наркоз, и при травме, когда под рукой нет обезболивающих препаратов, выручит полстакана разведенного спирта.

Любые травы, настоянные на водке или спирте, действуют на организм сильнее, чем отвары и настои.

Метиловый спирт по запаху и вкусу трудно отличить от этилового. Он чрезвычайно опасен: прием внутрь приведет к слепоте или летальному исходу. Неразборчивые любители спиртного, добывающие спирт на работе, рискуют отравиться. И спасти такого горемыку может только... стакан разбавленного этилового спирта — единственного эффективного противоядия.

АЭРОБИКА ДЛЯ УМА

1. Как можно быстрее сосчитайте в обратном порядке от 100 до 1.
2. Произнесите алфавит, придумывая на каждую букву слова. Например, «А» — алфавит, «Б» — банан, «В» — воздух и так далее. Старайтесь делать это как можно быстрее. Если задумались над какой-то буквой дольше 30 секунд, пропускайте ее.
3. Произнесите 20 мужских имен как можно быстрее, нумеруя каждое из них. Например, 1 — Ярослав, 2 — Федор, 3 — Илья и т. д.
4. Проделайте то же самое с женскими именами.
5. Пронумеруйте 20 видов пищи. Например, 1 — слива, 2 — капуста, 3 — молоко и т. д.
6. Выберите одну букву из алфавита и назовите 20 слов, начинающихся с нее, нумеруя их. Например, 1 — золото, 2 — забор, 3 — зефир и т. д.
7. Если ваши глаза были открыты во время этих упражнений — прекрасно! Закройте их, сосчитайте до 20 и откройте. Теперь ваш мозг готов поработать весь день.

Пригодится

ПРИ ЖЕЛТУХЕ готовят настойку из 100 г сухих листьев крапивы в 1 л вина типа кагор. После настаивания в течение трех недель смесь варят на слабом огне 15 минут и принимают по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

ОТ ГЕМОРРОЯ. Смешайте яичный белок, 1 ст. ложку подсолнечного масла и немного растопленного воска. На ночь смажьте геморройные шишки. Сделайте так несколько раз.

ПРИ ЛЕЙКЕМИИ 1/4 стакана сока цикория проварите 3 минуты, остудите. Добавьте 3 ст. ложки маточного молочка, хорошо размешайте и принимайте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день за 30 минут до еды.

ОТ КАМНЕЙ в желчном пузыре. Трава горца птичьего (спорыша), стручки фасоли, трава грыжника, лист толокнянки — всего поровну. 1 столовую ложку смеси надо заварить 200 мл кипящей воды, настоять 1 час. Выпить теплым в течение дня. Этот состав трав хорошо дробит и выгоняет в виде песка камни желчного пузыря.

Проверено на себе

Так я лечила бронхит

Хочу поделиться своим способом лечения бронхита. Может, кому-нибудь он поможет.

Нужна урина, чья угодно, даже чужая. Ее надо выпарить на сильном огне, чтобы объем уменьшился в 4 раза. Получится вонючая коричневая жидкость (ее можно заготовить впрок: летом — на даче, на костре, в бане — где угодно). Когда понадобится, подогрейте, смочите в жидкости тряпочку и сделайте на ночь компресс на область груди. Тряпочка должна быть хлопчатобумажной, чтобы держала влагу. Сверху накройте целлофаном и закрепите компресс эластичным бинтом. Эта примочка будет согревать всю ночь. Компрессную тряпочку можно не стирать, а хранить в целлофане до следующего раза. Я делала такую процедуру 10 раз (желательно не прерывать лечение). И вот уже много лет не болею и ем мороженое даже зимой.

Если от компресса появятся прыщики, не волнуйтесь, они быстро проходят. И еще. Я прикладывала такой компресс даже к суставам.

Л. Г. Часовникова,
ул. Солнечная, 5, п. Бельмесово,
Барнаул, Алтайский край,
656901

Рецепты из конвертов

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС ОТ СЛЁЗ

С наступлением холодов у меня начинают слезиться глаза. Прошлой осенью мне порекомендовали такой рецепт. В течение двух недель надо выпивать по стакану воды с добавлением 1 чайн. ложки яблочного уксуса и 1 капельки йода. Затем еще в течение месяца дважды в неделю пить эту воду. Я попробовала и сейчас плачу гораздо реже. Может, кому-нибудь тоже пригодится этот рецепт.

В. И. Жилина, Челябинск

ОРЕХИ ОТ ТАХИКАРДИИ

Хочу поделиться рецептом, которым пользовалась моя мама. У нее была сильная тахикардия, иногда даже теряла сознание. Принимала самые разные лекарства, но они мало ей помогали. А потом нашла свое спасение и последние годы лечилась только этим народным средством.

Она брала ядра 3-4 грецких орехов, измельчала их толкушкой и смешивала с 1 ст. ложкой меда. Смесь эту съедала на ночь. Курс лечения — 1,5 месяца. Последующий — по мере появления симптомов.

Если кому-то эта методика поможет, буду рад.

И. Еременко, Воронеж

СРЕДСТВО ОТ ГИПЕРТОНИИ

... И ПАЛЬЧИКИ ОЧИСТИЛИСЬ ОТ БОРОДАВОК

У внука в 5 лет на правой руке все пальчики были усеяны бородавками. Мы трижды обращались в косметический кабинет, делали прижигания жидким азотом, но эффекта было мало. Тогда мне посоветовали утром и вечером делать такую процедуру. Наматывала на спичку ватку, смачивала в уксусной кислоте и смазывала пальчики. Боли и пощипываний не было. Через 2 недели пальчики стали чистыми.

С тех пор уже прошло 4 года.

А. В. Тихомирова,
Новосибирск

те запах, то можно использовать такой бензин).

Сколько раз натирать, каждый пускай решает сам. Как только суставы заноют, натирайтесь в любое время дня и ночи. Чем раньше начнете лечиться, тем быстрее вылечитесь. Если суставы давно болят, натирать надо дольше.

Моей маме 84 года. Лет 5 назад она пожаловалась на боли в тазобедренном суставе. Примерно ползимы она натиралась бензином от бедра до колена, сейчас забыла о той болезни, воспаление исчезло, процесс остановился.

Еще хорошо чистит суставы (и кровь) лавровый лист: на 300 г воды берут полпачки лаврового листа, измельчают, кипятят 5-10 минут. Лучше это сделать на ночь, а утром и в течение дня выпить маленькими глотками этот настой. На ночь снова сделать новый настой, и так в течение трех дней. Затем сделать перерыв 5-7 дней. Потом по своему состоянию здоровья определите, сколько вам надо пить этот настой. Одна женщина рассказала, что она 1,5 года

Проверено на себе

Я избавилась от полипов в желудке

После обследования в больнице у меня обнаружили полипы в желудке. Врач сказал, что нужна операция. А мне 83 года, о какой операции можно вести речь?! Не выдержу ведь!

Добрые люди посоветовали пить сок калины. Для его приготовления гроздья промыла, подождала, пока стечет вода, и дала хорошо обсохнуть. Потом ягоды пересыпала сахаром: слой

Еще мне порекомендовали лечиться тыквой. Я пропускала ее через соковыжималку и пила сок по кружке (примерно 300 граммов) перед завтраком, обедом и ужином минут за 30, натощак.

А выжимки из тыквы не выбрасывала. Разбивала в них яйцо, добавляла немного муки и пекла оладьи. Кроме того, парила тыкву и кашу с ней делала, употребляя каждый день. Даже сырую ела. Она у меня, честно говоря, уже в горле застревала, до того надоела! Но жить-то хочется. Терпела!

Через год пошла в поликлинику провериться. Врач глазам своим не поверил: желудок чис-

те. Измельчите хрен и засыпьте в литровую бутылку. Очистите и измельчите 9 зубчиков чеснока, добавьте к хрену. Смесь залейте пивом (обязательно свежим!) и поставьте в темное место на 10 дней.

Потом процедите настой в другую бутылку и пейте по следующей схеме: первые 2 дня — по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды, а в последующие дни — по 1 ст. ложке 3 раза в день. Через месяц сахар в крови заметно снизится, а вскоре придет в норму.

Возможно, этот рецепт поможет не всем, но попытаться обязательно нужно.

P.S. Я писала в газету о коре осины. Получила много писем. Ответить смогла не всем, потому что в письмах не было полностью указано имя и отчество, а на почте такие бандероли не принимают. Некоторые даже свой индекс не написали. Пишите по адресу: **Валентине Сергеевне Кушмар, ул. Октябрьская, 2, кв. 2, Нововятский р-н, Киров, 610013.**

РАЗЖУЙ ПРОПОЛИС – И ГЛОТНИ

При паркинсонизме (дрожательный паралич) ежедневно принимайте по 1-3 г прополиса, тщательно его разжевывая и глотая при этом слюну. Курс лечения — 1 месяц. В первые 15 дней прополис принимайте по 2-3 г, в последующие 15 дней дозу уменьшите вдвое. Прополис надо жевать 1 раз в день, обязательно после еды.

В некоторых случаях при тяжелых хронических заболеваниях суточная доза прополиса может быть увеличена до 20-40 г. Однако такое лечение должно проводиться под наблюдением врача.

В. В. Долгопятенко,
Новочеркасск.

Чтобы цветки дали сок, их надо помять руками, при этом добавляя сахар (на 1 кг цветков 100 г сахара). Затем цветочную массу уложите в эмалированную кастрюлю, закройте и поставьте в холодильник на 10-15 часов, не более, иначе масса покроется плесенью. После этого отожмите руками, можно процедить через марлю.

Сок сразу закрепите 96%-ным спиртом в соотношении 1:10 (т. е на 10 частей сока 1 часть спирта). Если спирт 70%-ный, то его нужно взять в 1,4 раза больше. Самогоном лучше не заливать. И снова поставьте в холодильник на неделю, чтобы сок не забродил. Он получается зеленовато-молочного цвета, но постепенно начинает светлеть, а на дне появляется темный осадок.

Ю. В. Якуненков,
Краснодарский край

ТРИ НАСТОЙКИ ОТ РАДИКУЛИТА

Весной я собираю по пол-литровой банке цветков мать-и-мачехи, сирени (от сирени я собираю только лепестки без кисточек) и только что набухших, но еще не распустившихся березовых почек. Потом пересыпаю все в три литровые банки, заливаю в каждую по 0,5 л водки, ставлю их в темное место на 2 недели, потом все содержимое банок тщательно отжимаю, процеживаю через марлю и сливаю в отдельные бутылки. Каждой настойки получается ровно по пол-литра. Потом я натираю спину настойкой по порядку, принимая одновременно внутрь по 1/2 чайн. ложки настойки березовых почек. Она очень способствует укреплению организма.

Благодаря этим настойкам я

...наружили полипы в желудке. Врач сказал, что нужна операция. А мне 83 года, о какой операции можно вести речь?! Не выдержу ведь!

Добрые люди посоветовали пить сок калины. Для его приготовления гроздья промыла, подождала, пока стечет вода, и дала хорошо обсохнуть. Потом ягоды пересыпала сахаром: слой ягод — слой сахара, чтобы ягоды покрывал. Держала в прохладном месте, чтобы не забродило. Калина дает сок. Его надо пить по 30 граммов 3 раза в день за полчаса до еды.

...расывала. Разбивала в них яйцо, добавляла немного муки и пекла оладьи. Кроме того, парила тыкву и кашу с ней делала, употребляя каждый день. Даже сырую ела. Она у меня, честно говоря, уже в горле застревала, до того надоела! Но жить-то хочется. Терпела!

Через год пошла в поликлинику провериться. Врач глазам своим не поверил: желудок чистый, розовый.

Советую и другим, тем, кто страдает от полипов в желудке, — попробуйте этот рецепт. Не пожалеете!

Е. П. Портнова, Рязанская обл.

...чения — 1,5 месяца. Последующий — по мере появления симптомов.

Если кому-то эта методика поможет, буду рад.

И. Еременко, Воронеж

СРЕДСТВО ОТ ГИПЕРТОНИИ

Я профессиональный пчеловод и всегда интересуюсь методами лечения при помощи пчелопродуктов и в меру своих возможностей помогаю людям.

Есть старинный рецепт лечения гипертонии, который помог уже многим людям.

Возьмите 1 стакан меда, 1 стакан сока хрена (свежего), 1 стакан сока моркови (свежего), сок одного среднего лимона (свежий). Все смешайте, вылейте в посуду из темного стекла, храните в темном прохладном месте.

Принимать надо по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды или через 2-3 часа после еды. Курс лечения — 2-3 месяца.

Начинать принимать состав можно с момента приготовления.

Л. Лайко, с. Ольгино, Степновский р-н, Ставропольский край

ОЗДОРОВИ СЕБЯ ТАК ЖЕ, КАК Я

Чем старше становишься, тем чаще задумываешься о своем здоровье, ведь в молодости мысли об этом посещают редко, все откладываешь на потом. Теперь пошаливает сердечко, появилась одышка. Анализы показали высокий уровень «плохого» холестерина в крови. Надо что-то начинать делать. Я составила себе план оздоровления: стала растираться холодной водой, пить по утрам по 1 ст. ложке облепихового масла (ведь оно источник стольких необходимых витаминов, что диву даешься).

Еще мне подсказали сделать смесь, помогающую эффективно бороться с этим самым «вредным» холестерином. Надо взять 1 кг клюквы и 200 г чеснока, все хорошо размять, поставить в прохладное темное место на 12 часов, затем развести с 500 г меда и принимать по 1 ст. ложке перед завтраком и ужином.

Р. Колядина, Тверь

ОТ АНГИНЫ – АЛОЭ С САХАРОМ

Наполните до половины баночку измельченными листьями алоэ, доверху насыпьте сахар, встряхните и опять засыпьте сахар. Завяжите, настаивайте 3 дня, процедите и пейте лекарство по 1 ст. ложке до еды 3 раза в день (детям давайте по 1 чайн. ложке).

Воспаление и отек горла быстро проходят.

З. М. Просяная, Шарыпово, Красноярский край

НАТРИ БЕНЗИНОМ БОЛЬНЫЕ СУСТАВЫ

Многие страдают от болезней костей и суставов. Предлагаю свое простое средство излечения от этих болезней. Я сама вылечилась благодаря этому рецепту и своим близким помогла.

Когда была молодая, как-то раз у меня сильно заныли голени, да так, что еле до дома дошла. Кто-то подсказал мне такое средство: натереть ноги бензином. Я так и сделала, а утром встала, как огурчик, никакой боли.

Спустя тридцать лет, когда я уже была на пенсии, начали ныть кости и суставы. Опять по ночам не могла спать. Тогда я вспомнила старый совет: стала натирать бензином больные места. Сразу скажу: не надо никаких укутываний. Все просто: надо налить на ладонь бензин и втирать в больные места. Бензин можно брать любой: и для зажигалок, и машинный, правда, он тяжелее по запаху, но если вы хорошо переносите, пила лавровый лист и у нее в крови сахар пришел в норму.

Н. Н. Воропаева, Новосибирск

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ДИАБЕТА ТРЕБУЕТ МНОГО УСИЛИЙ

Чтобы избавиться от сахарного диабета, надо приложить очень много усилий. Но чаще всего лечение бывает безуспешным. Я считаю, что мне повезло. Случайно встретила человека, который помог мне вылечить эту болезнь. Метод очень простой и доступный любому. Возьмите корень хрена длиной 20 см и толщиной с палец, тщательно вымойте, но не чистите.

...вдвое. Прополис надо жевать 1 раз в день, обязательно после еды.

В некоторых случаях при тяжелых хронических заболеваниях суточная доза прополиса может быть увеличена до 20-40 г. Однако такое лечение должно проводиться под наблюдением врача.

В. В. Долгопятенко, Новочеркасск, Ростовская обл.

ЦВЕТКИ АКАЦИИ ПОДЛЕЧАТ ПОЧКИ

У моей бабушки заболели почки. Она долго лежала в больнице, была сильная отечность, ей даже дали группу инвалидности. К счастью, мы познакомились с дедушкой, который дал рецепт сока цветков белой акации, именно сока, а не настойки сухих цветков. Бабушка стала пить сок и забыла о своей болезни.

Теперь и я пользуюсь этим соком. Когда у меня заболят почки, я три раза в день за полчаса до еды пью по 1 десертной ложке сока акации. Боль проходит через 15-20 минут.

Заготавливать цветки нужно в сухую погоду, когда они вот-вот начнут раскрываться (или уже начали раскрываться). В это время в них наибольшее содержание сока.

...жимаю, процеживаю через марлю и сливаю в отдельные бутылки. Каждой настойки получается ровно по пол-литра. Потом я натираю спину настойкой по порядку, принимая одновременно внутрь по 1/2 чайн. ложки настойки березовых почек. *Она очень способствует укреплению организма.*

Благодаря этим настойкам я уже три года не обращался к врачу по поводу радикулита. Надеюсь, что этот рецепт поможет кому-нибудь.

И. Г. Жданов, Кировская обл.

ЛОПУХ ХОРОШО КАМНИ ТОЧИТ...

Сок из листьев лопуха способствует растворению камней в почках и желчном пузыре, вымывает соли из суставов.

Сорвите лист и черешок лопуха, помойте, пропустите через мясорубку, отожмите сок. Летом пейте сок сразу, а на зиму можно его законсервировать. Для этого на 2,5 л сока добавьте 2,5 л водки. Пейте по 1 ст. ложке 2 раза в день.

Такая доза очищает кровь при аллергии, лечит трещины кишечника, пневмонию, грипп. При обострении бронхита пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Если болят суставы, то ноги оборачивают листьями лопуха (зеленой стороной к коже), сверху накрывают шерстяной тканью.

Е. Н. Вахрушева, Нефтекамск, Башкирия

Проверено на себе

Целебная эмульсия

Готовить и пользоваться ею надо при перевязках, а хранить в стеклянной или фарфоровой посуде.

Возьмите в равных пропорциях растительное масло (нерафинированное), пропаренное на паровой бане, и известковую воду. Соедините их в холодном виде. Туда же настрогайте 1 ст. ложку прополиса, после чего встряхивайте бутылку до тех пор, пока эмульсия не приобретет цвет кофе с молоком.

А теперь о том, как приготовить известковую воду. 1 ст. ложку чистой гашеной извести положите в стеклянную банку, залейте кипяченой водой, размешайте, пока ее консистенция не станет похожей на молоко. Дайте отстояться ночь. Получившуюся прозрачную воду и используйте для приготовления эмульсии. Известь из банки можно использовать для приготовления следующей порции эмульсии.

Применять эмульсию надо так. Бинт или марлю сложите в 2-3 слоя (размер должен соответствовать размеру пораженного места), обмакните в эмульсию и приложите к ранам. Через сутки замените повязку на новую, и так до тех пор, пока раны не затянутся.

Это очень эффективное средство. Отзывы о лечении прошу присылать по адресу: **Р. В. Цалоевой, ул. Лесная, 3, кв. 20, мкрн Блинова, Сочи-А, 354340.**

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ПРОВЕРЕННЫЕ НА СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ, ПОЖАЛУЙСТА, ПРИШЛИТЕ ИХ В РЕДАКЦИЮ «АЙБОЛИТА» ИЛИ ПО ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЕ redaktor@aybolit.ru ВОЗМОЖНО, ОНИ ОБЛЕГЧАТ КОМУ-ТО СТРАДАНИЯ.

...БЕЗ ПАПЫ

На что нужно обращать внимание матери, одной воспитывающей сына?

1 Как можно раньше культивируйте в своем ребенке самостоятельность. Давайте несложные задания, хвалите и всячески поощряйте самостоятельные поступки мальчика, приучайте его к ответственности за свои действия.

2 Не опекайте по пустякам, к примеру, не навязывайте своего мнения по поводу, что ему надеть, с кем дружить, чем заниматься, куда ходить. Это приучит мальчика жить так, как хочет мама.

3 Давайте понять сыну, что он хоть и маленький, но уже почти глава семьи, мужчина в доме. И если что-то сломалось либо нужно вбить гвоздь, выбрать при покупке телевизор или пылесос, приучайте мальчика участвовать в делах. Старайтесь советоваться с ним, поднимая его значимость как мужчины, по важным семейным делам — где вам отдыхать, какие крупные покупки совершать, как отметить праздник. Всегда внимательно выслушивайте его мнение, уважительно обращайтесь с ним.

Советы американских врачей

Кормим грудью

У женщин всегда вызывает недоумение то, что ребенок часто хочет есть. В первые недели вам придется кормить 8-12 раз в сутки. Человеческое молоко задумано так, чтобы ребенок ел часто.

ВЫБЕРИТЕ хороший бюстгальтер на 1 размер больше по объему и на 1 размер больше по чашечке по сравнению с тем, который вы носили во время беременности.

Хороший бюстгальтер — это:

* 100%-ный хлопок, а не нейлон;
* при кормлении он не сдавливает грудь, что может привести к забиванию протоков;
* его легко расстегивать и застегивать одной рукой;
* бретельки удобны, и бюстгальтер не слишком давит на грудную клетку.

Кормить грудью легко, если знаешь, как это делать.

Ребенок должен быть повернут к вам полностью: головкой, грудью, половыми органами, коленками. Возьмите ребенка так, чтобы в одной руке были ягодицы, а голова — на сгибе в локте. Другую руку опустите под грудь, четырьмя пальцами поддерживая ее, но не касаясь ареолы (темная область вокруг соска). Убедитесь, что рот ребенка открыт широко, прежде чем приложить его к груди. Он должен забрать сосок так, чтобы по меньшей мере 2-4 см ареолы было у него во рту.

Держите ребенка у груди до тех пор, пока он глотает через раз. Если младенец задремал, слегка пошлепайте его, чтобы он проснулся, и поменяйте грудь. Пусть пососет вторую грудь столько, сколько захочет. В целом кормление длится 20-30 минут.

Кормите каждый раз обеими грудями. Кормите первой грудью до тех пор, пока ребенок не потеряет интерес. Затем предложите ему вторую грудь. При следующем кормлении начните с той груди, которой вы закончили.

Не мойте соски с мылом, оно высушит их. Видите маленькие пупырышки вокруг ареолы? Это железы, которые вырабатывают смазку с антисептиком. Так что мыло совсем не нужно.

После кормления дайте соскам как следует обсохнуть на воздухе, прежде чем вы их прикроете.

Для лечения сосков пользуйтесь своим молоком. Все 95% неприятностей с трещинками происходят от того, как сосет ребенок. Исправьте положение малыша при кормлении, и боль пройдет, хотя потребуется какое-то время, чтобы ранка зажила. Чтобы ускорить процесс, выдавите немного молока и вотрите его. Молоко, оставшееся после кормления, богато смазывающими веществами и содержит антибиотик.

Молочные протоки забиваются от сдавливания узкой одеждой. Причинами бывают также строение тела матери и длительные перерывы между кормлениями. Закупоренный проток может дать начало воспалительному процессу, если им сразу же не заняться.

Если вы чувствуете где-либо на груди твердый, болезненный при прикосновении участок, избавьтесь от него с помощью тепла. Массируйте грудь, начиная от стенки грудной клетки и спускаясь круговыми движениями. Самое главное — кормите ребенка этой грудью часто. Младенец рассосет эту закупорку быстрее, чем любое другое средство. Обычно в течение 24 часов все проходит.

Если вы заметили трещинку на соске, можно нанести на нее каплю витамина Е и втереть ее в сосок. Каплю! Не больше.

Если молока слишком много, попробуйте теплые мокрые компрессы. Это откроет протоки, и молоко потечет свободнее. Кормите ребенка чаще и дольше, и больше пейте, чтобы мочиться каждый час.

Если молоко выделяется самопроизвольно, допустим, когда вы гуляете, вдавите сосок в грудь основанием ладони. Если у вас это случается часто, подкладывайте в бюстгальтер хлопчатобумажные носовые платки.

Для мам

Если ваша грудь воспалена, у вас повышенная температура тела или появились симптомы гриппа, вызывайте врача. Возможно, у вас мастит. Обычно мастит лечат антибиотиками. Если врач прописал такое лечение, обязательно пролечитесь до конца, даже если симптомы исчезнут. Это поможет предотвратить рецидив и осложнения. Процесс выздоровления можно ускорить, лежа в постели и выпивая большое количество жидкости, кормя ребенка чаще. Молоко при этом не инфицировано. Кроме того, в молоке ребенку передаются ценные антитела. Если прекратить кормить ребенка грудью во время мастита, это может привести к абсцессу.

Намотай на ус

● Определить, не замерз ли ваш ребенок, можно по двум признакам. Во-первых, по носику. Если он холодный, значит, малыш замерз; если очень горячий, значит, ему жарко, ну а если крошечный носик теплый — его обладателю тепло, уютно и комфортно.

Во-вторых, когда малыш икает. Наденьте на него чепчик. Голова у малыша мерзнет в первую очередь.

● Какая мать не пробует кашку, прежде чем дать ложку любимому чаду? Но за этим стоит опасность дать зеленый свет полчищам бактерий, которые набрасываются на неокрепший организм. Через слюну матери ребенку передаются бактерии, вызывающие кариес. Эти же бактерии вызывают и развитие отита.

● Английский язык можно учить или в детстве, или всю жизнь! Самый простой и эффективный путь — пригласить домой няню-англичанку. Если с «младых ногтей» разговаривать с малышом на двух языках одновременно, он, скорее всего, станет двуязычным. Малыш не просто осваивает речь, он будет мыслить сразу на двух языках.

ДЫННЫЕ СЕМЕЧКИ СПОСОБСТВУЮТ ОБРАЗОВАНИЮ ГРУДНОГО МОЛОКА. СМЕЛИТЕ ИХ В КОФЕМОЛКЕ И ЕШЬТЕ 2 РАЗА В ДЕНЬ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ. ТАКУЮ ЖЕ ДОЗУ СЕМЯН ДЫНИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИНИМАТЬ МУЖЧИНАМ ОТ ИМПОТЕНЦИИ.

ГДЕ НАЙТИ ХОРОШЕГО ВРАЧА?

У моего мальчика (ему пошел пятый год) гипоспадия II степени. Куда нам обратиться? Где найти хорошего врача, который смог бы помочь и другим ребятам чувствовать себя так же, как и их сверстники?

Анна, Ставропольский край

В детском урологическом отделении 4-й городской больницы Ставрополя накоплен большой опыт лечения аномалий развития органов мочеполовой системы (гипоспадии в том числе). Рекомендуем обратиться непосредственно к профессору Татьяне Игореане Деревянко, рабочий тел. 72-60-55

На теле шетинка

ставьте в теплое место. Истопите баню, вымойте ребенка, если есть возможность, погладьте

ЗАГЛЯНЕМ В ДЕТСКУЮ

матери ребенку передаются бактерии, вызывающие кариес. Эти же бактерии вызывают и развитие отита.

● Английский язык можно учить или в детстве, или всю жизнь! Самый простой и эффективный путь — пригласить домой няню-англичанку. Если с «младых ногтей» разговаривать с малышом на двух языках одновременно, он, скорее всего, станет двуязычным. Малыш не просто осваивает речь, он будет мыслить сразу на двух языках.

ДОЗУ СЕМЯН ДЫНИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИНИМАТЬ МУЖЧИНАМ ОТ ИМПОТЕНЦИИ.

На теле щетинка

Мой ребенок, находясь еще в роддоме, спал от силы полчаса, а все остальное время плакал — и днем, и ночью, и сытый, и сухой. Что только мы не делали: и по врачам ходили, и от сглаза лечили. Ну не мог ребенок спокойно лежать, выгибался, как будто ему что-то мешало. Так мы мучались месяц или два, пока не приехала к нам прабабушка, которой в ту пору было уже лет девяносто. Она и поставила диагноз: у ребенка щетинка. А проверить это можно так: уложите его животиком на колени, капните на спинку своего молока и кругами, чуть вдавливая, растирайте молоко по коже. Пальцы обязательно почувствуют эту щетинку — она очень колкая.

Теперь о том, как щетинку удалять. Процедура эта очень болезненная для ребенка. Приготовьте тесто на материнском молоке (без дрожжей). Молока возьмите 400 г и потихоньку вливайте в муку. Тесто приготовьте утром и на 4-5 часов поставьте в теплое место. Истопите баню, вымойте ребенка, если есть возможность, погладьте теплым веником. И там, в бане, намажьте всего ребенка тестом (кроме головы). Накройте мягкой шерстяной тканью (марля не годится), можно старым платком. Ткань при каждой процедуре надо брать другую, а использованную выбросить.

Намазанного и укутанного ребенка принесите домой. Не разворачивая, уложите спать. После этой процедуры ребенок может спать до утра. Когда проснется, потихоньку сдерните ткань с тела. Малышу будет больно, но это надо пережить.

Лечили мы так нашего ребенка три дня подряд. Если через неделю щетинки под пальцами будут ощутимы, то процедуру надо повторить, чтобы она не разрасталась снова.

Если не выводить щетинку, то через какое-то время появятся нарывы типа фурункулов, они будут кровоточить, тельце покроется коростой. Удалять щетинку лучше всего в месячном возрасте.

Н. С. Пунегова, Республика Коми

ЗАГЛЯНЕМ В ДЕТСКУЮ

* Кроватку педиатры советуют периодически переставлять. Известно, что младенцы, как и положено цветам жизни, поворачивают голову к свету. И если свет падает только с какой-то одной стороны, это может привести к нежелательным последствиям: нарушению кровообращения или даже искривлению позвоночника. Стоит избегать и слишком ярких источников света. Грудничок — существо чувствительное и на все чрезмерное реагирует бурно.

* Когда ребенок делает первые шаги, окиньте детскую критическим взглядом и заранее обезопасьте места, которые могут стать предметом его интереса. Розетки закройте, на углы наденьте пластиковые накладки. Ковер должен быть теплым, но не ворсистым — ворс может вызвать аллергию. И старайтесь не ограничивать пространство лишними предметами и вещами.

Психологи рекомендуют обязательно выделить ребенку уголок, где он сможет уединиться. Поставьте ширму, соорудите шалаш или купите детскую палатку.

* Цвета в детской должны быть разнообразными. Чем больше оттенков присутствует в поле зрения малыша, тем лучше. Но нужно правильно выбрать основной цвет в качестве фона. Меньше всего для этого подходят красный и синий. Удачные варианты — зеленый, желтый и оранжевый. Каким бы ни был фоновый цвет, он не должен быть ярким. Самое правильное сочетание — пастельный фон плюс яркие детали для фиксации взгляда.

НЕ ПОКУПАЙТЕ ЧРЕЗМЕРНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВЕЩЕЙ И ИГРУШЕК. ИХ ИЗОБИЛИЕ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ХАОС. ЖИВЯ В АТМОСФЕРЕ ХАОСА, РЕБЕНОК ХУЖЕ РАЗВИВАЕТСЯ И ДАЖЕ МОЖЕТ СТРАДАТЬ НЕВРОЗАМИ.

Вы просили рассказать

Альбинизм

Внучке 8 лет. У нее глазо-кожный альбинизм. Расскажите, пожалуйста, об этом заболевании.

В. Ф. Островерхова, с. Головчино, Грайворонский р-н, Белгородская обл.

Альбинизм — отсутствие пигмента в коже, волосах, тканях глаза.

Возникает в результате эндокринных расстройств и воздействий на развивающийся плод инфекций, интоксикаций и других неблагоприятных факторов.

Различают полный альбинизм, при котором пигмент отсутствует во всем организме, и частичный альбинизм, при котором пигмента нет только в отдельных органах, например в глазах. При общем альбинизме вся кожа, в том числе и кожа век, бледно-розовая. Брови и ресницы тоже обесцвечены, белые. Изменения при альбинизме проявляются большей или меньшей недостаточностью пигмента и внутри глаза: в радужке, в хориоидее, в сетчатке. Из-за этого развивается фотофобия — светобоязнь, человек не может переносить яркий свет и вынужден носить темные очки или темные контактные линзы с отверстием в центре. Кроме того, недостаточность пигмента в сетчатке приводит к возникновению особого зрительного расстройства — никталопии. Человек, страдающий этим расстройством, плохо видит при дневном освещении и лучше — при сумеречном освещении.

Ребенок-альбинос должен избегать солнца, так как высока вероятность солнечных ожогов и рака кожи. Сильный свет вредит его глазам. Разумеется, он вынужден носить темные очки для защиты от света. Во всем остальном он нормальный ребенок.

Иногда зрение с возрастом ухудшается, ребенку становится трудно учиться в общей школе. В таких случаях детям с наследственными глазными заболеваниями лучше учиться в специальных школах, где опытные преподаватели облегчают им зрительную работу. Лучше заранее выбрать профессию, не связанную с пребыванием на улице и не требующую очень острого зрения.

Лечение этого заболевания безуспешно. Чтобы предупредить передачу этой аномалии по наследству, необходимы медико-генетические консультации.

Анна, Ставрополь.

В детском урологическом отделении 4-й городской больницы Ставрополя накоплен большой опыт лечения аномалий развития органов мочеполовой системы (гипоспадии в том числе). Рекомендуем обратиться непосредственно к профессору Татьяне Игоревне Деревянко, рабочий тел. 72-80-55, с 8 до 16 часов. Адрес больницы: Ставрополь, ул. Тухачевского, 17, детское урологическое отделение (2-й этаж).

СКОЛЬКО «ПОЛАГАЕТСЯ» БОЛЕТЬ?

Мой ребенок ходит в сад месяц, потом сидит дома две недели. Это нормально?

А. Худобина, Пермь

Ребенка можно считать часто болеющим:

— в возрасте до 1 года — 4 и более ОРЗ в год;

— с 1 до 3 лет — 6 и более ОРЗ в год;

— от 3 до 5 лет — 5 и более ОРЗ в год;

— дети старше 5 лет — 4 и более ОРЗ в год.

Если у ребенка ослаблен иммунитет, он болеет буквально ежемесячно. Причины могут быть самые невинные — переохлаждение или перегрев, смена места жительства, нервные нагрузки.

Такой ребенок болеет не только часто, но и длительно, по 10-15 дней. Иногда одна болезнь переходит в другую, и родители не могут понять, началось ли это уже новое заболевание или тянется «хвост» еще от старого. Даже при относительном здоровье может неделями и даже месяцами присутствовать какой-нибудь симптом — кашель, подкашливание, выделение из носа и т. д.

«Лакмусовой бумажкой» может служить вакцинация. У ослабленных детей после любой прививки, как правило, бывают высокая температура, катаральные явления. Так что, если ребенок плохо переносит вакцинации, это первый признак того, что нужно заняться укреплением иммунитета.

Вопрос-ответ

ОЛЬГА МАРТИН СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ:

Как мне удалось похудеть на 19 кг, продолжая при этом есть все, что хочется...

...всего за 6 недель, после удивительной встречи...

(прошло уже больше года и я не набрала даже лишних 100 граммов)

До этого необычного опыта я весила 71 кг при росте 167 см. Понимала, что это чрезмерный вес, но, предприняв несколько попыток похудеть с помощью различных методов без всякого результата, я успокоилась.

Перед тем как начать свой рассказ, должна признаться, что в моей семье все женщины весьма крупные. Моя бабушка всегда повторяла: "Лучше вызывать зависть, чем жалость". Даже тогда, когда я не хотела есть, мне говорили: "Съедай все, что лежит на твоей тарелке", и можете быть уверены, что другого выхода у меня не было.

Уже с 12 лет меня стала пугать мысль об ожирении . Ни за что на свете я не хотела быть похожей на своих теток и двоюродных сестер. Хотела быть стройной, как модели из модных журналов, фотографиями которых [illegible] увешана вся моя комната!

Но, к сожалению, возможно, из-за наследственности, в 14 лет я начала поправляться: у меня были [illegible] бедра и ноги толстоватые. Поэтому с 15 до 20 лет большую часть времени я проводила в борьбе с лишним весом...и сама с собой.

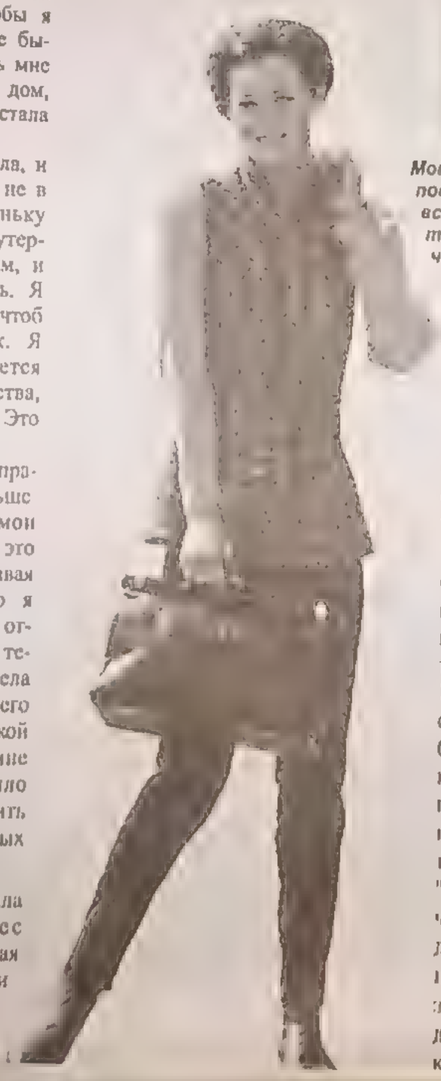
Однажды мне стало стыдно!

Замуж я вышла в 21 год. Мой муж согласился с тем, чтобы я осталась дома. Сначала...все было хорошо. Эта новая жизнь мне нравилась, был прекрасный дом, но через некоторое время я стала скучать.

Я почти никуда не выходила, и как только чувствовала себя не в настроении, стала потихоньку развлекать себя... Один бутерброд здесь, одно печенье там, и продолжала есть целый день. Я старалась сдерживать себя, чтоб не опустошить холодильник. Я чувствовала, что возвращается кризис булимии моего детства, но ничего не могла сделать. Это было сильнее меня

Таким образом, я стала поправляться еще больше, чем раньше Сначала мужу нравились мои прелести и он говорил, что это мне идет, и что у меня красивая грудь...но, несмотря на это я чувствовала, что он от меня отдаляется. Он говорил мне: "У тебя красивое лицо и ты выглядела бы на десять лет моложе своего возраста, если бы не была такой толстой", и от этих слов мне было очень плохо. Мне было стыдно, я даже не решалась носить брюки...не говоря уже о купальных костюмах.

Через 2 года ситуация стала катастрофической: мой вес достиг 71 кг. Я села на диету, лишая себя всего, и похудела на 2 или 3 килограмма, которые потом набрала в течение нескольких дней. Я пошла на консультацию к врачу, но от лекарств, которые избавляют от чувства голода, у меня начались боли в желудке, я плохо спала и не худела!



Мой муж все еще не может в это поверить: я похудела на 19 кг. Без всяких усилий. И сейчас я считаю, что у меня есть все, чтобы начать новую жизнь.

Я не могла такой оставаться

Я чувствовала себя страшной, толстой! Я старалась не расхаживать в трусиках и в лифчике, как раньше. Мой муж не оказывал мне никакого внимания и по вечерам, когда мы ложились спать, сразу поворачивался ко мне спиной и засыпал, не сказав ни слова!

Как и большинство женщин, я часто покупаю женские журналы и много узнала о молодых женщинах, примерно моего возраста, которым удалось похудеть на 10, 15 и даже на 25 килограммов, совсем без усилий, без лекарств, без необходимости перехода на какую-либо диету. Речь идет о препарате **Beauton-C** *(Бютон-Ц)*, на основе хитозана. Это легко, не требует усилий, и я сказала себе: "Ты должна попробовать, англичане известны своими научными достижениями и многим женщинам удалось похудеть благодаря этому препарату, может быть, и для тебя это станет тем чудом, которое ты так долго ждешь".

И тогда я сделала удивительное открытие

Ничего не сказав мужу, я позвонила по номеру, указанному в объявлении, и заказала по почте препарат **Beauton-C** интенсивный курс похудения. В случае, если я не буду на 100% удовлетворена, мне будут возвращены деньги, за исключением затрат на доставку и упаковку.

Препарат меня заинтересовал и, кроме того, казалось, что принимать его легко. Я стала читать инструкцию и поняла, что в моем случае необходимо принимать эти таблетки сразу после еды.

Помню, как сделала в ванной комнате график, чтобы отмечать все результаты и, не имея намерения разглашать это мужу, спрятала график в шкафчике ванной комнаты...И в тот же вечер начала принимать **Beauton-C**.

И сразу стала терять вес!

Я начала в понедельник вечером, и когда через 2 дня взвешивалась, была несколько разочарована, так как потеряла всего 1 кг. Но, как я прочла, это было нормально, и я перестала волноваться!

Я отметила свой "маленький килограмм" в графике и продолжала курс. Не знаю, что случилось потом, но между вечером среды и воскресеньем я похудела на 4 кг.

Я была очень счастлива. Я все больше верила, что с этим препаратом смогу потерять все свои лишние килограммы. И была права. Я продолжала худеть и в конце второй недели отметила, что похудела ровно на 8 кг, без усилий, без диет, и более того, - продолжая есть все, как обычно.

На протяжении 21 дня я похудела на 11 килограммов!

Каждое утро, взвешиваясь, я ощущала, что худею на глазах. Это была фантастика. Мое настроение поднималось. И странно, я больше не сердилась, у меня было желание делать массу дел, я была в эйфории.

На протяжении третьей недели я похудела еще на 3 кг без каких-либо усилий. У меня не было чрезмерного аппетита, я не чувствовала никакой усталости, я ела все, что мне нравится.

Взвешиваясь утром в конце шестой недели, я не поверила своим глазам...и пошла взвеситься к аптекарю, чтобы убедиться, что мои весы правильные. Невероятно! Я действительно похудела на 19 кг без всяких диет.

Сейчас, через год, я вешу 52 кг (в сравнении с 71). Мне нравится готовить блюда и муж обожает все, что я готовлю, но больше ничто не даст мне поправиться. Во мне что-то изменилось, и я сама не понимаю, что именно, но я уверена, что больше никогда не потолстею!

Я не потолстела даже после рождения моего мальчика

Я не только не потолстела, а даже похудела на 3 кг, без всякой диеты!

Всем своим подругам, у которых были проблемы с весом, я порекомендовала этот препарат и все они стали его сторонницами. Одна из них похудела ни много ни мало на 26 кг, и это после того, как на протяжении 20 лет имела избыточный вес."

Ольга Мартин

P.S. Просьба - не беспокоить издание по вопросам приобретения средства для похудения Beauton-C.

(Окончание на стр. 15)

Государственное предприятие "НИИПП" ПРЕДСТАВЛЯЕТ
Ученые российской "оборонки" - для Вас!!
СТОИМОСТЬ
МАСТОПАТИЯ ОТСТУПАЕТ!
Растительный сироп

...ла тонкая талия, а бедра и ноги ...себя всего, и похудела на 2 или 3 килограмма, которые потом набрала в течение нескольких дней. Я пошла на консульта- ...нам удалось похудеть благодаря этому препарату, может быть, и для тебя это станет тем чудом, которое ты так долго ждешь". ...конце второй недели отметила, что похудела ровно на 8 кг, без усилий, без диет, и более того, - продолжая есть все, как обычно.

(Окончание на стр. 15)

® С145 Рег. уд. №004177.И.251.08.2002 г. выд Мин. здравоохр. Р...

Производство лицензировано, аппараты разрешены Минздравом РФ и сертифицированы

Государственное предприятие "НИИПП" ПРЕДСТАВЛЯЕТ

Ученые российской "оборонки" - для Вас!

"ПОЛИЦВЕТ–МАТ" - первый аппарат

Информационной цветотерапии и магнитотерапии

Воздействуя на информационно-полевом уровне, лечит источники и причины заболеваний, а не симптомы!

Высокоэффективен при лечении заболеваний:

- кожи-76%,
- глаз-82%,
- суставов-70%
- сердечно-сосудистых-78%
- желудочно-кишечных-81%
- психоэмоциональных-84%

Цена аппарата с доставкой 4900 рублей.

скидки - пенсионерам - 10%,

ветеранам и инвалидам - дополнительно 15%

Бесплатно по запросу вышлем подробное описание и счет для оплаты аванса через Сбербанк РФ.

Отправка почтой наложенным платежом.

Тел. 8-3822-554712; 8-3822-512998 E-mail: geska@bk.ru Адрес: 634003, Томск-3, а/я 3072

® С146

СТОИМОСТЬ ОДНОГО КВАДРАТНОГО САНТИМЕТРА РЕКЛАМЫ ВСЕГО 75 РУБЛЕЙ.

ЦФА ЦЕЛЕБНЫЙ ДАР АЛТАЯ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

МАСТОПАТИЯ ОТСТУПАЕТ!

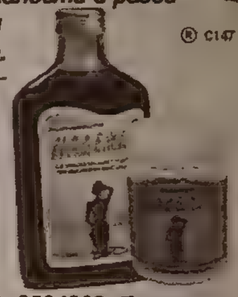
Растительный сироп

"НАДЕЖДА"

Входящие в состав сиропа "Надежда" целебные травы горного Алтая (пион, родиола розовая, солодка, душица, календула, чага) обладают ярко выраженным адаптогенным действием, благоприятно влияют на дисгормональные процессы в организме женщины при патологических состояниях молочной железы, в том числе мастопатии.

Регулярный прием сиропа «Надежда» блокирует механизм возникновения мастопатии. Клинические испытания показали, что при применении сиропа "Надежда" в качестве вспомогательного средства фитокоррекции у больных с диагнозом диффузная мастопатия уже через месяц заметно улучшается общее самочувствие, исчезает чувство усталости и разбитости,повышается работоспособность, нормализуется сон, уменьшаются боли и уплотнения в молочной железе.

Фитосбор «Надежда» (для тех, кому противопоказаны сахаросодержащие продукты) - аналог сиропа в таблетированной форме для приготовления настоя в домашних условиях.



® С147

СПРАШИВАЙТЕ ПРЕПАРАТ "НАДЕЖДА" В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

На 1 курс необходимо 4 флакона сиропа(2 упаковки фитосбора)

Производитель: ЗАО "Бальзам", 659322, Алтайский край, г. Бийск, ул.Социалистическая,1; т/ф (3854) 25-34-07,E-mail:balzam@bisk.nsu.ru

Телефоны региональных представителей: Москва 9754553; 3504362; Белгород 260822; Владивосток 356525; Воронеж 207179; 233280; 523392; Кемерово 539090; 533524; Красноярск 344712; Нефтеюганск 33806; Нижний Новгород 168251; Новокузнецк 787424; Новосибирск 778158; Омск 243544; 413256; 539276; Пыть-Ях 60385; Самара 705404; Томск 427425; Тюмень 303030; 308080; Хабаровск 328861; Ханты-Мансийск 20657; Челябинск 608652; 341817.

Лицензия №42/050/2001 МЗ РФ

АТЕРОКЛЕФИТ – ®

генеральная чистка сосудов от «ржавчины жизни»!

Атеросклероз не зря называют «ржавчиной жизни». Изуродованные холестериновыми бляшками сосуды тормозят кровоток, как заржавевшие водопроводные трубы. Чтобы предотвратить сосудистую катастрофу, надо постоянно держать холестерин «в узде» – соблюдать диету и регулярно чистить сосуды, лучше используя безопасное и эффективное растительное средство.

АТЕРОКЛЕФИТ – растительные капли для профилактики атеросклероза – справится с этой задачей. Лучшего «чистильщика сосудов» при нарушении жирового обмена природа не придумала. Капли **АТЕРОКЛЕФИТА** почистят сосудистые стенки от атеросклеротических отложений, да еще и укрепят коронарные артерии, подкормят сердечную мышцу.

Что даст первый профилактический курс? К сердцу и мозгу, испытывающим ишемию (попросту голодание), кровь начнет поступать уже по чистым сосудам. Снизится уровень холестерина в крови, а значит, уйдут, и надолго, сердечные боли, одышка, головокружения и шум в ушах. Капля за каплей **АТЕРОКЛЕФИТ** восстановит бесперебойную работу сердечно-сосудистой системы.

Генеральные чистки сосудов **АТЕРОКЛЕФИТОМ** необходимо проводить регулярно всем, имеющим склонность к сердечно-сосудистым заболеваниям. Народная мудрость не гонится за быстрым результатом. Зато он гораздо надежней, чем обман сердца немедленным и быстропроходящим действием «таблетки под язык».

Спрашивайте АТЕРОКЛЕФИТ в аптеках!

Москва: 105-07-25, 267-96-00, 786-34-00, 904-50-33, 105-51-40, 961-96-10, **Санкт-Петербург:** 277-43-42, 274-88-91, 325-32-78, 325-17-94, 596-22-22, 320-72-72; **Анапа:** 5-09-97; **Ангарск:** 547-159; **Астрахань:** 347-833; **Балаково:** 661-398; **Барнаул:** 354-444, 380-501, **Владивосток:** 261-476, 272-910, 321-392, 324-866, **Владикавказ:** 747-347, **Волгоград:** 383-398, **Воронеж:** 492-737, 778-227; **Екатеринбург:** 755-089, 578-582; **Иваново:** 327-726; **Ижевск:** 762-788; **Иркутск:** 422-386, 427-530; **Йошкар-Ола:** 420-907; **Казань:** 544-711, 360-714, 928-471; **Кемерово:** 537-466; **Киров:** 540-922, 373-682, **Комсомольск-на-Амуре:** 4-72-83, 4-68-40; **Краснодар:** 522-163, 557-804; **Красноярск:** 277-709, 265-626; **Курган:** 433-631; **Липецк:** 435-832; **Магнитогорск:** 216-996 **Мурманск:** 423-369, 598-768; **Н.Новгород:** 342-410, 231-291; **Новокузнецк:** 787-424, 455-391; **Новосибирск:** 268-370, 666-393, 214-757; **Омск:** 268-996, 230-059, **Оренбург:** 711-177; **Пенза:** 435-656, **Пермь:** 482-546; **Ростов-на-Дону:** 619-168; **Рязань:** 774-923; **Самара:** 423-328, 705-404, 960-060, 527-609, 993-923, **Саратов:** 260-825; **Сургут:** 353-745; **Тамбов:** 566-666; **Тольятти:** 510-303, 376-422, **Томск:** 430-044, **Тюмень:** 456-268, 223-013, 276-402, **Улан-Удэ:** 264-505, **Уфа:** 240-566, 242-210, 600-393; **Хабаровск:** 333-991; **Чебоксары:** 569-576; **Челябинск:** 341-817, 372-841; **Чита:** 324-249; **Ярославль:** 328-349.

БАД Рег.Уд. №004974.Р.643.12.2002

Доставка препарата по Москве: 234-22-11. ®С141

Почтовая рассылка завода-изготовителя: при заказе 3 флаконов – 109 руб. за 1 фл. Цена 1 флакона (100 мл) – 132 руб. Заявки по адресу: 659332, Алтайский край, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». Тел./факс: (3854) 39-00-50. www.evalar.ru.

«Линия Здоровья «Эвалар»: консультации врача по тел. в Москве (095) 101-40-74.

Проверено на себе

● Я очень долго страдала от геморроя и трещин в заднем проходе. Очень похудела, жизнь была не мила. Назначили операцию. Но я стала вводить тампоны с синтомициновой эмульсией, и операция не потребовалась.

А. В. Тихомирова, Новосибирск

● По молодости часто приходилось обращаться к хирургам по поводу панариция. Но однажды неприятность приключилась со мной в дороге, а ехать надо было еще трое суток. Безрезультатно использовав все возможное, приложила к пальцу натертую на мелкой терке морковь и в первую же ночь спокойно уснула. Повязку меняла 2 раза в день. К концу третьего дня гной из ногтевой лунки безболезненно вышел, а палец стал чистым и абсолютно здоровым.

Н. В. Виноградова, Чапаевск, Самарская обл.

● Лавровый лист снижает уровень сахара в крови. Для приготовления лекарства возьмите 1 лавровый лист на 1 стакан воды, 2 листа – на 2 стакана воды и т. д. Лавровый лист залейте водой, доведите до кипения, кипятите на слабом огне минуту. Затем посуду снимите с огня, укутайте чем-нибудь теплым, дайте настояться. Пейте вместо воды, когда мучает жажда. Как только выпьете всю порцию, сразу приготовьте свежую.

И. И. Медведева, Ростовская обл.

Тест-диагностика

МУЖСКОЙ КЛИМАКС

1. Вы страдаете нарушением памяти?
а) никогда — 0;
б) изредка — 2;
в) да, причем все чаще и чаще — 3.

2. На вашей талии сформировался «спасательный круг»?
а) да, прибавил в весе — 3;
б) совсем чуть-чуть — 2;
в) такой же стройный, как ранее — 0.

3. Часто чувствуете себя усталым, изнуренным?
а) да, постоянно тянет прилечь и отдохнуть — 3;
б) устаю часто, но не каждый день — 2;
в) чувствую себя в форме — 0.

4. Думаете о сексе так же часто, как раньше?
а) думаю реже — 2;
б) практически не думаю — 3;
в) не замечаю разницы — 0.

5. Стали часто раздражаться по мелочам?
а) да, то и дело раздражаюсь — 3;
б) нет, сохраняю спокойствие — 0.

6. Страдаете бессонницей?
а) нет — 0;
б) да — 3.

7. Бывает трудно сконцентрироваться на каком-либо занятии?
а) да, часто — 3;
б) да, иногда — 2;
в) очень редко — 0.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

0 — 7 баллов. Поздравляем! Душевно и физически вам по-прежнему можно дать 30 лет. Чтобы как можно дольше не знать гормональных проблем, ведите здоровый образ жизни: не злоупотребляйте спиртным больше двигайтесь, не курите, рационально питайтесь и регулярно занимайтесь сексом.

8 — 15 баллов. Осторожно! У вас уже появились предупреждающие сигналы, характерные для климакса. Решить проблему можно благодаря правильному питанию. Кроме того, регулярно проводите силовые тренировки или занимайтесь каким-нибудь видом спорта, развивающим выносливость.

16 — 21 балл. Вам стоит срочно проконсультироваться у уролога или андролога и провести исследования своего гормонального статуса. Возможно, потребуется заместительная гормональная терапия.

ПРИ МАТОЧНЫХ КРОВОТЕЧЕНИЯХ ПЬЮТ НАСТОЙ (1:5) ИЗ ПОРОШКА КОРНЯ ШИПОВНИКА ПО 1/3 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

Заразная болезнь

ТРИХОМОНИАЗ

У мужчин эта болезнь чаще всего протекает бессимптомно. Трихомонады вызывают у них лишь небольшой зуд, жжение при мочеиспускании, незначительные слизистые или слизисто-гнойные выделения.

К сожалению, многие мужчины обращаются к врачу только тогда, когда заболевание переходит в хроническую форму, возникает баланит (воспаление головки полового члена) или простатит.

У женщин трихомониаз проявляется более четко: через 5-15 дней после заражения появляются характерные выделения из половых органов — желтовато-зеленые, с неприятным запахом, вызывающие зуд, раздражение слизистой и кожи. Опасно давать инфекции возможность распространяться дальше, ведь осложнения могут быть довольно серьезными — от поражения шейки матки до бесплодия.

При первых признаках заболевания поспешите к врачу — гинекологу или венерологу. После взятия анализа и подтверждения диагноза партнеры должны лечиться одновременно, даже если у одного из них трихомонады не обнаружены. Конечно, во время лечения надо воздерживаться от половых контактов.

Намотай на ус

АМЕРИКАНСКИЕ ученые открыли еще одно полезное свойство витамина С — он помогает бороться с бесплодием мужчин. Если его недостаточно, сперматозоиды слипаются. Когда этот процесс затрагивает 20% мужских половых клеток, наступает бесплодие.

После трехнедельного курса приема 1 г витамина С в день у мужчин увеличивается способность к оплодотворению.

ЖЕНЩИНЫ напрасно обвиняют своих мужей в лени, если те не проявляют рвения в работе по дому. Британские ученые пришли к выводу: мозг мужчины устроен так, что он просто не замечает пыли на книжной полке и жира на кухонной плите.

ГУБЫ — главное в женщине. Американские ученые выяснили, что именно на губы (а не на ноги, грудь или тем более уши) первым делом обращают внимание представители мужского пола. И хочется им, чтобы губки были пухлыми и теплыми. Те женщины, которые имеют привычку поджимать или морщить их, кажутся мужчинам несексуальными. Злюки, пусть даже с красивыми губами, никого не заводят.

Еще та проблема — *Вы просили рассказать*

Лейкоплакия вульвы

В 2002 году оперировали по поводу лейкоплакии вульвы. И вот опять развивается лейкоплакия. Что делать? Опять операция? Неужели эта болезнь постоянно будет преследовать меня? Я в истерике. Ведь мне только 43 года. Напишите об этой болезни: есть ли способы лечения или нужна только операция? Я знаю, многие женщины страдают этим, но боятся обращаться в больницу.

С. Т. Г., Краснодарский край

Лейкоплакия вульвы — доброкачественное новообразование. Она представляет собой ороговевшее уплотнение эпителия слизистой оболочки шейки матки и напоминает белое пятно, не снимаемое ватным тампоном. Протекает бессимптомно. Лишь в ред-

...и создает благоприятные условия для появления лейкоплакии.

Как обнаружить заболевание, если оно протекает бессимптомно? Очень просто — раз в полгода являться на прием к гинекологу.

При лейкоплакии вульвы реко-

...кипятят на слабом огне 10-15 минут. Процеживают. Для спринцевания 1 ст. ложку экстракта разводят литром теплой кипяченой воды. Процедуру проводят на ночь в течение 10-15 дней.

Уменьшает зуд при лейкоплакии спринцевание на ночь отваром травы вероники лекарственной: 2 ст. ложки сухой травы надо залить 0,5 л кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, процедить.

Но наиболее целесообразна все же помощь врача. Очаги лейкоплакии вульвы устраняются методами электроконизации или лазеротерапии. Лазерное воздействие

Рецепты из конвертов

● От фибромы и миомы натрите на терке одну картофелину, отожмите сок. Возьмите такое количество оливкового масла, сколько получилось картофельного сока, смешайте и пейте это снадобье утром натощак за час до еды в течение месяца. Сделайте перерыв 2 месяца и повторите лечение.

● От простатита надо взять 30 тыквенных семечек и 30 огуречных, кипятить 5 минут в 1 л воды и пить 3 раза в день по 100 г до еды.

И. М. Григоренко, Лермонтов, Ставропольский край

● При кисте яичника измельчите скорлупу 14 грецких орехов, залейте 0,5 л водки, настаивайте в плотно закрытой посуде в комнате в течение недели. Процедите, перелейте в бутылку и храните в холодильнике. Принимайте утром натощак по 1 ст. ложке, пока не закончится лекарство.

В. И. Слепушкина, ул. К. Маркса, 53, п. Золотухино, Курская обл.

ИДЕТ СПАЕЧНЫЙ ПРОЦЕСС...

В 18 лет перенесла двустороннее воспаление придатков матки. Вылечилась, но УЗИ показывает, что матка отклонена вправо и

И самый варварский метод — это перетягивание груди резинками, чтобы таким путем сделать грудь выше и крепче. Как минимум обеспечена мастопатия. Есть случаи развития некроза (омертвения) молочных желез. Их приходится ампутировать.

операция? Я знаю, многие женщины страдают этим, но боятся обращаться в больницу.

С. Т. Г., Краснодарский край

Лейкоплакия вульвы — доброкачественное новообразование. Она представляет собой ороговевшее уплотнение эпителия слизистой оболочки шейки матки и напоминает белое пятно, не снимаемое ватным тампоном. Протекает бессимптомно. Лишь в редких случаях бывают бели или небольшая кровоточивость во время половых контактов. Но общее самочувствие ухудшается.

Замечено, что это заболевание появляется, как правило, на фоне ослабленного иммунитета, задержек месячных из-за нарушения эндокринной функции — избыточном поступлении одних и недостаточной выработке других гормонов.

Лейкоплакия нередко сочетается с воспалительными заболеваниями половых органов. В таких случаях надо сначала избавиться от воспаления, а потом устранять лейкоплакию. Еще одна распространенная причина — деформирование шейки матки во время родов и абортов. Дело в том, что при этом развивается хронический воспалительный процесс. Он и создает благоприятные условия для появления лейкоплакии.

Как обнаружить заболевание, если оно протекает бессимптомно? Очень просто — раз в полгода являться на прием к гинекологу.

При лейкоплакии вульвы рекомендуется питаться растительной пищей, ограничить употребление соли и острых блюд. Хорошо помогают теплые сидячие ванны, седативные препараты, мази, содержащие эстрогенные препараты. Из средств народной медицины дает неплохой эффект сок алоэ древовидного — пользуются тампонами на ночь.

Состояние улучшает применение раствора для спринцевания из экстракта корневищ бадана толстолистного. Берут 3 ст. ложки корневищ, заливают 200 мл кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Процедуру проводят на ночь в течение 10-15 дней.

Уменьшает зуд при лейкоплакии спринцевание на ночь отваром травы вероники лекарственной: 2 ст. ложки сухой травы надо залить 0,5 л кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, процедить.

Но наиболее целесообразна все же помощь врача. Очаги лейкоплакии вульвы устраняются методами электроконизации или лазеротерапии. Лазерное воздействие не нарушает менструальный цикл и не действует отрицательно на репродуктивную (детородную) функцию женщины. Наоборот, у большинства больных с функциональными нарушениями менструального цикла после лазеркоагуляции восстанавливается регулярный менструальный цикл.

Где именно можно пройти курс лазеротерапии? Обращайтесь в лечебные учреждения вашего региона. В крайнем случае в ближайший клинико-диагностический центр.

ЛЕЙКОПЛАКИЯ ВУЛЬВЫ НЕРЕДКО СОЧЕТАЕТСЯ С ВОСПАЛИТЕЛЬНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ. В ТАКИХ СЛУЧАЯХ НАДО СНАЧАЛА ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВОСПАЛЕНИЯ, А ПОТОМ УСТРАНЯТЬ ЛЕЙКОПЛАКИЮ.

0,5 л водки, настаивайте в плотно закрытой посуде 2 недели. Процедите, перелейте в бутылку и храните в холодильнике. Принимайте утром натощак по 1 ст. ложке, пока не закончится лекарство.

В. И. Слепушкина, ул. К. Маркса, 53, п. Золотухино, Курская обл.

ИДЕТ СПАЕЧНЫЙ ПРОЦЕСС...

В 18 лет перенесла двустороннее воспаление придатков матки. Вылечилась, но УЗИ показывает, что матка отклонена вправо и с правой стороны идет спаечный процесс.

На что в дальнейшем может повлиять спаечный процесс? Может быть, кто-нибудь сталкивался с этим?

И. В. Давыденко, Прокопьевск, Кемеровская обл.

Спайки могут стать причиной непроходимости маточных труб и бесплодия. Если у вас спайки только с правой стороны, а левая маточная труба проходима, то наступление беременности возможно.

Если хотите, чтобы беременность протекала без осложнений, своевременно лечите все заболевания половой сферы и наблюдайтесь у гинеколога.

У МЕНЯ МАЛЕНЬКАЯ ГРУДЬ...

Я ужасно переживаю. Пыталась исправить этот недостаток народными средствами. Съела тонну сырого теста, от которого бюст, по слухам, должен был увеличиться, но толку никакого. Подскажите надежные способы.

Оля Т., Вологда

Нет такой диеты, которая способствовала бы формированию пышного бюста. А нажить болезни желудочно-кишечного тракта можно легко. Некоторые барышни упорно втирают в грудь настойку мумие, сок крапивы, смесь чеснока с топленым маслом. Особенно опасно обкладывание ее горчичниками. Вы можете заработать ожог или со временем оказаться пациенткой онколога. То же самое касается экспериментов с контрастным душем. Воздействие высокой температуры способствует возникновению опухолей, в том числе злокачественных.

И самый варварский метод — это перетягивание груди резинками, чтобы таким путем сделать грудь выше и крепче. Как минимум обеспечена мастопатия. Есть случаи развития некроза (омертвения) молочных желез. Их приходится ампутировать.

ОБНАРУЖИЛИ ТОКСОПЛАЗМОЗ

Мне 27 лет. У меня обнаружили токсоплазмоз. Дважды лечилась сильными препаратами, но результат отрицательный. Детей нет. В 1999 году родился мертвый ребенок (на 8-м месяце беременности отошла плацента). Врачи сказали, что причиной был токсоплазмоз. Теперь рожать мне не разрешают, а мы с мужем очень хотим иметь ребенка.

Что мне делать?

Н. Гуднова, Мичуринск

По многолетним клиническим наблюдениям, внутриутробное заражение плода возможно лишь тогда, когда токсоплазмоз у женщины находится в активном состоянии (т. е. свежее заражение во время беременности). При заражении до беременности, наличии скрытого или хронического токсоплазмоза у беременной инфицирования плода не происходит. Так что благоприятное течение беременности и роды вполне возможны.

ИНТИМУ ЭТО НЕ МЕШАЕТ...

Мне 30 лет. Я не могу создать семью из-за гипертрофии малых половых губ. Где на Северном Кавказе или в близлежащих городах можно сделать пластику половых губ и сколько это будет стоить?

З. Э., Дербент

Гипертрофия — увеличение в размерах, в данном случае малых половых губ, — это особенность организма, например, как высокий или низкий рост, цвет волос... Интимной жизни это нисколько не мешает.

Ф. И. Потапов, кандидат мед. наук

На приеме у гинеколога

Для жен

Один дома...

НЕ БУДЬТЕ БЕСПЕЧНЫ: ДЛИТЕЛЬНАЯ — БОЛЕЕ ДЕСЯТИ ДНЕЙ — РАЗЛУКА С МУЖЕМ ОПАСНА ДЛЯ СУПРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ.

По данным авторитетных американских специалистов, каждая вторая внесупружеская сексуальная связь мужчины завязана именно во время отсутствия жены. Будь жена дома, они никогда бы на это не решились.

Многие женщины, имеющие немногословных и малообщительных мужей-домоседов, заблуждаются относительно их благонадежности. Потребность делиться своими обидами и другими эмоциональными переживаниями в таких мужчинах выражена не меньше, чем в других, общительных и падких на женщин. Поэтому в ситуации напряжения, психической травмы поддержка женщины по сути для мужчин — единственный выход. Лучше, если эта женщина близкая, понимающая, то есть жена. Если близкой и понимающей рядом нет, если она за полторы тысячи километров и вернется только через две недели, сойдет и не очень близкая, а то и малознакомая. Она выслушает, посочувствует, поддержит и станет близкой: на одну ночь, на несколько месяцев, а то и на несколько лет — это уже зависит от ситуации.

Так что оставлять мужей — непростительные наивность и легкомыслие. К тому же учтите: большинству мужчин для вступления в сексуальную связь вовсе не нужно любви или эмоциональной привязанности. Вполне достаточно и небольшой симпатии. И бывший верный муж бодро укладывается в постель с малознакомой женщиной. Так уж устроена мужская психика, что секс для большинства из них вполне возможен и без любви. Это только женщинам для измены требуется, как минимум, хоть немного любви к партнеру или сильная обида на мужа, заставляющая искать секса ради самоутверждения.

Так что десять раз подумайте: уезжать ли от мужа по делам или в отпуск, оставлять ли его одного?

А. В. Гульгин, врач-психотерапевт

КАЖДАЯ ВТОРАЯ ВНЕСУПРУЖЕСКАЯ СЕКСУАЛЬНАЯ СВЯЗЬ МУЖЧИН ЗАВЯЗАНА ИМЕННО ВО ВРЕМЯ ОТСУТСТВИЯ ЖЕНЫ. БУДЬ ЖЕНА ДОМА, ОНИ НИКОГДА БЫ НА ЭТО НЕ РЕШИЛИСЬ.

На приеме у целителя

КАК ЛЕЧИТЬ АСТМУ?

Я страдаю ею уже около 10 лет. В груди как будто хрипы.

Р. Горшкова, Пермь

От бронхиальной астмы приготовьте такой сбор. Возьмите по 100 г тимьяна ползучего (чабреца), сосновых почек, аниса, фенхеля, корня солодки. Все компоненты измельчите, перемешайте и храните в матерчатом мешочке в сухом месте. Перед каждой заваркой смесь перемешивайте.

1 ст. ложку сбора засыпьте в кастрюльку, залейте 250 г кипятка, накройте крышкой, поставьте на водяную баню на 15-20 минут. Потом снимите, процедите, отожмите и пейте охлажденным по 50 г 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Во время лечения откажитесь от минеральной воды, алкоголя, курения.

После первого курса сделайте месяц перерыв, затем повторите курс лечения.

И еще мой совет людям, страдающим бронхиальной астмой: в обязательном порядке надо проверить щитовидную железу, гайморовы пазухи.

НОГОТЬ СТАЛ БОЛЕТЬ И ЧЕРНЕТЬ

Моя мама болеет вот уже 2 года. А все началось с того, что она сильно ушибла палец на ноге. Ноготь стал болеть и чернеть, а через какое-то время распух, покраснел, покрылся какой-то коркой. Думали, что это грибок. Сдали анализы, грибок не обнаружили. Сказали, что это якобы от нервов. Выписали кучу мазей и лекарств, но ничего не помогло.

Лечились народными средствами, но все бесполезно. Опять пошли в больницу. Там сказали, что причина — варикозное расширение вен. Сделали операцию, удалили вены, но палец не проходит. Уже ноготь сошел, палец красный, распух, чешется. Все это стало переходить на пятку. Немного помогает мазь «Лоринден-С», после ее применения становится немного легче.

Другой врач сказал, что это экзема. Уже не знаем, что делать. Сколько врачей, столько и диагнозов.

Очень жалко маму, она так измучилась за эти два года!

Что нам делать?

Ольга, Набережные Челны, Татарстан

Я могу помочь вашей маме, но для этого мне надо посмотреть ее ногу и результаты анализов. От ушиба может начаться и гангрена. Вены удалили зря, можно было и вылечить. Есть такая болезнь, которая в народе называется «ногтееда», она заговаривается. Просто, видимо, ушиб вызвал обострение.

Т. Н. Кольчугина, ул. Косякина, 32, кв. 10, Железноводск, Ставропольский край, 357400, т. (8-8632) 44-98-55.

ПРИ НЕРВНЫХ ПОДЕРГИВАНИЯХ ЛИЦА ПРИВЯЖИТЕ К ЭТОМУ МЕСТУ НА НОЧЬ ЛИСТЬЯ ГЕРАНИ, СВЕРХУ ПРИЛОЖИТЕ КРАСНУЮ ШЕРСТЬ.

Необыкновенное средство для похудения (на 100% натуральное), чтобы потерять 10, 15 и даже больше чем 20 кг

(Окончание. Начало на стр. 7)

Beauton-C (с витамином С) на основе хитозана является натуральным продуктом. **Beauton-C** имеет уникальную способность связывать жиры. Основной принцип действия **Beauton-C**: нормализуется обмен веществ в организме, благодаря чему вы худеете. Результатом использования **Beauton-C** является снижение веса на 3-6 кг за неделю. Это отмечали многие специалисты: при нормализации обмена веществ организм избавляется от лишнего веса.

Вопрос. Как это может быть?

Ответ. Последние экспериментальные исследования показали, что хитозан является липофильным веществом (имеет свойства связывать жиры). Поэтому сразу после начала программы снижения веса с **Beauton-C** организм начинает обрабатывать накопленные с годами излишки. Человек, который начал принимать препарат, может продолжать есть все, что хочется, и при этом продолжать терять свои лишние килограммы без какой-либо диеты.

Вопрос. О каком натуральном веществе, кроме витамина С, идет речь?

Ответ. Хитозан добывается из панцирей креветок и крабов. Он не усваивается организмом, соответственно, не имеет калорий и является в пищевом отношении инертным веществом. Таким образом, хитозан в диетических программах используется как адсорбент жира, что делает жир биологически не доступным для усвоения. Комбинация хитозана с витамином С продемонстрировала свою эффективность на тысячах пациентов, которые имели лишний вес, и показала самый быстрый способ избавления от него.

Вопрос. Сколько килограммов за неделю может сбросить человек, которому до этого никак не удавалось похудеть?

Ответ. Если вы должны уменьшить свой вес на 10 кг, то будете худеть в среднем на 3 кг в неделю. Если вы должны уменьшить свой вес больше чем на 10 кг, то будете худеть еще быстрее. Некоторые люди, которые хотели похудеть больше чем на 15 кг, на протяжении первой недели теряли до 6 кг, а потом по 3-4 кг на протяжении следующих недель.

Вопрос. Как нужно принимать этот препарат?

Ответ. Оптимальный прием от 2 до 4 таблеток (в зависимости от желаемых темпов похудения дозировку можно увеличивать или уменьшать) 2 или 3 раза в день, запивая стаканом воды. Принимать до или после еды. Жировые отложения начинают быстро исчезать, и уже с первой половины недели вы можете заметить результаты.

Вопрос. Я пыталась похудеть, применяя разные методы, но ни одного эффективного результата. Почему в этот раз должно быть иначе?

Ответ. При помощи **Beauton-C** обмен веществ является природным, и лишние жиры перерабатываются самим организмом. Все, кто пробовали этот способ, похудели. Так что нет никакой причины считать, что этот препарат, который оказался эффективным для всех, не подействует на вас. Кроме того, использование **Beauton-C** не требует:

- никаких усилий силы воли;
- никакой диеты;
- никаких изнурительных физических упражнений.

Так что, если вы уже попробовали все и не получили результата, если вам не удается похудеть или оставаться стройной, не отчаивайтесь. Попробуйте еще, и в этот раз все будет хорошо. Вы действительно сможете похудеть и оставаться стройной, как всегда мечтали.

beauton-C

® C145 Рег. уд. №004177.Н.251.06.2002 г. выд Мин. здравоохр. РФ

Купон заказа

Вырежьте и вышлите в конверте по адресу: 105043, г.Москва, а/я 77, ООО "МЕДКОМПЛЕКС"

Да, я хочу сбросить лишние килограммы благодаря Beauton-C на основе Хитозана.

Дата рождения ... ../ ... /19 .... Мой сегодняшний вес..... кг. Мой идеальный вес..... кг

☐ Я заказываю стабилизирующий курс (от 1 до 7 лишних кг) и оплачу мой заказ на почтовом отделении или в Сбербанке сумму 529 руб.

☐ Я заказываю оптимальный курс (от 8 до 15 лишних кг) и оплачу мой заказ на почтовом отделении или в Сбербанке сумму 849 руб.

☐ Я заказываю интенсивный курс (больше 15 лишних кг) и оплачу мой заказ на почтовом отделении или в Сбербанке сумму 1199 руб.

Выберите способ оплаты

☐ Предоплата - почтовый перевод на расчетный счет 40702810100001112700 в МКБ "МОСКОМПРИВАТБАНК", г. Москва, БИК 044585342, ООО "МЕД КОМПЛЕКС", ОКПО 58115897, ИНН 7703303322.

Квитанцию об оплате отправьте вместе с купоном заказа.

☐ Наложенный платеж - плюс 20 % к указанной цене

Фамилия ..... Имя .....

Отчество..... Адрес: индекс ☐☐☐☐☐☐

область, город, район, село.....

.....

Улица.....

Дом ..... кв ..... тел .....

Подпись 12-2003 28/9

Живем, как в подводной лодке...

® C148

Каждую зиму мучаюсь, дети не «пропускают» ни одну эпидемию гриппа, уже перестала их выпускать на улицу. Начиная с

По вопросам размещения рекламы в газете "Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь"

Рецепты народной медицины

● **От приступов хронического холецистита.** 1 десертную ложку измельченной травы пол-пала заливают 1 стаканом кипятка и нагревают на водяной бане 15 минут. Затем остужают и процеживают. Пьют через трубочку (состав разрушает зубную эмаль) дважды в день полстакана за 30-40 минут до еды. Из рациона исключают [illegible] соленое и жареное. Проходят боли и тяжесть в правом боку, [illegible] та, неприятные ощущения в животе.

● **При грибковом поражении кожи** ступни протирают яблочным

Живем, как в подводной лодке...

®
С146

Каждую зиму мучаюсь, дети не «пропускают» ни одну эпидемию гриппа, уже перестала их выпускать на улицу. Начиная с осени, дома ни одна форточка не открывается. Дети вроде при мне, кто телевизор смотрит, кто за компьютером сидит, а только скажут, что в городе грипп, мои начинают болеть самые первые. В чем причина?

Причина в современном образе жизни. По статистике, городской житель 90% времени проводит в железобетонных зданиях с кондиционерами, системами вентиляции и центрального отопления, за компьютером и перед телевизором, испытывая систематическое аэроионное голодание. Всё это ведет к ослаблению иммунной системы организма человека. Легкие аэроионы кислорода, которых и так катастрофически не хватает в городском воздухе, притягиваются к экранам компьютеров и телевизоров и полностью уничтожаются, превращая воздух жилых и рабочих помещений в безжизненную субстанцию. Мы живем в своих городских квартирах, как в подводных лодках, ушедших на дно, в которых тяжелый, «мертвый» воздух, и уже давно надо всплыть и набрать свежего, но никто не знает, как подняться на поверхность.

Неужели положение безвыходное? Вовсе нет. Исследованиями установлено, что только за счет восстановления сбалансированной ионизации воздуха в помещении, заболеваемость ОРЗ снижается в 2-3 раза. Пришло время не только специалистам, но и простым гражданам осознать, что отсутствие «живого», природного баланса концентраций аэроионов кислорода в воздухе квартир, является не только причиной их недомоганий, но и гораздо более значительных проблем со здоровьем, а также ранним одряхлением и старением всего организма. Защитить организм от вредных воздействий современной компьютерной техники, поддержать иммунную систему и ребенка и взрослого, наполнить «живым» воздухом Ваш дом и рабочий кабинет – всё это может аппарат аэроионной профилактики ИВ-2. Кроме того, он очистит воздух от пыли, аллергенов и микроорганизмов.

Рег. №15/2002-0352-0254 от 10.06.2002 г. Лиц. №013914 выд. Центральным ОВД г. Набережные Челны Республики Татарстан 13.02.2002 г.

УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ И СДЕЛАТЬ ЗАКАЗ ВЫ МОЖЕТЕ ПО ТЕЛЕФОНАМ:
Альметьевск 22-52-02, Армавир 3-87-83, Белгород 31-05-27, Волгоград 34-56-56, Воронеж 79-78-78, Глазов 57-66-33, Екатеринбург 34-43-07, Ижевск 25-57-94, Йошкар-Ола 73-46-88, Казань 64-39-13, 38-93-54, Калуга 57-37-27, Киров 69-32-43, Москва 229-70-98, Набережные Челны 46-50-63, Нижний Новгород 42-39-02, Омск 29-05-25, Оренбург 52-15-05, Пермь 68-70-62, Ростов-на-Дону 43-16-13, Санкт-Петербург 550-75-[illegible]9-31, Сургут 35-76-40, Улан-Удэ 21-42-09, Ульяновск 20-46-21, Уфа 22-11-46, Челябинск 92-92-01.

По вопросам размещения рекламы в газете "Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь". Обращайтесь по телефонам в г. Ставрополе (8-8652) 24-38-02, 24-89-47.

Рецепты народной медицины

● **От приступов хронического холецистита.** 1 десертную ложку измельченной травы пол-пала заливают 1 стаканом кипятка и нагревают на водяной бане 15 минут. Затем остужают и процеживают. Пьют через трубочку (состав разрушает зубную эмаль) дважды в день по полстакана за 30-40 минут до еды. Из рациона исключают острое, соленое и жареное. Проходят боли и тяжесть в правом боку, тошнота, неприятные ощущения в животе.

● **При грибковом поражении кожи** ступни протирают яблочным уксусом 2 раза в день — утром и вечером, обильно смачивая каждый пораженный участок. Ноги не вытирают, а дают уксусу высохнуть и надевают чистые носки. Каждое пораженное место протирают чистым кусочком ваты, чтобы инфекция не переносилась с одного места на другое.

● **Полиартрит замучил? Суставы опухли?** Пропустите через мясорубку редьку, отожмите сок (пол-литровую банку), добавьте полстакана меда и 1,5 ст. ложки соли. Туда же влейте 150 г водки и все хорошенько перемешайте. Смесь втирайте в больные места на ночь, обмотайте сверху теплым шарфом. Лечение начинайте на убывающей луне.

Настойка «КРАСНЫЙ КОРЕНЬ»®, чтоб мужчина был доволен!

Большинство представителей сильного пола предпочитает такое целебное средство, применение которого сочетается с приемом пищи и алкоголя. Тем более, если речь идет о «мужских проблемах» (хронический простатит, аденома предстательной железы). **Настойка «КРАСНЫЙ КОРЕНЬ»** из реликтового растения горного Алтая – копеечника забытого – идеальное средство для мужчин!

Народная медицина уверяет, что с настойкой красного корня простатит уходит навсегда! Рецепт проверен веками и доказан клинически. Алтайский госмедуниверситет подтвердил: назначение **настойки «КРАСНЫЙ КОРЕНЬ»** пациентам с хроническим простатитом во время стандартно проводимой лекарственной терапии снимает боль и воспаление, а у больных с аденомой простаты даже восстанавливает сексуальную функцию!

Достигнутый эффект устойчив, причем без осложнений и побочных действий. Хороша настоечка! Мужчины довольны: «Ведь мы не пьем, а лечимся!... Тем более по чуть-чуть!»

Настойка «Красный корень» выпускается во флаконах 50, 100 и 250 мл.

Спрашивайте настойку «КРАСНЫЙ КОРЕНЬ» в аптеках!

БАД Рег.Уд. №003983.Р.643.04.2002

Москва: 105-07-25, 267-96-00, 786-34-00, 105-51-40, 904-50-33; **Санкт-Петербург:** 325-32-78, 274-88-91, 277-43-42, 325-17-94, 320-72-72, 596-22-22; **Анапа:** 5-09-97; **Ангарск:** 547-159; **Астрахань:** 347-833; **Балаково:** 661-398; **Барнаул:** 354-444, 380-501; **Владивосток:** 261-476, 272-910, 319-241, 231-490; **Волгоград:** 383-398; **Воронеж:** 492-737, 778-227; **Екатеринбург:** 755-089, 578-582, 781-054; **Иваново:** 327-726; **Ижевск:** 762-788; **Иркутск:** 422-386, 427-530; **Йошкар-Ола:** 420-907; **Казань:** 433-409, 423-292, 544-711; **Кемерово:** 537-466; **Киров:** 540-922, 373-682; **Комсомольск-на-Амуре:** 47-283, 46-840; **Краснодар:** 522-163, 557-804; **Красноярск:** 277-709, 645-657; **Курган:** 433-631; **Липецк:** 435-832; **Магнитогорск:** 216-996; **Мурманск:** 423-369, 598-768; **Н.Новгород:** 342-410; **Новокузнецк:** 787-424, 455-391; **Новосибирск:** 101-595, 268-370, 214-757; **Омск:** 531-798; **Оренбург:** 711-177; **Пенза:** 435-656; **Пермь:** 482-546; **Ростов-на-Дону:** 619-168; **Рязань:** 774-923; **Самара:** 423-328, 705-404, 960-060, 527-609, 993-923; **Саратов:** 260-825; **Сургут:** 353-745; **Тамбов:** 566-666; **Тольятти:** 510-303, 376-422; **Томск:** 430-044; **Тула:** 311-053; **Тюмень:** 363-753, 223-013, 278-402; **Улан-Удэ:** 264-505; **Ульяновск:** 442-995; **Уфа:** 240-566, 242-210, 600-393; **Хабаровск:** 333-991; **Чебоксары:** 569-576; **Челябинск:** 341-817, 372-841; **Чита:** 324-249; **Южно-Сахалинск:** 424-687; **Ярославль:** 328-349.

Доставка препарата по Москве: 234-22-11. ®С141

Почтовая рассылка завода-изготовителя: при заказе 3 флаконов – 116 руб. за 1 фл. Цена 1 фл. (100 мл) – 134 руб. Заявки по адресу: 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». Тел./факс: (3854) 39-00-50. www.evalar.ru

«Линия Здоровья «Эвалар»: консультации врача по тел. в Москве (095) 101-40-74

Прошу помощи

SOS

Четыре года внук на инвалидности

Внуку скоро 5 лет, 4 года из которых он на инвалидности. Диагнозы: папилломатоз гортани, трахеи, хронический канюляр, хронический стеноз верхних дыхательных путей. Дышит через трахеостому. Врачи ничем не могут помочь. По нескольку раз в год ездим в Красноярск, удаляем папилломы. Операция проходит под общим наркозом. За время болезни ребенок принял такую дозу наркоза, что не каждый взрослый выдержит. А в июле по вызову ЛОР-клиники мы ездили в Санкт-Петербург, но там операцию делать не стали. Сказали, что сначала надо пройти лечение, а потом делать операцию, и то гарантии на полное выздоровление никакой нет. Лечение мы прошли. И вот теперь надо ехать на операцию, а материальных возможностей нет, даже на дорогу нет денег.

Может, кто-то подскажет, как можно излечиться от этого недуга? Так хочется, чтобы ребенок мог говорить, ходить в школу и жить полноценной жизнью.

А может, кто-то поможет материально? Будем очень благодарны! Мой адрес: **Татьяне Борисовне Тихомировой, ул. Ленинского Комсомола, 22/1-132, Кодинск, Красноярский край, 663477.**

От редакции. Копия справки из Санкт-Петербургской государственной медицинской педиатрической академии о том, что Тихомиров Никита (возраст 4 года 9 месяцев) проходил лечение с 1.07. 03 г. по 10.07.2003 г. по поводу папилломатоза гортани и нуждается в операции, прилагается.

МИНДАЛИНА ДОСТИГЛА РАЗМЕРОВ БОБА

Много лет болею хроническим фарингитом. Но последние 3 года просто измучилась. Миндалина с правой стороны достигла размеров боба. Лечилась всеми средствами, даже лазерным лучом, золотым усом, керосином, в котором настаивались зеленые грецкие орехи, делала ингаляции льняного семени, но все бесполезно.

Летом забываю о болезни, но остальные 9 месяцев — хоть на стенку лезь. Прошу, помогите! Может, кто-то знает, как избавиться от фарингита навсегда?

С. А. Воронина, Канск, Красноярский край

От редакции. Так что у вас: фарингит или хронический тонзиллит? Если воспаляются и увеличиваются миндалины, то [illegible] (ангина). Навсегда [illegible] от него можно [illegible] с помощью тонзилэктомии — удаления миндалин. Может, стоит согласиться на операцию, пока не заработали себе ревматизм или гломерулонеф-

могу снять ни мочегонными таблетками, ни травами. Даже поликистоз яичников, по словам врачей, связан с лямблиями. Сейчас принимаю березовый деготь по схеме.

Люди добрые, помогите избавиться от этой напасти! Очень надеюсь на вашу помощь!

И. Куликова, Красноярск

КАК БУДТО ГОЛОВА НАДУВАЕТСЯ...

Год назад пережил сильный стресс. Испытываю такое чувство, будто голову распирает и она надувается. Это продолжается беспрерывно до сих пор. Причина — внутричерепное давление. Появились страхи, тревоги, волнения, сердцебиение, в голову лезут всякие дурные мысли. Сижу на таблетках, пил цинаризин, элеутерококк, проходил курсы иглорефлексотерапии, массажа, но толку нет. Стал терять память и вообще плохо соображать.

Прошу вас, помогите советом: что мне делать? Может, кто-то сталкивался с подобным и даст

хают. Мама сильно похудела, остались кожа до кости, хотя она много ест. Маму неделями мучают запоры, даже слабительное не помогает. Можно сказать, что она совсем не спит.

Медицина человеку в мамином возрасте помочь не может. А если врач и выписывает лекарство, то стоит оно очень дорого, а у мамы пенсия 774 рубля.

Люди добрые! Помогите, пожалуйста, советом: как лечить эту страшную болезнь? Наши силы уже на исходе. Дайте хотя бы лучик надежды!

А. С. Рожина, Ангарск, Иркутская обл.

МОЯ ГРЫЖА «НЕ СИДИТ» НА ОДНОМ МЕСТЕ

Люди добрые, помогите! Мне 47 лет. У меня целая куча болячек. Пять лет назад удалили левую почку. А теперь у меня на правой почке скользящая грыжа. Ее очень трудно поймать, так как она «не сидит» на одном месте.

Может, кто-то посоветует, как избавиться от грыжи без операции?

Н. Н. Конева, Пенза

1200 рублей, которых хватает только на питание. Хотелось бы еще съездить в Алматы к целителю.

Помогите, пожалуйста! У меня двое детей, которых надо поставить на ноги. Мой адрес: **Дании Вильдановне Хамзиной, ул. Заовражная, 11, д. Бишево, Апастовкий р-н, Республика Татарстан, 422340. СБ Татарстан 4674/0000, счет 42301810862280007470/01.**

У МЕНЯ ЭРОЗИЯ ШЕЙКИ МАТКИ

У меня в течение 5 лет эрозия шейки матки. Прижигать, честно сказать, боюсь. Да и времени не хватает на то, чтобы лечь в больницу — не с кем оставить двух маленьких детей. Муж работает на двух работах, поэтому на его помощь рассчитывать не приходится, а бабушек и родственников у нас нет.

Может, есть какие-нибудь рецепты народной медицины для лечения этого заболевания? Буду очень благодарна за любой совет.

Анжелика, Ростовская обл.

***

Прошу откликнуться тех, кто вылечил кисту яичника и миому народными методами.

Л. Д. Лопатина, Самара

НУЖЕН АППАРАТ «СОНАТА У-04»

С 7 лет у меня снижается слух. В 1991 году приобрела слуховой аппарат «Соната У-03». Сейчас нужен аппарат «Соната У-04», но он стоит 5 тысяч 390 рублей. Мне эта покупка не по карману. В течение 16 лет добивалась, чтобы мне дали инвалидность. Пока ее дали на год.

На работу меня, естественно, не берут. Все беда в том, что из-за меня страдает 5-летняя дочь. Ее надо учить, а я не могу научить ее даже алфавиту. Она нервничает, все буквы повторяет, а до меня пока дойдет...

Прошу, помогите, пожалуйста, материально! Хотя бы ради дочери, чтобы она не выросла из-за меня неврастеником...

Г. А. Усова, ул. Заречная, 30, Усть-Калманский р-н, Алтайский край, 658150

***

Нет денег на лекарство, поэтому хочу продать медицинскую литературу — «Новейшие лекарственные препараты» доктора Х. Винтер Гриффит. Стоимость двух томов — 300 рублей + пересылка. Вышлю в любую точку страны.

Р. П. Милютина, Ипподромная, 10, кв. 12, Саратов, 410069

***

В № 6 «Айболита» за 2003 год была опубликована статья о нулевой кислотности. Все компоненты для лечения нашла, а вот о корешках раковые шейки наши травники ничего не знают.

Может, кто-то сможет их выслать? А может, у этого растения есть другое название?

В. П. Шаталова, пер. Западный, 4, ст. Подгорная, Георгиевский р-н, Ставропольский край, 357815

***

Срочно нужна трава очанка. Кто может выслать? Все расходы оплачу. Мой адрес: Елене

SOS

Говорят, что для похудения нужно есть кактусы

Мне 21 год. До 16 лет я была толстушкой. Все бы ничего, но в мой адрес летели насмешки. Я понимаю тех, кто смеялся надо мной. Что хорошего в том, что девушка весит 90 кг? Я плакала по ночам. А однажды решилась и придумала свою диету. Исключила из рациона хлеб, мясо, все сладости, отказалась от круп, кроме риса. Причем пищу принимала только до обеда. С помо-

30 кг! Все были в восторге. У меня появились парни, любовь. Я была на седьмом небе от счастья.

Но чем дальше, тем мне становилось хуже. Прекратились месячные, начались обмороки, появились видения (я видела мертвых). Мама плакала и говорила, что я умру. В итоге я опять стала есть все, кроме хлеба, сладостей и мяса, но целый день. Не могу заставить себя сесть на более жесткую диету. И вот опять на меня не смотрит ни один парень.

Моя подруга говорит, что для похудения нужно есть кактусы. Неужели это правда? Кто мне сможет помочь советом?

Б. Гаджимамаева,

С. А. Воронина,
Канск, Красноярский край

От редакции. Так что у вас: фарингит или хронический тонзиллит? Если воспаляются и увеличиваются миндалины, то это тонзиллит (ангина). Навсегда избавиться от него можно только с помощью тонзилэктомии — удаления миндалин. Может, стоит согласиться на операцию, пока не заработали себе ревматизм или гломерулонефрит? Обсудите это с вашим ЛОР-врачом.

КАК БОРОТЬСЯ С НЕПОДВИЖНОСТЬЮ СУСТАВОВ?

Обращаюсь к народным целителям. Подскажите, как бороться с анкилозом, неподвижностью суставов при деформирующем артрите? Боль в суставах с трудом удалось победить, но осталась неподвижность суставов. Обычная лечебная гимнастика эффекта не дает. Это большая проблема всех ревматиков. Чем «расшевелить» суставы?

Татьяна,
Геленджик

НЕ МОГУ ВЫЛЕЧИТЬ ЛЯМБЛИОЗ

Набегалась по врачам, а толку нет. Дело в том, что уже в течение 5 лет я не могу вылечить лямблиоз. Пила горстями таблетки. Даже болиголовом лечилась, но результата нет.

С лямблиозом связано очень много болезней: постоянно аллергии, себорейный дерматит, зуд тела, волосы выпадают. Отеки не

Причина — внутричерепное давление. Появились страхи, тревоги, волнения, сердцебиение, в голову лезут всякие дурные мысли. Сижу на таблетках, пил цинаризин, элеутерококк, проходил курсы иглорефлексотерапии, массажа, но толку нет. Стал терять память и вообще плохо соображать.

Прошу вас, помогите советом: что мне делать? Может, кто-то сталкивался с подобным и даст совет, как бороться с моей бедой. Надеюсь на людскую помощь. Просто мне больше не к кому обратиться.

Евгений, Волжский,
Волгоградская обл.

НА ЯГОДИЦАХ КРАСНЫЕ ПРЫЩИ

Мне 27 лет. Очень страдаю по поводу своей «гусиной кожи». На ногах, бедрах, ягодицах она не гладкая, а в каких-то темных точках, красных прыщах. Они не болят, не чешутся, но делают кожу очень некрасивой. Я не могу постоянно ходить в брюках.

Может, мой организм зашлакован и требует чистки? Что вы посоветуете?

Н. В. Доценко,
Белгородская обл.

МАМА ВСЕ ЛОМАЕТ, БЬЕТ ПОСУДУ...

У моей престарелой мамы сильный склероз. Она все ломает, бьет посуду, рвет одежду, никого не узнает, уходит из дома, говорит, что это не ее дом. У нее такие сильные головные боли, что видно, как вены на голове набу-

я была толстушкой. Все бы ничего, но в мой адрес летели насмешки. Я понимаю тех, кто смеялся надо мной. Что хорошего в том, что девушка весит 90 кг? Я плакала по ночам. А однажды решилась и придумала свою диету. Исключила из рациона хлеб, мясо, все сладости, отказалась от круп, кроме риса. Причем пищу принимала только до обеда. С помощью этой диеты я похудела на

мертвых). Мама плакала и говорила, что я умру. В итоге я опять стала есть все, кроме хлеба, сладостей и мяса, но целый день. Не могу заставить себя сесть на более жесткую диету. И вот опять на меня не смотрит ни один парень.

Моя подруга говорит, что для похудения нужно есть кактусы. Неужели это правда? Кто мне сможет помочь советом?

Б. Гаджимамаева,
Республика Дагестан

НЕ МОГУ ЕСТЬ КИСЛУЮ, ГОРЬКУЮ, ОСТРУЮ ПИЩУ

Около двух лет не могу есть кислую, горькую, острую, соленую пищу. Очень страдаю. Обследовалась в больнице, долго лечилась тем, что выписывали врачи, но, увы, безрезультатно. Поставили диагноз очаговый рефлюкс-эзофагит. Лечилась домашними средствами, но никакого толку. Ем жидкую кашу, недосоленный суп, картофельное пюре, отварное мясо.

Люди добрые, помогите, пожалуйста, советом!

З. Маркина,
Буденновск,
Ставропольский край

ОЧЕНЬ БОЛЕЗНЕННЫЕ МЕСЯЧНЫЕ

Дочери 19 лет. У нее очень болезненно проходят месячные. Пошла на прием к гинекологу, ее отправили на УЗИ. Оно показало гиперплазию яичника и эндометрия матки. Прошла лечение: принимала ультразвук, на ночь делала тампоны с димиксидом. Назначили таблетки «Диане-35», но после их приема ее тошнит. Врач не знает, чем дальше лечить дочь.

Может, кто-то из женщин справился с этим заболеванием и сможет поделиться советом?

Н. А. Ходырева,
Волгоград

***

На лечение рака груди нужны деньги. Говорят, что такую операцию делают бесплатно. Но дело в том, что я все еще являюсь гражданкой Казахстана. Значит, на операцию нужны деньги, а у меня их нет. Я зарабатываю

МЫ В ОТЧАЯНИИ!

Обращаемся к газете и читателям, как к самым близким людям. Мы в отчаянии. После пожара многое потеряли. А жить-то надо, да и детей поднимать...

Может, кто-то поможет деньгами, подержанными, но еще хорошими вещами для девочек 13 и 15 лет? Одной сейчас тяжело начинать все с нуля.

Будем рады любой поддержке.

И. Н. Черкашина,
д/в, г/п, Рассказово,
Тамбовская обл., 393250

лать? А может, у этого растения есть другое название?

В. П. Шаталова,
пер. Западный, 4,
ст. Подгорная, Георгиевский р-н,
Ставропольский край, 357815

***

Срочно нужна трава очанка. Кто может выслать? Все расходы оплачу. **Мой адрес: Елене Петровне Толстовой, ул. Остравская, 18, кв.10, Волгоград,400112.**

***

Мне 29 лет. У меня страшный варикоз, очень болят ноги. Предлагают делать операцию. Но ведь и это ненадолго.

Читала, что при варикозе очень хорошо помогает зеленый грецкий орех. А я живу в Сибири, в Кузбассе. У нас его просто негде взять. Прошу, пожалуйста, помогите купить зеленый грецкий орех. Может, кто-нибудь вышлет мне его наложенным платежом?

Н. А. Еловская,
ул. Ленина, 31-313, Гурьевск,
Кемеровская обл., 652780

SOS

Я боюсь женщин и секса с ними

Помогите избавиться от порчи и приворота. Все мои проблемы из-за женщин. С первой женой я расстался плохо: совершил подлость. Вот с тех пор все и пошло наперекосяк. Женился на другой женщине и стал мучиться. Я превратился в другого человека. Я — это не я. Мне что-то мешает. Думаю, что порчу на меня навела или моя первая жена, или теща, или моя мать, или бабушка, или завистливые девушки, у которых на меня были виды. Семейная жизнь была кошмаром. Непонятно почему, но после развода я сильно привязан к первой жене, не могу без нее. Женившись на другой, на все был готов ради первой жены. Я стал ее рабом. И сейчас, спустя годы, не могу без нее. Если я не увижу ее, не пообщаюсь, страдаю душевно, у меня начинаются неприятности. Я потерял старых друзей, а новых у меня нет. Стал бояться заигрывать с женщинами. Сейчас я один, просто ни с кем не могу познакомиться! Все женщины меня не замечают, как будто я не существую.

Я сам боюсь общения и секса с женщинами. А для своей бывшей жены я давно никто, хотя и сохну по ней.

Я стал всего бояться: воды, собак, которые почему-то на меня бросаются, кошек, змей. К тому же стали болеть живот, ноги, голова. Я превратился в алкоголика. Опьянение — единственное состояние, когда я чувствую себя самостоятельным.

После посещения церкви (соборование, пост, причащение) мне душевно плохо.

Деньги уплывают из моих рук, хотя иногда зарабатываю до 8 тысяч рублей. В течение года не могу накопить и двух тысяч для лечения.

Не хочу так жить! Хочу стать собой! Кто сможет мне помочь?

Адрес в редакции.

С. Алексеенко,
Саратовская обл.

К читателям

Если у вас есть проблемы со здоровьем и вы не знаете, как с ними справиться, обращайтесь за помощью к читателям «Айболита». Это не просто читающая публика. За годы существования газеты наши читатели стали единым сплоченным коллективом, готовым в трудную минуту поддержать тех, кто выбился из сил... Причем не только письмами. Те, кто живет поблизости, спешат познакомиться и оказывают практическую помощь. Это так важно, когда рядом оказываются хорошие, сердобольные люди. Поэтому не замыкайтесь в четырех стенах, не задыхайтесь от безысходности и боли. Пишите в редакцию. «Айболит» выходит сейчас тиражом более полумиллиона экземпляров. Наверняка где-то кто-то из тех, кто читает его, знает средство, способное если не излечить, то хотя бы облегчить ваши страдания.

Галина Николаевна Воробьева, редактор «Айболита»

Спешим помочь

НЕ БЕРИТЕ ГРЕХ НА ДУШУ

Для Татьяны из Белореченска Краснодарского края, автора письма «Мой зять — вор» («Айболит» №17).

Остановитесь, пока не поздно! Не берите грех на душу! Не ссорьте дочь с зятем, не вмешивайтесь в работу высших сил!

Во-первых, все мы братья и сестры, дети Божии, созданные Богом по образу и подобию Своему, любой человек изначально хороший. Если кто-то и совершает грехи (например ворует), то это не значит, что он плохой, а это значит, что он поступает неправильно, войдя во искушение дьявола (бес попутал). Вашему зятю надо помочь, отчитывая его молитвами, и просить Господа Бога простить его, наставить на путь истинный и избавить от искушения дьявола. Помните: «И не введи нас во искушение, но избави нас от лукавого».

Во-вторых, любят человека не за то, что он честный или, например, блондин, а просто любят. Любовь — это чувство, объединяющее души.

те по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды. Если почувствуете ухудшение, то в течение 7-10 дней пейте 2 раза в день, затем снова перейдите на 3-разовый прием.

Моей бабушке 88 лет. Благодаря этой настойке она полностью избавилась от головных болей, исчезла бессонница, ее перестало «кидать» из стороны в сторону, улучшилась память.

Кроме этого, настойка диоскореи понижает давление, улучшает работу сердца у больных, перенесших инсульт.

Если кто-то заинтересуется диоскореей кавказской, могу ее выслать.

О. А. Аграновичева, а/я 68, о/с 32, Пятигорск, Ставропольский край, 357532

ЧЕМ ТОЛЬКО НЕ МАЗАЛА ЛИЦО

Для Р. М. Алихановой из Благодарненского р-на Ставропольского края, автора письма «На лице подкожный клещ» («Айболит» №21).

Недавно я испытала на себе то, о чем вы пишете. С лицом такое началось! Чем только не мазала я

доведите до кипения и дайте покипеть 1,5-2 минуты. За это время подготовьте ванночку для купания, т. е. налейте в нее на 1/3 холодной воды, вылейте туда лавровый отвар. Температура ванны должна быть такой, чтобы ребенку было приятно. Смачивайте (поливайте) все пораженные места. По окончании купания не ополаскивайте и не вытирайте, а дайте коже слегка обсохнуть на воздухе. Разумеется, никаких моющих средств! Обычно для излечения хватает 5-7 процедур.

А. Т. Мокшин, Елец, Липецкая обл.

ДЕНЬГИ НЕ ДОЛЖНЫ ПАДАТЬ С НЕБА

Для Ксении Н. из Новосибирска, считает себя невезучей («Айболит» №21).

Почему вы утверждаете, что вам не везет? У вас есть семья, дети — это уже удача в жизни. А то, что вы играете в лотерею и не выигрываете, — ничего еще не значит. Лотерея рассчитана на лохов, на выкачивание денег.

Деньги не должны падать с неба, и много их не бывает. Вы сыты, одеты, значит, денег вам хватает. Не верьте всяким наговорам, заговорам, талисманам, ясновидящим наподобие Марии Дюваль — все это обман, очередной лохотрон.

Что же касается тревоги, которая у вас на душе, то это самовнушение. Думайте о хорошем, живите сегодняшним днем, радуйтесь солнцу, пению птиц, улыбкам прохожих, дождю, снегу, весне, цветам. Не забивайте себе голову «черными» мыслями.

Так, как живете вы, живут многие. Не думаю, что они считают себя несчастными. Может, у вас такой взгляд на жизнь? Попробуйте изменить его, и вы убедитесь, что все не так уж плохо.

Почаще ходите в церковь, выбирайтесь в лес. Общение с природой помогает отвлечься от мрачных мыслей, а общение с Богом (именно с Богом, а не с ясновидящими) несет в душу гар-

Я благодарю Бога за каждый сантиметр своего роста

Для Т. С. Суховой из Моршанска, хочет сделать операцию по уменьшению роста дочери («Айболит» №21).

Прочитала ваше письмо и спешу ответить. Не совершайте этой чудовищной ошибки! Через пару лет ваша дочь оценит, какой прекрасный подарок подарил ей Господь. Мне 16 лет, мой рост 183 см, я благодарю Бога за каждый сантиметр своего роста. Самое главное — не сутулиться и не обращать внимания на насмешки завистливых мелкорослых (и от этого еще

догнать ее по росту было моей мечтой, потому что я видела, как восхищаются ею мужчины, да и женщины тоже. Сейчас я сравнялась с ней ростом и не обращаю внимания на оскорбительные шуточки некоторых прохожих, потому что вижу, как многие из них восхищенно оглядываются мне вслед. А о парнях, буквально столбенеющих от длины моих ног, и говорить не приходится. У меня теперь только одна забота: как бы повежливее объяснить многим из них, что о замужестве мне еще рано думать.

Самое лучшее, что вы можете сделать для дочери, — переехать в город побольше и подальше от злобных людей, не ценящих красоту.

Мой полный адрес в редакции. Может, я смогу спасти эту девушку от операции, которая ее

На письма отвечает экстрасенс

Заговорите себя сами

Для Веры из Ставропольского края, автора письма «Чувствую себя старухой» («Айболит» №16).

Вы сама сможете заговорить себя, но делать это надо только один раз в году — 12 июля, в праздник святых первоверховных апостолов Петра и Павла.

В этот день вам надо будет стать босыми ногами на утреннюю траву с росой, креститься ноги и читать 3 раза: «Как крепка и сильна, и вечна, и вековечна мать-сыра Земля, так и мне, ногам моим больным, сила крепкая, сила вечная. Аминь. Пойду я, раба Вера, в поле росное, найду в поле апостолов Петра и Павла, поклонюсь им пониже, попрошу их крестом, постом, всеми страданиями человеческими: «Как у младенца ноги не болят, кости не ломит, суставы не скрипят, так бы и у меня, рабы Веры, ноги не болели, кости не ломило, суставы не скрипели, не было б на ногах толщины, синевы, жил больных, шага слона тяжелого. Снимите с меня болезнь, заприте на 33 замка и не отдавайте ключи ни ветру, ни солнцу, ни месяцу, ни другу, ни врагу, ни батюшке, ни матушке, ни внукам, ни правнукам. Чтоб в роду Веры не было этой болезни. Аминь». Этот заговор проверенный, он помогает.

Владимир Николаевич, экстрасенс, Тамбов

Буду рада, если вам поможет этот рецепт. Можете написать мне по адресу: **Любови Федоровне Юркиной, ул. Парковая, 16, Саратов, 410048**, или сообщите через газету, помогло ли вам лечение.

СООБЩАЮ АДРЕС

Для Н. З. Ковалевой из Курсавки Андроповского р-на Ставропольского края, у сына свищ ануса («Айболит» №21).

Я не знаю, у кого и где вы лечили ребенка, но хочу посоветовать обратиться в ессентукскую городскую больницу к хирургу Хачику Гарниковичу. Он делает операции такого профиля. Это замечательный человек и хирург с большой буквы. Желаю удачи.

А. Д. Мигузова, ул. Фрунзе, 132, Ессентуки, Ставропольский край, 357600

***

Мне как-то предложили съездить в селение Аушиген на горячий источник (Кабардино-Балкария). Ездила несколько раз, купалась, привезла с собой воды. Хотелось бы подробно узнать об этом источнике. Что он лечит? Долго ли можно хранить воду? Может, кто-то знает?

P.S. Занимаюсь сбором трав в горах Кавказа. У меня много разных трав. Если кому-то нужен де-

За небольшую плату могу поделиться травами: боровая матка, грушанка, братский трут, зопник клубненосный, иван-чай, лапчатка серебристая, мокрица, пастушья сумка, спорыш, полевой хвощ, тысячелистник, пустырник, шалфей, яснотка белая, истод сибирский; корнями валерианы лекарственной; бадана, лопуха, цветами пижмы.

Г. Пинчукова, ул. Красношахтерская, 55-1, Черемхово, Иркутская обл.

***

Предлагаю жителям Нальчика растение золотой ус — большие кусты с несколькими побегами.

В. Н. Лободина, ул. Торчокова, 24, кв. 66, Нальчик, КБР, 360030

***

Вышлю наложенным платежом сабельник болотный по цене 50 рублей за 100 г сухого сырья.

С. Л. Лысова, ул. Северная-Набережная, 11, кв. 166, Киров, 610011

***

Кто желает приобрести для лечения настойки золотого уса, софоры японской, болиголова? Могу выслать наложенным платежом.

Г. Н. Батырева, ул. Терешковой, 1, кв. 79, Ульяновск, 432032

ПЕРЕПИСКА

Гуля из Томска,

рез пару лет ваша дочь оценит, какой прекрасный подарок подарил ей Господь. Мне 16 лет, мой рост 183 см, я благодарю Бога за каждый сантиметр своего роста. Самое главное — не сутулиться и не обращать внимания на насмешки завистливых мелкоростных (и от этого еще более злых) людей.

Мне повезло. Рядом со мной была умная и высокая мама. И

гим из них, что о замужестве мне еще рано думать.

Самое лучшее, что вы можете сделать для дочери, — переехать в город побольше и подальше от злобных людей, не ценящих красоту.

Мой полный адрес в редакции. Может, я смогу спасти эту девушку от операции, которая ее только изуродует.

Юлия, Казань

В-третьих, по закону кармы все испытания и страдания, которые проходит человек, — это расплата за прошлые грехи (в т. ч. за грехи прошлых жизней), и пройти их надо с достоинством, не убегая от них (речь идет о вашей дочери). Иначе вместо этих испытаний выпадут другие и, возможно, более суровые. Так что, ради Бога не оказывайте своей дочери медвежью услугу. Побеpегите от греха и ее, и свою душу.

Владимир Николаевич, экстрасенс, Тамбов

БАБУШКУ ПЕРЕСТАЛО «КИДАТЬ» ИЗ СТОРОНЫ В СТОРОНУ

Для С. В. Скрыпченко из Воронежа, рассеянный склероз («Айболит» №22).

Есть очень хороший рецепт от этого заболевания. Возьмите 100 г корня диоскореи кавказской, мелко истолките, залейте 0,5 л водки, настаивайте 20 дней в теплом месте, процедите и принимай-

лицо, а потом умылась святой водой и прочитала молитву «Да воскреснет Бог». Но это надо делать с великой верой в душе, что Господь поможет.

Если вы давно болеете, каждый день утром и вечером умывайтесь освященной водой, осеняйте себя крестным знамением и читайте молитвы, какие знаете.

Надеюсь, что мои советы кому-то помогут. Если пожелаете мне написать, пишите, но в письмо вложите конверт для ответа.

А. Д. Мигузова, ул. Фрунзе, 132, Ессентуки, Ставропольский край, 357600

НАЛОМАЙТЕ ВЕТОК ЛАВРА

Для Л. К. Шведовой из Волжского Волгоградской обл., у внучки диатез и дисбактериоз («Айболит» №22).

Возьмите пачку магазинного лаврового листа или такое же количество листьев наломайте от веток с лавром, которые продаются на рынке. Положите в эмалированное ведро с водой (10 л),

гие. Не думаю, что они считают себя несчастными. Может, у вас такой взгляд на жизнь? Попробуйте изменить его, и вы убедитесь, что все не так уж плохо.

Почаще ходите в церковь, выбирайтесь в лес. Общение с природой помогает отвлечься от мрачных мыслей, а общение с Богом (именно с Богом, а не с ясновидящими) несет в душу гармонию и покой.

Удачи вам!

Наталья В., Ульяновск

ДАЙ БОГ ТОМУ ВРАЧУ ЗДОРОВЬЯ!

Для Р. П. Шевцовой из Азова Ростовской обл., хронический атрофический гастрит с нулевой кислотностью («Айболит» №22).

У моей мамы тоже был гастрит с нулевой кислотностью. Не знали, что и делать. Врач разводил руками, не мог подобрать никакого лечения. Пока не нашелся один доктор (дай Бог ему здоровья!), который посоветовал лечиться народными средствами — пить мед. Надо взять 1 ст. ложку меда (лучше цветочного) и растворить в 1/2 стакана холодной кипяченой воды, накрыть стакан марлей или бинтиком (но не крышкой!). За 30 минут до еды нужно выпить этот мед маленькими глоточками. Потом развести следующую порцию. Принимать это средство надо 3 раза в день.

Мама таким образом съела 3-литровую банку меда, на мед уже смотреть не могла.

Еще она пила картофельный сок 2 раза в день — утром и вечером, тоже за 30 минут до еды. Для приготовления сока картошку чистить не надо, только хорошо помыть и натереть на терке.

И еще, самое главное — питание должно быть регулярным, независимо от аппетита, и обязательно на первое — горячее, а не всухомятку.

Исключите из рациона горячие пироги, блины, свежий мягкий хлеб. Есть можно остывшую и чуть постоявшую пищу.

С тех пор как мама избавилась от гастрита, прошло более 30 лет, на желудок жалоб нет.

В период обострения болезни — весной и осенью — можно повторять лечение.

Вот так цена!

Давно хочу купить для поправки здоровья люстру Чижевского. Но 1500 рублей для меня — большие деньги. Неужели наши предприятия не в состоянии выпускать подобный товар по доступным ценам?

Ирина Вересаева, Калуга

В Смоленске уже выпускается и пользуется большим спросом новый уникальный аппарат для ионизации воздуха – «ИОН-1».

Его можно приобрести в магазинах медицинской техники или заказать почтой наложенным платежом. Цена «ИОН-1» с подробным пособием по применению и доставкой – 354 рубля + 8% почтовый сбор.

Адрес для заявок: 214000, Смоленск, а/я 344а, НПО «БИОС», тел. (0812) 55-26-63, факс 59-45-52.
E-mail: **BIOS@sci.smolensk.ru, www.biose.ru** ® С144

Кто желает приобрести для лечения настойки золотого уса, софоры японской, болиголова? Могу выслать наложенным платежом.

Г. Н. Батырева, ул. Терешковой, 1, кв. 79, Ульяновск, 432032

ПЕРЕПИСКА

Гуля из Томска, знакомство («Айболит» №21).

Напишите мне. Мне 24 года, татарин, остальное при переписке. Пишите по адресу: **Рафаэлю Максимову, ул. Черепановых, 3, кв. 60, Волгоград-22, 400022.**

***

Наташа из Алтайского края, автор письма «Я болела триппером» («Айболит» №17)! Напишите мне, пожалуйста, рецепт излечения. Очень прошу, помогите!

Нина, д/в, п/п 527180, 2-е отд. связи, Павловск, Воронежская обл., 396422.

Вышлю наложенным платежом сухую траву болиголова и настойку, приготовленную из свежего сырого сырья.

З. М. Просяная, 2 мкрн, 1/16, кв. 20, Шарыпово, Красноярский край, 662315

***

Для Р. В. Пашовкиной из Шахт Ростовской обл., щиплет язык, по телу струпья, зуд («Айболит» №21).

Очень жаль, что вы не написали, к каким врачам обращались и какой они вам ставили диагноз. И что значит «щиплет язык»? На какую-то пищу или у вас на языке трещины? Если трещины — это признак нехватки витаминов группы В, а также А, С, Р. Такое явление может указывать и на заболевание печени. А может, у вас запоры? Это может служить причиной вторичной интоксикации, т. е. отравления организма ядовитыми веществами, которые выделяют в кровь застаивающиеся в кишечнике каловые массы. Может быть еще одна причина — воспалительный процесс в женских половых органах.

Еще вам требуются средства, обладающие мощными защитными свойствами, — мед и соль. Тщательно перемешайте 0,5 стакана меда и 1 ст. ложку соли. В бане натрите пораженные места этой смесью и хорошо пропотейте в парной, чтобы вся смесь потом смылась.

Если такой способ вам не подходит (постесняетесь идти в парную или не сможете париться), тогда возьмите или горсть лавровых листьев, или горсть травы чистотела, или разрезанный кочан капусты средней величины, положите в эмалированное ведро с водой, доведите до кипения, настаивайте полчаса, затем вылейте в ванну, добавьте воду и принимайте такую ванну, смачивая все пораженные места. После лечебной ванны не ополаскивайтесь. Ни в коем случае не носите синтетическую одежду, особенно белье!

А если вы решили лечиться от порчи, сначала сходите в церковь и причаститесь.

А. Т. Мокшин, Елец, Липецкая обл.

К читателям!

Большое спасибо всем, кто откликается на чужую боль! Дай Бог вам здоровья!

Щиплет язык, по телу струпья...

На приеме у терапевта

Я СИЛЬНО ПОХУДЕЛА

Три недели почти ничего не ела и быстро сбросила 6 кг. Но, видимо, переборщила. У меня прекратились месячные. Сейчас вернулась к старому весу, а месячных нет.

Юля, Серпухов

Ваш организм все еще переживает стресс. Поэтому отказывается тратить энергию и силы на размножение. Со временем менструации должны восстановиться. Такие эксперименты не безобидны. Если вы будете испытывать свой организм, он станет отключать и другие важные для здоровья органы и функции.

У МЕНЯ СИНУСОВАЯ ТАХИКАРДИЯ

Мне 47 лет. У меня синусовая тахикардия и перебои. Лечусь уже в течение 6 лет. Первые 4 года пила анаприлин, панангин. Сейчас постоянно принимаю эгилок, даже дня не могу без него обойтись.

Прошу, подскажите, пожалуйста, как лечиться?

Людмила, Красноярск

Синусовая тахикардия и перебои в работе сердца (скорее всего, речь идет о предсердных экстрасистолах) возникают чаще всего при заболеваниях других органов и систем — нервной, эндокринной систем и т. д., то есть причина не в заболевании самого сердца. Наиболее вероятной причиной является заболевание щитовидной железы — тиреотоксический зоб. Так что вам необходима консультация эндокринолога и невропатолога. Чтобы справиться с тахикардией, вам, возможно, понадобится и лечение эндокринного заболевания или заболевания нервной системы. Для облегчения состояния наряду с β-блокаторами (анаприлин, эгилок) рекомендуем прием седативных (успокаивающих) препаратов (ново-пассит, фенозепам). Но консультация эндокринолога и невропатолога вам необходима.

ЛЕЧИТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТОВ

Ребенку 3 года 8 месяцев. У

традиционные методы лечения! Это не тот случай!

ОБРУЧ ПОМОЖЕТ СБРОСИТЬ ВЕС

Мне 18 лет. Я склонна к полноте. Особенно жир откладывается в области живота и талии. По совету подруги приобрела металлический обруч, очень довольна покупкой — моя талия становится тоньше с каждым днем, хотя кручу обруч всего 25-30 минут в день. Но меня беспокоит вопрос: не повлияет ли он негативно на внутренние органы?

Я. М. Алиева, Ингушетия

Ваши опасения напрасны. При занятиях с обручем задействованы не только мышцы живота, но и мышцы спины, плечевого пояса и нижних конечностей. Такие упражнения повышают тонус сосудов, это улучшает кровоток во внутренних органах. Так что вы не только сбрасываете лишний вес, но и улучшаете работу внутренних органов.

У СЫНА ДЕФОРМАЦИЯ СВОДА СТОПЫ

Сыну 26 лет. У него деформация свода стопы. Где делают операции по восстановлению формы стопы? Кому противопоказаны такие операции?

Сыну в этом году сделали операцию по протезированию митрального клапана сердца.

Г. М. Ющенко, Приморский край

Рекомендуем обратиться в краевую больницу Владивостока в отделение травматологии и ортопедии. Противопоказания для операции определяются на месте после обследования больного.

ПОДСКАЖИТЕ АДРЕС...

Подскажите, пожалуйста, адрес Института общей физики РАН лазерной установки. Мой сын Виталий, которому 22 года, болен такой формой туберкулеза, которая не лечится ни одним лекарством. Еще немного и будет поздно: болезнь добралась до второго легкого (первое уже сгнило).

Рег. уд. №77.99.04.919.Б.000093.08.03

НОВИНКА!

Витаминно-минеральный комплекс «ВИТАБС»: гарантия здоровья ваших детей!

Всем известно, что наша пища должна быть богата витаминами. Если в организм их поступает недостаточно, то нарушаются процессы обмена веществ и ослабевает иммунитет. Особенно нужны витамины детям. Крайне остро дефицит витаминов ощущается зимой и ранней весной, в это время нет свежей зелени и ягод, а овощи и фрукты в процессе хранения и кулинарной обработки теряют большое количество витаминов. Как эффективно обеспечить своих драгоценных чад витаминами и сохранить им здоровье?

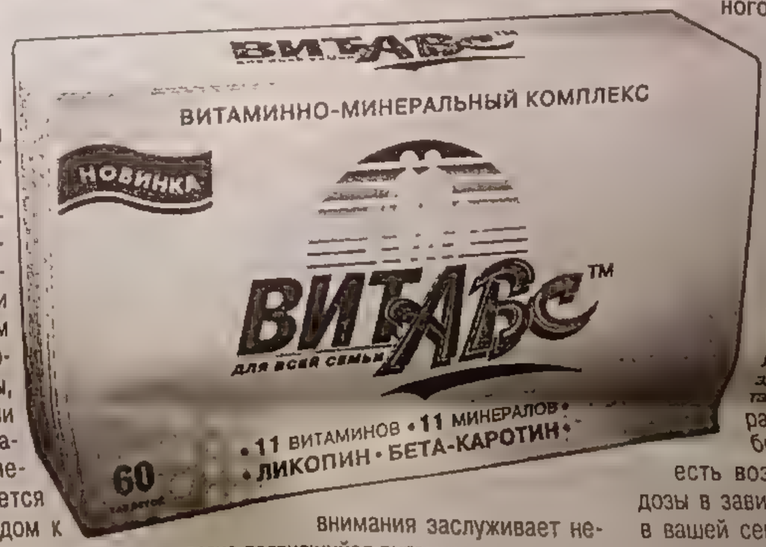
На самом деле гиповитаминозы – проблема не только зимне-весеннего сезона, среди детей различного возраста они весьма распространены на протяжении всего года. К концу 90-х годов дефицит аскорбиновой кислоты среди детей практически всех регионов России достигал 70-100%, а у 60-80% детей обнаруживался недостаток витаминов группы В. Такое засилье витаминодефицита у детей объясняется тем, что недостаток витаминов характерен для растущего организма даже здорового ребенка. А что говорить о детишках с расстройством питания или острыми и хроническими заболеваниями?

Максимальная потребность в витаминах у детей наблюдается в период интенсивного роста, после заболеваний и при несбалансированном питании.

Нужен ли детям дополнительный прием витаминов? Мы и так стараемся кормить их лучше и разнообразнее. На самом деле, тот факт, что продукты питания доступны, совсем не значит, что они обеспечат ребенка сбалансированным количеством витаминов. Хочется отметить, что с переходом к капитализации и коммерциализации

ливитаминных препаратов. Витамины, особенно для детского организма, должны поступать во всем своем радужном спектре. В частности, дефицит у ребенка только витамина С может проявляться в виде постоянного чувства усталости, вялости, депрессии. Стоит сказать и о таком незаменимом минеральном элементе, как кальций, – строительном материале для костей. В период активного роста ребенку требуется около 1200 мг кальция ежедневно, а редкие дети, увы, любят пить молоко или кушать творог. Ломкие волосы и слоящиеся ногти прямо указывают на дефицит кальция у ребенка. В отличие от витаминов, минералы изучены меньше, но не менее актуальны для нормального функционирования детского организма, в частности, для здоровой нервной системы. Марганец, магний, антиоксидант селен играют не последнюю роль в укреплении нервной системы человека. Если продукты питания бедны этим элементами, то необходимо вводить их в детский рацион в виде комплексного витаминного препарата.

Поливитамины для детей на российском рынке представляют собой сиропы, таблетки, драже, пастилки и даже гели. Среди них особого



внимания заслуживает недавно появившийся витаминно-минераль-

было сделано в связи с тем, что современной науке известны факты как положительного, так и отрицательного взаимодействия между витаминами и минералами в процессе их усвоения в организме. Некоторые соединения имеют одинаковые пути усвоения в организме и при одновременном приеме могут «мешать» друг другу, например: витамин Е плохо совмещается с железом, витамин С – с витаминами группы В и медью. Другие элементы, наоборот, действуют синергично, т. е. улучшают усвоение друг друга: витамин B_6 и магний взаимно увеличивают биодоступность; витамин D_3 улучшает усвоение кальция; селен усиливает антиоксидантный эффект витамина Е. Такой раздельный прием повышает эффективность витаминной профилактики.

Следующим отличием «ВИТАБС» от подобных комплексов является улучшенная антиоксидантная формула «вечерней» белой таблетки. Кроме широко известных своими антиоксидантными свойствами витаминов А, Е и С, состав дополнен ликопином и b-каротином. Эти антиоксиданты дают организму мощную защиту против негативного воздействия высокоактивных кислородных частиц, называемыми свободными радикалами, а это защита от более чем 60 заболеваний – от атеросклероза до рака.

«ВИТАБС» был разработан как поливитаминно-минеральный комплекс для детей и взрослых, для всей семьи. В одной таблетке комплекса содержится половина рекомендуемой Минздравом суточной дозы витаминов (что приблизительно равняется потребности ребенка 4-10 лет), а значит есть возможность корректировки дозы в зависимости от возраста. Если в вашей семье относительно разнообразный и богатый рацион питания

Для облегчения состояния наряду с β-блокаторами (анаприлин, эгилок) рекомендуем прием седативных (успокаивающих) препаратов (ново-пассит, фенозепам). Но консультация эндокринолога и невропатолога вам необходима.

ЛЕЧИТЕСЬ

У СПЕЦИАЛИСТОВ

Ребенку 3 года 8 месяцев. У него повышено содержание золотистого стафилококка, небольшое количество лямблий, аскариды. Результаты УЗИ: эхопризнаки дискинезии желчевыводящих путей по гипокинетическому типу, реактивного панкреатита, пиелоэктазия слева.

Может, кто-то сталкивался с таким диагнозом и знает, как помочь ребенку?

А. Р. Маркарян, Кисловодск, Ставропольский край

У ребенка на фоне дискинезии желчевыводящих путей развился дисбактериоз кишечника. Пиелоэктазия, о которой вы пишете (расширение почечной лоханки), может свидетельствовать о перенесенном пиелонефрите или о предрасположенности к пиелонефриту. При таком состоянии здоровья ребенка увлекаться нетрадиционными методами лечения недопустимо. Ребенок должен лечиться у специалистов — инфекциониста, иммунолога, гастроэнтеролога.

ТРИ КИСТЫ НА КАЖДОЙ ПОЧКЕ

Моей единственной дочери 5 лет. У нее поликистоз обеих почек (по три кисты на каждой почке), размер кист от 16 до 22 мм. Врачи говорят, что надо делать пункцию. Уже сейчас при движении у дочки болит поясница. Что делать? Может, можно обойтись без операции?

М. Даниялов, Махачкала, Республика Дагестан

Без пункции с кистами таких размеров не справиться. Чем раньше согласитесь на операцию, тем лучше для ребенка. Если кисты увеличатся, то будут сдавливать здоровую ткань почек и со[illegible] ребенка будет только [illegible]. Не надейтесь на не-

ПОДСКАЖИТЕ АДРЕС...

Подскажите, пожалуйста, адрес Института общей физики РАН лазерной установки. Мой сын Виталий, которому 22 года, болен такой формой туберкулеза, которая не лечится ни одним лекарством. Еще немного и будет поздно: болезнь добралась до второго легкого (первое уже сгнило). Выведен дренаж. Сын инвалид I группы.

Т. И. Питиримова, Пермская обл.

Институт общей физики РАН находится по адресу: 117942, Москва, ул. Вавилова, 38, тел./факс (095) 135-13-30.

МЕШКИ ПОД ГЛАЗАМИ НЕ ИСЧЕЗАЮТ

Мне 30 лет. У меня появились мешки под глазами, которые очень заметны, особенно по утрам, даже неприятно на себя смотреть в зеркало. В 12-летнем возрасте мне поставили диагнозы хронический пиелонефрит и мочекаменная болезнь. Сейчас вроде бы почки не беспокоят, правда, оксалаты в моче присутствуют всегда. А уролог, посмотрев мой рентгеновский снимок, сказал, что или снимок некачественный, или почки плохо работают.

Чтобы снять отеки под глазами, начала пить настои петрушки, укропа и семян моркови, но это не помогает: мешки не исчезают. Неужели больше никак нельзя от них избавиться?

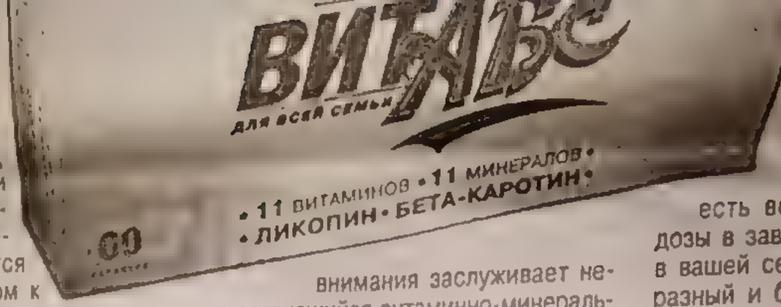
Год назад гинеколог мне поставил диагноз хронический аднексит. Может, это как-то тоже влияет?

Н. Блохина, Волжск, Республика Марий Эл

Без полноценного обследования вам не обойтись. Простого рентгеновского снимка недостаточно, лучше сделать экстереторную урографию с контрастным веществом, анализы мочи по Нечепоренко и по Зимницкому. Эти методы исследования дают достоверную информацию о функционировании почек.

Отеки под глазами просто так не появляются. Очень часто это свидетельствует о заболевании почек. Лечение назначают после лабораторных исследований.

В. А. Данилов, терапевт



полнительный прием витаминов? Мы и так стараемся кормить их лучше и разнообразнее. На самом деле, тот факт, что продукты питания доступны, совсем не значит, что они обеспечат ребенка сбалансированным количеством витаминов. Хочется отметить, что с переходом к капитализации и коммерциализации нашей страны, огромной популярностью среди детей стали пользоваться такие «пищезаменители», как чипсы, газированные напитки и псевдошоколадные батончики, которые часто вытесняют из их рациона более ценные естественные продукты. К тому же и продукты сегодня далеко не те, что ели наши прародители. Современные технологии обработки для долгосрочного хранения и последующее их приготовление снижают тот запас витаминов, которым их наделила природа. Представьте, что ваше любимое чадо ежедневно должно уминать по несколько килограммов свежих овощей и фруктов, чтобы обеспечить организм необходимыми витаминами.

Для успешной профилактики витаминодефицитных состояний есть два способа: коррекция питания и назначение витаминных препаратов. Диете принадлежит важная, но не определяющая роль в профилактике дефицита витаминов. В этом плане назначение детям витаминов имеет гораздо большее значение. Поэтому более предпочтительным считается продолжительный прием по-

ВИТАБС для всей семьи
• 11 витаминов • 11 минералов •
• ЛИКОПИН • БЕТА-КАРОТИН •

внимания заслуживает недавно появившийся витаминно-минеральный комплекс «ВИТАБС». Препарат производится отечественной фармацевтической компанией «Алтайвитамины», уже более полувека известной своими качественными поливитаминными препаратами и другими популярными лекарственными средствами.

Комплекс «ВИТАБС» содержит 11 необходимых для организма витаминов и 11 минералов в количествах, соответствующих суточной потребности. «ВИТАБС» рекомендуется для длительного приема детям с 12 лет и взрослым.

К отличительным достоинствам «ВИТАБС» можно отнести то, что в нем соблюдены традиции и новации витаминной профилактики. Общий комплекс препарата разделен на две части – розовую и белую таблетки для приема в разное время суток. В розовой таблетке содержатся витамины B_1, B_2, B_6, B_{12}, никотинамид, фолиевая и пантотеновая кислота; минералы магний, медь, йод, железо, молибден. В белой таблетке витамины и провитамины-антиоксиданты А, Е, С, ликопин и b-каротин, витамин D_3; минералы фосфор, цинк, хром, селен, марганец, кальций. Подобное разделение

семьи. В одной таблетке комплекса содержится половина рекомендуемой Минздравом суточной дозы витаминов (что приблизительно равняется потребности ребенка 4-10 лет), а значит, есть возможность корректировки дозы в зависимости от возраста. Если в вашей семье относительно разнообразный и богатый рацион питания, то можно принимать по одной таблетке. Если же ваш ребенок ест неважно или у вас диета, или просто питание оставляет желать лучшего, то две таблетки «ВИТАБС» удовлетворят суточную потребность в витаминах и минералах – выбор свободный. Являясь факторами питания, витамины и минеральные вещества должны попадать в организм вместе с пищей. Поэтому разработчики «ВИТАБС» позаботились и об удобстве приема: розовые таблетки – за семейным завтраком для активного дня, белые таблетки – во время семейного ужина, для восстановления жизненных сил и повышения иммунитета.

И ещё хочется вам напомнить, что профилактика здоровья в любом случае обходится дешевле (и в материальном, и в моральном аспектах), чем лечение, тем более, когда речь идет о здоровье подрастающего поколения, о здоровье ваших детей.

ФАБРИКА ЗДОРОВЬЯ

Сушеный виноград

ИЗЮМ – ЭТО ВКУСНОЕ ЛЕКАРСТВО ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЛЕГКИХ, ПЕЧЕНИ И ПОЧЕК.

* Плохой компаньон винограду — молочные продукты: виноград их сквашивает, и в животе зреет «революция».

* Кислоты, содержащиеся в ягодах винограда, слегка раздражают дыхательные пути, из-за чего облегчается отделение мокроты, смягчается кашель. Поэтому его рекомендуют для лечения катаров дыхательных путей и при воспалениях горла.

* Сок винограда полезен и питателен. 1 литр его по калорийности не уступает 1,5 кг яблок либо персиков, или 650 г говядины, или 1 кг рыбы.

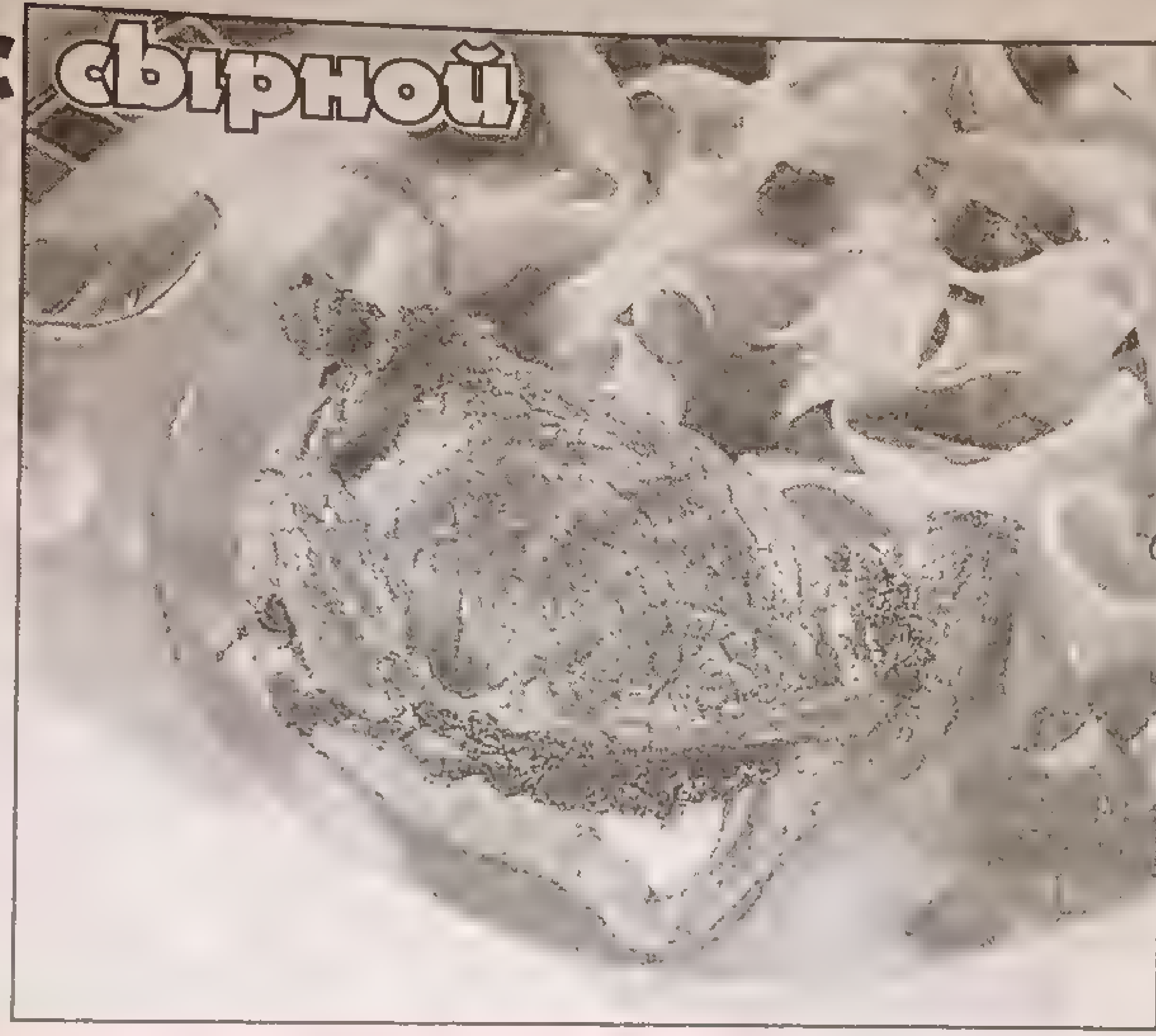
* Кожура винограда считается весьма полезной, но не всякий желудок с ней справится. Врачи советуют тем, кто страдает язвенной болезнью и гастритом, выплевывать плотную кожуру вместе с семенами или пить свежеотжатый сок.

* Химикаты могут остаться на винограде после опрыскивания от вредителей. Поэтому перед тем, как выложить гроздь винограда на тарелку, тщательно промойте ее водой из-под крана, а затем ополосните кипяченой.

* Цинк, калий, кальций, железо, медь, марганец, магний — эти микроэлементы обнаружены в ягодах винограда в большом количестве. Особенно много в них калия, поэтому виноград стоит есть сердечникам. Виноград рекомендуется и при малокровии, поскольку он увеличивает количество эритроцитов и повышает уровень гемоглобина, нормализует соотношение между клетками крови, стимулирует кроветворную функцию костного мозга.

ЭНЕРГИЯ, КОТОРУЮ ПОЛУЧАЕТ ЧЕЛОВЕК ИЗ 1 КГ ВИНОГРАДА, – 700-850 ККАЛ. 4 КГ СВЕЖЕГО ВИНОГРАДА ИЛИ 1 КГ ИЗЮМА МОГУТ ОБЕСПЕЧИТЬ ВЗРОСЛОГО МУЖЧИНУ ЗАПАСОМ СИЛ НА ВЕСЬ ДЕНЬ.

Свинина с сырной начинкой



На 4 порции: шницели из свинины (примерно по 180 г) — 4 шт., любая зелень (петрушка, кинза, укроп), 1 луковица, оливковое масло — 3 ст. ложки, соль, перец, тертый мускатный орех, сыр моцарелла — 125 г.

Лук порубите и потушите в 1 ст. ложке оливкового масла. Приправьте солью, перцем и мускатным орехом. Зелень мелко нарежьте и добавьте в тушеный лук. Сыр нарежьте ломтиками

Мясо отбейте и приправьте. Покройте половину каждого шницеля зеленью и сыром, накройте другой половиной и закрепите. Обжарьте шницели с каждой стороны в 2 ст. ложках оливкового масла по 4-5 минут, выньте, посолите и поставьте в теплое место.

Луковые радости

Лук с сыром

Возьмите луковицу, 1 чайн. ложку масла или маргарина, по 1 ст. ложке панировочных сухарей и тертого сыра, соль, сахар — по вкусу.

Очищенную луковицу разрежьте на 4 или 8 долек, не отрезая твердой «пятки». Вскипятите воду, посолите. Всыпьте ложку сахара. Положите лук в кипящую воду, отварите 1-2 минуты. Откиньте на дуршлаг, выложите на тарелку, полейте растопленным маслом или маргарином, посыпьте поджаренными сухарями и тертым сыром.

Салат из сырого лука

Вам потребуется луковица средних размеров, соленый огурец, лимонный сок по вкусу, 3 ст. ложки подсолнечного масла (или 5 ложек сметаны), 1/2 чайн. ложки горчицы.

Очищенную луковицу разрежьте сначала на четыре дольки, а потом поперек тонкими ломтиками. Нарежьте огурец. Лук с огурцом сбрызните лимонным соком, посолите, размешайте с ложкой сахара. Подсолнечное масло или сметану размешайте с горчицей и этим соусом заправьте лук с огурцом.

Французский луковый суп

На 2-3 порции возьмите 500 г репчатого лука, 2-3 ст. ложки сливочного масла, перец, 0,75 л мясного бульона, 4-6 ломтиков белого хлеба, 2-3 ст. ложки тертого сыра, соль.

Нарежьте лук кольцами и слегка обжарьте в половине количества масла. Посыпьте перцем. Добавьте мясной бульон и прокипятите лук в течение 15 минут. Посолите ломтики хлеба, обжарьте с обеих сторон на оставшемся масле. Разлейте суп в огнеупорные мисочки, положите в него ломтики поджаренного хлеба, посыпанные толстым слоем тертого сыра, и поставьте запекаться в духовку.

Тюрингский пирог с луком

Для теста возьмите 250 г муки, 50 г масла, щепотку соли, 1 ст. ложку сахара, 4-5 ст. ложек молока, 20 г дрожжей.

Для начинки: 750 г лука, 100 г шпика, 2 сваренных вкрутую яйца, тмин, соль.

Муку всыпьте в миску. Дрожжи разведите в теплом молоке, добавьте масло, соль и сахар и все хорошо перемешайте. Поставьте подходить на полчаса. Тесто раскатайте, переложите в смазанную жиром форму и дайте еще раз подойти. Лук потушите с кубиками шпика, снимите с огня, остудите, добавьте нарубленные яйца, приправьте тмином и посолите. Начинку равномерно распределите на поверхности. Выпекайте в духовке на среднем огне. Подавайте в горячем виде.

ДЛЯ УДАЛЕНИЯ ГОРЕЧИ НАРЕЗАННЫЙ РЕПЧАТЫЙ ЛУК ЗАЛЕЙТЕ НА 5-10 МИНУТ ХОЛОДНОЙ ПОДСОЛЕННОЙ ВОДОЙ.

Ну очень вкусно — *Рекомендуем*

Из мяса

КОТЛЕТЫ «СЕРДЕЧНЫЕ»

Вам потребуется: свиное сердце, картофель — 1 шт., лук — 1 головка, батон — 2 ломтика, чеснок — 1 зубчик, манная крупа — 0,5 стакана, мука, соль, перец.

Манную крупу на полчаса залейте 1/2 стакана теплой кипяченой воды. Сердце, очищенный картофель, луковицу, батон, чеснок пропустите через мясорубку, добавьте манку, посолите и поперчите, хорошо вымесите. Сформуйте котлеты, обваляйте в муке, обжарьте в растительном масле. Котлеты сложите в кастрюлю, залейте оставшимся на сковороде жиром и 0,5 стакана кипятка. Потушите 5-10 минут.

ГОВЯДИНА ПО-СТРОГАНОВСКИ С ГОРЧИЦЕЙ

... сливочное — 100 г, ... бульон мяс-

...жите в миску, посыпьте солью и перцем, накройте крышкой (чтобы мясо не высыхало) и оставьте на 1-1,5 часа.

Остывшую мучную пассеровку разведите бульоном, добавьте горчицу, немного перца, все размешайте и прокипятите. На раскаленной сковороде поджарьте с маслом говядину, выложите ее в соус, добавьте сметану, жареный репчатый лук и прокипятите 2-3 мин. К говядине хорошо подать разварной картофель и зелень петрушки или укропа.

ПЕЧЕНЬ В ФОРМЕ

Вам потребуется: печень — 600 г (телячья или говяжья), говядина — 200-300 г, шпик — 100 г, сухари панировочные — 3 ст. ложки, яйцо — 2 шт., молоко — 1/2 стакана, масло сливочное — 50 г, соль, перец — по вкусу.

Подготовленную печень слегка отбейте (ручкой ножа), уложите на дно формы, предварительно ...

...ным слоем на печень и запеките в разогретой духовке.

Сверху в форму можно положить средней величины картофелины и нарезанную крупными кусками морковь. Перед подачей блюдо можно обсыпать жареным луком.

ГОВЯДИНА, ЗАПЕЧЁННАЯ ПОД СОУСОМ

Вам потребуется: говядина — 800 г, петрушка — 2 корня, морковь — 2 шт., луковицы — 3 шт., сыр желтый тертый — 1/2 стакана, перец горошком, лавровый лист, соль — по вкусу.

Для соуса: бульон мясной — 1 стакан, сметана — 1 стакан, масло сливочное — 1 ст. ложка, мука — 1 ст. ложка, яичные сырые желтки — 3 шт., соль — по вкусу.

Говядину сварите до готовности со специями (перцем, солью, лавровым листом), луковицей, кореньями.

Приготовьте соус: в мучную пассеровку с маслом добавьте бульон, сметану и доведите до кипения, снимите с огня. В соус вылейте три яичных желтка, добавьте соль, перец и перемешайте. Уложите нарезанную ломтиками говядину в форму или сковороду, по...

Безалкогольные напитки

● **Из лимона, моркови и меда.** В 300 мл кипяченой воды растворите 2 ст. ложки меда, отожмите сок из 1 кг моркови и 1 лимона. Все это смешайте и пейте в течение дня.

● **Из лимонного сока с медом и желтком.** В стакане смешайте 1 ст. ложку меда и сок из половины лимона, добавьте яичный желток.

● **Из меда с шиповником.** 2 ст. ложки сухих плодов шиповника измельчите и залейте 0,5 л кипятка. Прокипятив 10 минут, дайте настояться. К охлажденному отвару добавьте 2 ст. ложки меда.

● **Из овса, молока и меда.** Стакан овса или овся...

оставшимся на сковороде жиром и 0,5 стакана кипятка. Потушите 5-10 минут.

ГОВЯДИНА ПО-СТРОГАНОВСКИ С ГОРЧИЦЕЙ

Вам потребуется: говядина — 800 г, масло сливочное — 100 г, мука — 1 ст. ложка, бульон мясной — 2 стакана, горчица — 1 чайн. ложка, луковица — 1 шт., сметана — 1/3 стакана, перец молотый, соль — по вкусу.

Говядину нарежьте плоскими кусками, отбейте, затем разрежьте на кусочки (1х2 см), уло-

ПЕЧЕНЬ В ФОРМЕ

Вам потребуется: печень — 600 г (телячья или говяжья), говядина — 200-300 г, шпик — 100 г, сухари панировочные — 3 ст. ложки, яйцо — 2 шт., молоко — 1/2 стакана, масло сливочное — 50 г, соль, перец — по вкусу.

Подготовленную печень слегка отбейте (ручкой ножа), уложите на дно формы, предварительно смазанной сливочным маслом, посолите, поперчите. Говядину и сало пропустите через мясорубку, залейте смесью из яиц, сливочного масла, панировочных сухарей и молока, посолите. Все размешайте. Смесь выложите ров-

Говядину сварите до готовности со специями (перцем, солью, лавровым листом), луковицей, кореньями.

Приготовьте соус: в мучную пассеровку с маслом добавьте бульон, сметану и доведите до кипения, снимите с огня. В соус вылейте три яичных желтка, добавьте соль, перец и перемешайте. Уложите нарезанную ломтиками говядину в форму или сковороду, посыпьте обжаренным луком (2 луковицы), залейте соусом, сверху обсыпьте ровным слоем тертого сыра. Форму поставьте в разогретую духовку и запекайте, пока сыр не зарумянится.

Безалкогольные напитки

● **Из лимона, моркови и меда.** В 300 мл кипяченой воды растворите 2 ст. ложки меда, отожмите сок из 1 кг моркови и 1 лимона. Все это смешайте и пейте в течение дня.

● **Из лимонного сока с медом и желтком.** В стакане смешайте 1 ст. ложку меда и сок из половины лимона, добавьте яичный желток.

● **Из меда с шиповником.** *2 ст. ложки сухих плодов шиповника измельчите и залейте 0,5 л кипятка. Прокипятив 10 минут, дайте настоять-*ся. К охлажденному отвару добавьте 2 ст. ложки меда.

● **Из овса, молока и меда.** Стакан овса или овсяной крупы залейте 1 л кипяченой воды, приготовьте жидкий кисель. Процедите его, влейте в отвар равное количество молока и вновь кипятите. После охлаждения растворите в нем 2 ст. ложки меда и пейте его в теплом виде по стакану 2-3 раза в день как общеукрепляющее средство.

НАТЕРТАЯ мякоть сырой тыквы служит прекрасным дополнением к зимним салатам из капусты, а также к различным готовым супам, кашам.

КУРИНЫЙ бульон приобретет красивый золотистый оттенок, если в него добавить на кончике ножа молотого шафрана или куркумы.

УВЯДШУЮ зелень можно освежить, положив ее на час в холодную воду, слегка подкисленную уксусом.

У СОУСА для жаркого появится пикантный вкус, если добавить в него немного тертого яблока.

ПРИГОТОВИТЬ ароматный уксус можно, настояв его на эстрагоне, мяте, сухих лепестках роз, лимонной цедре, сельдерее, чесноке, хрене, перце.

СУШЕНЫЕ фрукты лучше замачивать не в воде, а в хорошем кислом молоке в течение 15-20 часов при комнатной температуре, закрыв крышкой. Особенно хороши изюм и абрикосы.

ЧТОБЫ СЫРНИКИ не разваливались на сковородке, обваляйте их в панировочных сухарях, а не в муке.

ПРЕДОХРАНИТЬ сыр от высыхания можно, положив на тарелку с сыром кусочек сахара и накрыв его другой тарелкой.

Пригодится

На десерт

Пальчики оближешь

Орешки для детей

Творог — 0,5 кг, сахар — по вкусу, ванильный сахар — 1 пакетик, изюм — 0,5 стакана, разноцветная кокосовая стружка — 3-4 пакетика, сливочное масло — 50 г.

Масло растопите, остудите. Смешайте с творогом, хорошо разомните, добавьте сахар по вкусу, ванильный сахар и изюм, предварительно замоченный в воде на 20 минут и подсушенный. Все хорошо перемешайте, сформуйте шарики диаметром 3 см, обваляйте их в кокосовой стружке — каждый шарик в разный цвет. Затем сложите на блюдо, поставьте в холодильник на 30 минут.

Печенье из овсяных хлопьев

Стакан муки перемешайте с 1/2 чайн. ложки соды, просейте.

Разотрите 100 г сливочного масла с 1/2 стакана сахара, добавьте 1/2 стакана меда, 1/2 стакана сметаны, 1 яйцо, 1 стакан овсяных хлопьев и, наконец, просеянную с содой муку. Хорошо все перемешайте, раскатайте тесто в тонкую лепешку и сделайте из него разные фигурки.

Выпекайте печенье 15 минут при 200°С.

Пирог из фаршированных яблок

Яблоки — 10 шт., сахар — 3 ст. ложки, изюм — 3 ст. ложки, мелко нарубленные грецкие орехи — 2-3 ст. ложки, 3-4 желтка, сливки — 1 стакан, мука — 2 ст. ложки.

Вымойте 8 яблок, срежьте верхушки, выньте сердцевину. Два яблока очистите, нарежьте мелкими кусочками или натрите на терке, смешайте с 1 ст. ложкой сахара, промытым изюмом, орехами. Этой смесью нафаршируйте яблоки, накройте их срезанными верхушками, испеките в духовке до полуготовности.

Желтки разотрите с 2 ст. ложками сахара, добавьте сливки и муку, хорошо размешайте. Полуиспеченные яблоки уложите в блюдо и залейте тестом. Запекайте в духовке с небольшим нагревом 5-10 минут.

Рулет с творогом

Разотрите 4 желтка и 1 стакан сахара, добавьте 4 взбитых белка. Все время взбивая, добавьте 4 ст. ложки муки. Вылейте на лист, выпекайте, горячий корж намажьте начинкой. Скрутите рулет.

Начинка: 500 г творога пропустите через мясорубку, добавьте 1 стакан сахара и вторично пропустите через мясорубку. Добавьте 100-150 г сливочного масла, разотрите.

Торт кофейный

Печенье — 0,5 кг, сливочное масло — 200 г, 3 яичных желтка, сахар — 1 стакан, чашка сладкого растворимого кофе (1 чайн. ложка на 1 стакан кипятка).

Приготовьте крем. Масло разотрите с сахаром и желтками, добавьте чуточку кофе. Затем в форму для кекса выложите ряд смоченного в кофе печенья, поверх — слой крем, снова печенье и так далее. Верхний слой должен быть кремовым. Поставьте торт в холодильник. На следующий день погрузите форму в горячую воду, чтобы отлепить его от стенок, выложите на блюдо и порежьте на ломтики.

Каша диетическая

Замочите гречку в кефире или другой кисломолочной жидкости. Через 2-4 часа возьмите сковороду, на дно порежьте репчатый лук или нашинкуйте капусту. Залейте той же жидкостью, в которой замачивали крупу. Закройте крышкой и потушите на медленном огне.

Когда поймете, что овощи готовы, положите на них размокшую крупу, тщательно размешайте, накройте крышкой и выключите огонь.

В такой каше все витамины сохранились, а крупинки каши успели пропитаться вкусным соусом. Ешьте кашу с петрушкой, укропом, сырыми овощами и хлебом. Получается так вкусно, что про соль и не вспомните.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ЛУКОМ

Редька — 100 г, репчатый лук — 30 г, растительное масло — 25 г, соль — по вкусу.

Редьку очистите, помойте и натрите на крупной терке. Посолите, дайте постоять до выделения сока. Смешайте с нарезанным мелкими кубиками репчатым луком. Заправьте растительным маслом.

САЛАТ «ЯНВАРИЧ»

Морковь — 60 г, квашеная капуста — 60 г, редька — 40 г, грецкий орех — 20 г, растительное масло — 30 г, клюквенный сок — 40 г, рассол капусты — 30 г.

Натрите морковь, смешайте с квашеной капустой, рассолом квашеной капусты, натертой редькой, измельченными орехами. Можно добавить нарезанный вареный картофель. Заправьте растительным маслом и клюквенным соком.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ХРЕНОМ

Свекла — 300 г, хрен — 60 г, растительное масло — 25 г, зелень петрушки, лимонная кислота или сок лимона, соль — по вкусу.

Отваренную и охлажденную свеклу очистите и натрите на крупной терке. Корень хрена, очищенный и замоченный на 5-6 часов, натрите на мелкой терке, смешайте со свеклой, добавьте порубленную зелень петрушки, посолите. Заправьте растительным маслом, лимонной кислотой или соком лимона (либо уксусом).

На закуску

По вашей просьбе

СОН ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ

(НА ВСЯКОЕ СПАСЕНИЕ)

Под небесными сводами,
под синими разводами,
На зеленой траве
Богородица Божья Мать
Спала-почивала, во сне
святые слезоньки проливала.
Сын Ее, Иисус Христос,
рукой слезы Ее вытирал,
Пречистую Матерь
Свою вопрошал:
«Мати Моя любимая, дорогая,
О чем плачешь, о чем Ты
во сне страдаешь,
О чем слезы проливаешь?» —
«Со слезами я спала в марте
месяце все 17 дней.
Видела сон страшный
и ужасный о Тебе,
Видела я Петра и Павла
в граде Риме,
А Тебя я зрила на кресте.
От книжников и фарисеев
большие поругания.
С веления Пилата осужден Ты,
на кресте распят,
Тростью по голове били,
в лицо святое плевали,
В уста уксус наливали.
Ребро воином пробито,
кровью святой все залито.
Терновым венцом венчали,
камнями кидали.
Земля потрясется, занавеса
церковна надвое разорвется,
Колени распадутся, мертвые
перевернутся,
Телеса усопших святых
поднимутся,
Солнце и Луна помрачатся.
И будет тьма по всей земле
от шести до девяти часов.
Тело Твое Иосиф с Никодимом
у Пилата отпросят,
Плащаницей чистою обвяжут,
В гроб положат и закроют
на три дня.
Ворота медные, двери
железные,
Камни порушатся,
И на третий день воскрес
Ты от гроба
И миру живот даровал,
Навеки Адама и Еву от ада
освобождал.
Возшел на престол одесную
Бога Отца Небесного». —
«Мать Моя возлюбленная,
Сон твой верен и справедлив.
Кто Твой сон спишет
и прочитает,
И при себе в чистоте
носить будет,
Тому Твой сон охраняет».

НЕДОБРЫЙ ГОСТЬ МОЖЕТ ОСТАВИТЬ В ЗЕРКАЛЕ СВОЙ ОБРАЗ – ПРОТРИТЕ ЗЕРКАЛО ОСВЯЩЕННОЙ ВОДОЙ

МОЛИТВА ОТ БЕСПЛОДИЯ

Каждую пятницу читайте в открытое окно на восходе солнца эти строки: «Удивляясь подвигам твоим, Роман преподобный, молим тебя услышать нас, призывающих к тебе. В малой келье затворившись, до кончины своей там ты пребывал, скудно питаясь и не имея огня, во власянице, нося тяжелые вериги. Благодати божественной сподобившись, многих людей недуги ты уврачевал, святой Роман, и многих жен молитвою своею от бесплодия разрешил. Поэтому и теперь молим, внемли с благоговением и усердием припадающим к тебе и молящимся тебе женам неплодным: умоли Господа Бога, да всемощною силою Своею разрешит Он бесплодие их, чад им дарует, потому что благ и человеколюбив Бог наш, свыше призирающий на нас и исполняющий прошения наши. Аминь».

Полезно знать

Возьмите себе за правило: если у вас что-то заболит внезапно — в животе, в руке, в ноге, в голове, — можно сразу крестить это место много раз. И не по воздуху, а прямо по телу. И читать почаще молитву «Отче наш».

Из почты «Айболита»

Женщина в белом опять разбудила...

Это случилось в феврале 1989 года. Моему сыну только что исполнился годик. Он рос крепким и здоровым мальчуганом на радость мне и моим родным.

... В тот день он с самого утра не находил себе места, словно что-то беспокоило его. Вечером сын наотрез отказался ложиться в свою кроватку, вцепился в меня ручонками. Я в обнимку с ним прилегла на диване и вскоре уснула. Не знаю точно, как долго проспала, но вдруг почувствовала, как кто-то настойчиво и бесцеремонно толкает меня в плечо. Приподнялась и отчетливо разглядела стоящую передо мной незнакомую женщину в белом. Я вскочила с дивана, щелкнула выключателем, чтобы зажечь свет, — никакой женщины в комнате не было. Сын спал как ни в чем не бывало. Я решила, что мне просто приснился дурной сон, даже стало смешно: надо же, так сильно испугалась! Но, увы, через три дня женщина в белом опять разбудила меня среди ночи.

Странное дело: увидев ее во второй раз, я не испытала ни малейшего страха, но пребывала в каком-то оцепенении. Все тело словно одеревенело. Незнакомка склонилась надо мной и посмотрела умоляющим взглядом, словно прося о чем-то. И тут я с ужасом поняла, что она просит у меня моего сынишку, просит отдать ей моего малыша. В отчаянии я обратилась к Господу с молитвой о помощи. Какое-то внутреннее чутье подсказывало: если я сумею хотя бы раз прикоснуться к ребенку, славшему рядом, то он будет спасен и останется со мной, а если буду продолжать молча лежать, то незнакомка заберет его. Малыш заворочался во сне и, взмахнув ручонками, прикоснулся ладошкой к моему лицу. Я ощутила, как от этого прикосновения начинает проходить то оцепенение, в котором я находилась. Женщина в белом тяжело вздохнула и отошла в сторону. По моим щекам текли слезы, я молила Бога спасти и защитить меня и моего малыша от этой напасти.

С тех пор эта незнакомка больше не появлялась. Уж как я радовалась!

Эта история стала забываться. И вдруг месяц назад, когда я хлопотала на кухне, меня словно ножом в сердце ударило: «Ведь это не привидение, не нечисть приходила, а сама смерть!..»

В. Панченко, ст. Темижбекская, Краснодарский край

Уроки жизни

Моя соседка видела умершего мужа. Он пришел к ней во сне после смерти. Что это означает?

Бывает, когда жена сильно переживает смерть мужа, к ней под видом мужа приходит злой дух.

Когда человек умирает, церковь разрешает родственникам и близким немного поплакать. Но постоянный плач приводит к унынию, а это уже грех. Бог знает, кого когда забрать в тот мир. Не нужно особо отчаиваться, лучше усиленно молиться за них. Это и нам укрепление духа, и им спасительная поддержка.

После утренних или вечерних молитв не всегда есть чувство благодати. Иногда молитве мешает сонливость. Как этого избежать?

Бесам молитва не нравится. Как только человек начинает молитву,

Думай, думай...

Бес тоски наводит страсть

УРОКИ ЖИЗНИ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» ВЕДЕТ НАСТОЯТЕЛЬ И ДУХОВНИК СВЯТО-ВВЕДЕНСКОГО ЖЕНСКОГО МОНАСТЫРЯ ГОРОДА ИВАНОВА АРХИМАНДРИТ АМВРОСИЙ.

те ее. Но не всегда Господь утешает душу. Самая ценная молитва — это когда человеку не хочется молиться, а он себя заставляет...

В каких случаях можно расторгнуть венчанный брак?

Расторгать брак можно при наличии измены с одной стороны, то есть если есть грех прелюбодеяния. Если жена или муж изменили, а потом покаялись, осознали свою вину, то возможно прощение. Если жена простит изменившего ей мужа, то брак между

безбрачной до смерти мужа. За другого человека она не имеет права выходить, а если выйдет, то согрешит, и грех этот тоже будет называться прелюбодеянием.

Если же супруги решили развестись, то надо обратиться не к священнику, который их венчал, а к правящему архиерею. Архиерей обязательно должен знать причину развода. Если он не даст благословения на развод, то венчаться вторым браком нельзя до смерти одного из супругов.

Как вести себя

Когда нас обидят, надо тут же вспомнить, что это не человек обидел, а злой дух, который действует через него. И поэтому нельзя в ответ обижаться, гневаться. А что же надо делать? Подойти к иконам, положить несколько земных поклонов, возрадоваться и сказать: «Господи, благодарю Тебя, что Ты предоставил мне такой урок для моего

на три дня.
Борота медные, двери
железные,
Камни порушатся,
И на третий день воскрес
Ты от гроба
И миру живот даровал,
Навеки Адама и Еву от ада
освобождал.
Возшел на престол одесную
Бога Отца Небесного». —
«Мать Моя возлюбленная,
Сон твой верен и справедлив.
Кто Твой сон спишет
и прочитает,
И при себе в чистоте
носить будет,
Пусть того Твой сон охраняет».
Ангел-хранитель, сохрани душу
От всех казней и метаний
бесовских,
И не убоится тот
Ни ада, ни зверя,
И минует смерти напрасной.
И кто сон сей станет слушать
С прилежанием и со вниманием,
тот человек обретет
отпущение грехов.
Или которая беременная
женщина
Будет сей лист читать,
Словам этим внимать,
Та при родах легко родит
И в долголетии дитя сохранит.
И кто этот сон читать по дням
и годам будет,
Того Богородица и Христос
никогда не забудут.
Не увидит он страха в дни
и ночи,
Сокрушен не будет неприятелями.
Сон прочтет — вернется
из похода со славою,
Неприятели убегут от лица его.
Архангел Гавриил показывать
ему путь будет.
Ангел-хранитель не оставит
пред самым лютым врагом его.
А еще кто сон сей в доме
держать будет,
От пожаров сохранится дом,
И скот, и хлеб водиться
в нем станет.
Кто прочитает сон
с истинной верой,
Тот человек от вечной муки,
от огня избавлен.
Сей лист «Сон» будет у гроба
Господня написан,
От Иисуса Христа, сына Божья.
Который человек сему месту
истинно, от души верит,
И если даже грехов его рода,
Как песку в море,
листьев на деревьях,
Тот род будет спасен и прощен.
Ради сна Богородицы,
Матери Божьей и Ее слез о Нем
Во веки вечные.
Во веки веков. Аминь.

Р. П. Васильева, Минеральные Воды, Ставропольский край

видом мужа приходит злой дух.

Когда человек умирает, церковь разрешает родственникам и близким немного поплакать. Но постоянный плач приводит к унынию, а это уже грех. Бог знает, кого когда забрать в тот мир. Не нужно особо отчаиваться, лучше усиленно молиться за них. Это и нам укрепление духа, и им спасительная поддержка.

После утренних или вечерних молитв не всегда есть чувство благодати. Иногда молитве мешает сонливость. Как этого избежать?

Бесам молитва не нравится. Как только человек начинает молитву, нападает и сонливость, рассеянность. Надо стараться вникать в слова молитвы, и тогда почувствуете ее. Но не всегда Господь утешает душу. Самая ценная молитва — это когда человеку не хочется молиться, а он себя заставляет...

В каких случаях можно расторгнуть венчанный брак?

Расторгать брак можно при наличии измены с одной стороны, то есть если есть грех прелюбодеяния. Если жена или муж изменили, а потом покаялись, осознали свою вину, то возможно прощение. Если жена простит изменившего ей мужа, то брак между ними снова будет иметь силу. А если она его не примет, то она в своем решении тоже не согрешит. Но тогда она должна оставаться безбрачной до смерти мужа. За другого человека она не имеет права выходить, а если выйдет, то согрешит, и грех этот тоже будет называться прелюбодеянием.

ИГУМЕН И ДУХОВНИК СВЯТО-ВВЕДЕНСКОГО ЖЕНСКОГО МОНАСТЫРЯ ГОРОДА ИВАНОВА АРХИМАНДРИТ АМВРОСИЙ.

священнику, который их венчал, а к правящему архиерею. Архиерей обязательно должен знать причину развода. Если он не даст благословения на развод, то венчаться вторым браком нельзя до смерти одного из супругов.

Как вести себя

Когда нас обидят, надо тут же вспомнить, что это не человек нас обидел, а злой дух, который действует через него. И поэтому нельзя в ответ обижаться, гневаться. А что же надо делать? Подойти к иконам, положить несколько земных поклонов, возрадоваться и сказать: «Господи, благодарю Тебя, что Ты предоставил мне такой урок для моего смирения, для очищения моей души от грехов». Бывает, что и надо сделать человеку замечание, что-то подсказать, но в этом случае надо всегда помнить слова премудрого Соломона: «Обличи разумного — он тебя возлюбит, не обличай безумного — он тебя возненавидит»

® С142 Свидетельство №8277-СР от 27.09.2001

ТРИ ИСТОРИИ

«После двадцати лет совместной жизни я почувствовала, что с мужем происходит что-то неладное. Замкнулся в себе, стал поздно возвращаться домой. Сердце подсказывало, что у него появилась женщина, но доказать я ничего не могла. Так жили мы два года. До тех пор пока он сам мне заявил о своем уходе. Он ушел... Трудно передать словами ту боль, которую пережили я и наши дети. Пробовала поговорить с разлучницей. Но та захлопнула передо мной дверь, крикнув, что изведет меня со свету. Я горько плакала и не могла понять, как мой муж мог променять меня и детей на эту женщину, похожую на злую ведьму. Тут и начались мои хождения по бабкам, гадалкам... Одно выкачивание денег и никакого толку. Пришлось мне прибегнуть к заочной помощи **парапсихолога Владимира Николаевича Мальцева.** Только он сумел вернуть мужа в семью и оградил нас от колдуньи-разлучницы. Я и детки счастливы, что наш папа стал таким же добрым и ласковым, каким был прежде».

Ирина Зайцева, г. Тула

«Я был неудачником с самого детства. В школе надо мной смеялись. Думал, вырасту – всё наладится. Но дальше – хуже. На хорошую работу меня не брали. Женщины обходили меня стороной. Затеял, было, собственное дело – только долгов наделал. Гадалка сказала, что мне закрыта «дорога жизни»; но помочь отказалась. Моя душа кричала криком, когда я видел, как живут счастливые семьи. В тоске и отчаянии я написал письмо **парапсихологу Владимиру Николаевичу Мальцеву.** Словно по мановению волшебной палочки моя жизнь стала меняться к лучшему. Сейчас у меня свой бизнес, хорошая жена и много надежных друзей. Я чувствую себя уверенным и защищенным. Благодарю за это Владимира Николаевича».

Игорь Т., г. Воронеж

«Выражаю благодарность **парапсихологу Владимиру Николаевичу Мальцеву** за то, что спас моего сына от беспробудного пьянства и наставил на путь истинный...»

Вера Дмитриевна, г. Крымск

Парапсихолог В. Н. Мальцев заочно снимет порчу, избавит от пьянства, ожирения, соединит семьи, исправит вашу судьбу и судьбу ваших близких.

Заполните купон собственноручно ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ:

Да, Владимир Николаевич, мне и моим близким нужна ваша помощь. Прошу вас выслать подробные разъяснения в мой адрес:

Ф.И.О._____

Дата рождения: _____ Вес: ☐ – нормальный; ☐ – избыточный

Почтовый индекс: _____ Подробный адрес: _____

_____

_____

Отправьте купон и краткое описание проблемы по адресу:
344010, Ростов-на-Дону, а/я 222 «А», Мальцеву Владимиру Николаевичу.

СМЕСИТЕЛЬ

Щукина разделась в предбаннике, взяла мочалку и прошла в душевую кабинку. Там она увидела, что под потолком, вцепившись руками в трубу, висит усатый мужик и таращит на нее глаза.

«Вот нахал, — подумала Щукина, прикрываясь мочалкой. — Знала бы заранее — прическу бы сделала, глазки подвела, в парилке вес согнала».

Щукина завертелась на месте, выставляя для обозрения то один, то другой бок.

«Так я лучше выгляжу? Или вот так? Эту складочку на пузе мочалкой занавесить? А может, родимое пятно или бородавочку на щеке? Все еще смотрит? Нравлюсь ему? Интересно, о чем этот маньяк думает?»

«И эта закружилась, — мысленно сплюнул сантехник. — Третий день из-за этой ламбады не могу смеситель починить. Может, хоть она догадается, что надо помочь? Не желаешь подать мне ключ на четырнадцать? Ну и мойся, дура, холодной водой! А я еще подожду...»

Юрий Лихолетов

Под углом 40°

● Если собираясь в гости, заранее засунуть за ворот рубашки салфетку, можно здорово сэкономить на галстуке. А если салфетка размером с простыню — то и на брюках.

● За столом постарайтесь вести себя тихо, оглушительно не чавкать и не храпеть. Не то что из гранатомета, даже стрельбу глазами ведите с глушителем.

● Не принято класть локти на стол. Глазом моргнуть не успеете, как откусят и не подавятся. Бюджетники озверевшие!

● Нелишне запомнить: раков следует есть руками, аппетитную хозяйку — глазами, дичь, которую бормочет хозяин, — ушами, а остальные блюда — ртом.

● Упав под стол, не беспокойте соседей просьбами передать вам тарелку и приборы. Просто тихонько потяните скатерть на себя...

Андрей Вансович

Во, баба, даёт!

«Девушка, а что это вы одна в уголке сидите? Молчите, ничего не кушаете. Сыты? А чего вы не пьете? Совсем не пьете?! Ребята, смотрите, какая девушка: не пьет совсем и все время краснеет! А как вас зовут? Не понял. Скажите громко, а не шепотом. Люся? А, Люба. Очень приятно! Люба, а вы замужем? Нет? Вот повезет кому-то!

Люба, а Люба, может, все-таки, скушаете чего-нибудь? Глядите, какая икорка! А может, салатик? Что? Соленый огурчик? Люба, вы, случайно, не того, а? Шучу-шучу. Ребята, она все время краснеет! Какая прелесть!

Люба, а Люба, а может, все-таки выпьете? Вино? Шампанское? Ну, за папу, за маму! Вина? Наконец-то! Вот вам бокальчик. Люба, так нельзя! Пей до дна, пей до дна! Ну, слава богу. Молодец, Люба!

Люба, вы еще чего-то хотите? Еще вина? Другое дело! Вот, пожалуйста. Вы закусить, случайно, не хотите? Что? После второй не закусываете? Господа, она уже шутит! Браво, браво, Люба!

Люба, еще вина? Водки? Люба, вы же не пьете! Люба, зачем так грубо! Сами разберетесь, так сами. А я не урод, совсем не урод, и не похож даже. Господа, дайте Любе рюмку для водки. Не надо рюмки? Налить водки прямо в бокал? Там еще вино осталось! Ну вы даете, Люба! Уважаю! Люба, что это у вас за пачка в руках? Люба, за столом не курят! Молчу, молчу, дурак. Всё грубите. Как вам не стыдно. Ой, господа, что за запах! Что-то горит! Ой, нет, не горит. Это Люба курит! Люба, а что вы курите? «Беломор»» Ну вы даете, Люба. Уважаю!

Люба, что вы делаете? У вас же бокал есть. Зачем вы пьете водку из бутылки? Что? Вы после третьей из маленькой посуды не пьете? Ну вы даете, Люба. Уважаю!

Как в эту Дюймовочку столько влазит: полбутылки одним глотком!

Люба, чего вы на меня так смотрите? Танцевать хотите? Так, вроде бы, музыки нет. А, вам все равно. Ну, пошли. Интересно, а чего вас так шатает? Понятно. Квартиру трясет, и, вообще, я глаза себе залил, мне все мерещится. Тогда поплыли!

Люба, что вы делаете? Не хочу я с вами целоваться! После «Беломора» тем более! Что? Я обещал на вас жениться? Не говорил я такого! Я просто сказал, что повезет кому-то. Вот мне и повезло! Тоже мне счастье! Может, я женат и у меня трое детей. Вам все равно? Разведусь?! Да пошла ты! Эй, люди, оттащите от меня эту ненормальную!

Во, баба, дает! Сколько крови-то! Пожалуй, я пойду. Всем пока. А вам, Люба, персональное «прощайте»! Всё, туши свет и затыкай уши: вот это мат-перемат! Сама дура! Держите ее, а я побежал!»

Дмитрий Киселев

РАССКАЗИК

Играет мальчик в песочнице. Вдруг из окна 12-этажного дома напротив вылетает мужчина и плашмя падает в песочницу. Пыль столбом. Мальчик в шоке. Мужчина, отряхиваясь, встает и говорит: «Так, мальчик! Сейчас из этого же окна будут вылетать мужики, а ты их будешь считать... Понял?» — «По-по-понял...»

Через пять минут из того же окна вылетает мужик и опять плашмя падает в песочницу. Пыль столбом. Мальчик: «Раз!» Мужик встает и, отряхиваясь: «Погоди, мальчик, не считай — это снова я...»

УСНУТЬ НЕ УДАЛОСЬ...

Супруги Булкины проснулись в два часа ночи от звука пилы. Соседи сверху что-то пилили и громко ругались между собой.

— Опять Пирожковы разводятся! — зевнула Булкина. — Имущество делят!

— Интересно, что они пилят? — прислушался Булкин. — Я такого противного звука никогда не слышал!

— Нормальный звук! — сказала Булкина. — Они пилят диван. Сейчас и до кресел доберутся.

— На диван не похоже! — ответил Булкин. — Диван не так звучит!

— А как?

— А вот так! — Булкин издал губами звук, похожий на хрюканье свиньи. — А так может звучать только телевизор!

— Много ты понимаешь! — усмехнулась Булкина. — Пилят в левом углу, а там у Пирожковых стоит мягкая мебель!

— А я говорю — пилят телевизор! — закричал Булкин. — И я тебе это докажу!

Булкин сходил за пилой.

— Слушай! — он начал пилить телевизор. — Похожий звук?

— Ни капельки! — сказала Булкина. — Теперь попробуй распилить диван!

Булкин распилил диван на две половины, но звук все равно был не тот.

— Ну, убедилась, что Пирожковы пилили не диван?!

— А что? — спросила Булкина. — Книжный шкаф?

Булкин распилил книжный шкаф, стул, трельяж, полукресло, но звук пилы так и не прозвучал в нужной тональности.

— Вспомнила! — сказала Булкина. — Пирожковы на прошлой неделе купили компьютер. Наверное, его и пилили.

— Жалко, у нас нет компьютера! — вздохнул Булкин. — Придется тебе поверить на слово!

Булкины выключили свет и легли спать. Он на своей половине дивана, а она на своей. Но уснуть так и не удалось. Начали пилить мебель соседи снизу.

Юрий Лихолетов, Ярославль

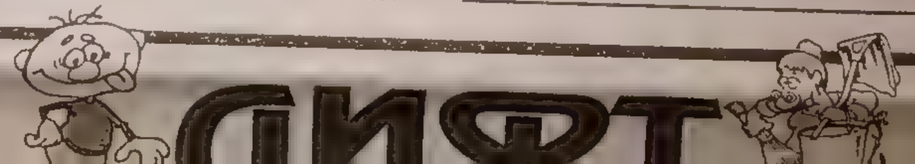
ИНТЕРЕСНЫЙ ПРОДУКТ
ВОДКА. НАЛИВАЕШЬ
ЕЕ В ГЛОТКУ,
А РАСТВОРЯЮТСЯ МОЗГИ

Превеселые вести

БОЛЬНИЦА №389 после

Ёшкин кот!

В НАШЕМ подъезде что-то с лифтом стряслось. Нажимаешь, предположим, на кнопку «пять», а он тебя, гад, на девятый



Так и живем!

— А как же?! Конечно, пришлем! — заверили в ЖЭКе. — Ждите.

Браво! Браво, Люба!

Люба, еще вина? Водки? Люба, вы же не пьете! Люба, зачем так грубо! Сами разберетесь, так сами. А я не урод, совсем не

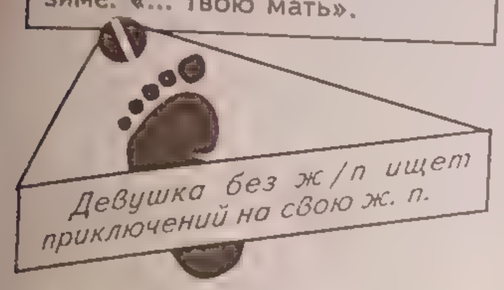
Превеселые вести

БОЛЬНИЦА №389 после длительных безуспешных попыток найти уборщицу преобразована в грязелечебницу.

СИБИРСКИЕ ученые изобрели уникальные эффективные таблетки для похудения. Принимать восемь раз в день после еды.

АМЕРИКАНСКИЕ врачи придумали новый метод анестезии — во время операции затыкать себе уши ватой.

НАЧАЛЬНИК коммунального хозяйства города Обхохоевска так прокомментировал готовность служб к зиме: «... твою мать».



Девушка без ж/п ищет приключений на свою ж. п.

Ешкин кот!

ЛИФТ

В НАШЕМ подъезде что-то с лифтом стряслось. Нажимаешь, предположим, на кнопку «пять», а он тебя, гад, на девятый везет. Давишь на цифру «девять», а приезжаешь на четвертый.

По поручению жилактива я позвонил в ЖЭК: так, мол, и так. Разберитесь, господа, с лифтом, а то из-за него постоянно происходит какая-нибудь путаница. Вот, например, два дня назад после юбилея у Сан Саныча я, вместо того чтобы ночевать у себя дома, на шестом этаже, на большой груди любимой жены Алевтины, всю ночь спал на восьмом на костях вдовы Перепелкиной.

— Ну и на здоровье, — отвечают в ЖЭКе, — вам что, Перепелкина не понравилась?

— Мне-то понравилась, — говорю, — а вот Алевтине нет. Вы бы сейчас на мой левый глаз посмотрели.

— Поставьте холодный компресс, — посоветовали в ЖЭКе.

— Хорошо, поставлю. Но вот еще пример: неделю назад у нас, на седьмом, буянил хулиган Кукуев.

— Ну и что?

— А то, что приехали ребята из органов и скрутили искусствоведа Монькина с пятого. До сих пор сидит в КПЗ с разбитыми очками и с диссертацией, засунутой ему в одно место.

— Ну это не страшно. Разберутся — выпустят, — пообещали в ЖЭКе.

— А три дня назад у пенсионера Гаврикова с четвертого спину «прострелило».

— Сильно?

— Еще как! Он уже пятые сутки на лестничной клетке скрюченный стоит. Все от перил оторваться не может.

— Действительно, сильно, — согласились в ЖЭКе.

— А вместо пенсионера братья из «скорой помощи» увезли футболиста Ложкина с десятого. Причем в смирительной рубашке. Зря сопротивлялся.

— Ну это мелочи! — успокоили в ЖЭКе. — Наши футболисты так играют, что их можно всех в дурдом свезти. Вот подлечится ваш Ложкин — и вы его не узнаете на футбольном поле.

— А с Гавриковым что делать?

— А Гаврикова кормите. Окружите его вниманием, теплотой и заботой, — посоветовали в ЖЭКе.

— Ладно, окружим, — согласился я. — Ну а лифт-то вы нам отремонтируете? Пришлете монтера?

ЛЮБОВНИК ЗНАЧИТЕЛЬНО ЛУЧШЕ МУЖА – ОН ЕСТ НАМНОГО РЕЖЕ.

Так и живем!

— А как же?! Конечно, пришлем! — заверили в ЖЭКе. — Ждите.

Ну и не обманули. На следующий день пришел лифтер. Долго ковырялся в кнопках, потом долго дул на обожженные пальцы, потом долго протирал их спиртом. Потом быстро допил спирт и уехал на лифте в экспериментальный рейс.

С тех пор жизнь в нашем подъезде наладилась: Гаврикова к себе забрала Перепелкина; хулиган Кукуев каждую среду ходит в общество «Знание» на лекции Монькина; футболист Ложкин забивает в каждом матче по хет-трику; да и у меня левый глаз снова стал видеть.

Правда, лифт у нас не работает. В нем теперь живет лифтер, который так и не смог из него выбраться после того злополучного рейса. Парень он смирный: много не матерится, не храпит по ночам, любит детей и анекдоты про Чебурашку. ЖЭК, кстати, в курсе. Обещал принять на работу еще одного лифтера. Да когда это будет?

Эдуард Адамович

Ей-богу, правда!

Здравствуй, Сеня!

ЗДРАВСТВУЙ, Сеня, я уже у тебя дома. Да, добрался хорошо, сейчас искупался, сижу чай пью. Сень, слушай, я не понял, ты говорил у тебя гараж возле дома, а здесь какой-то котлован копают... Куда я приехал? Как ты говорил — из метро налево, две остановки на трамвае, дом через дорогу, пятый этаж, ключ под ковриком. Все правильно? Ну вот. А гараж-то где? Думаешь, снесли? Давно обещали? Ну, Сень, ты не расстраивайся. Сеня, ты что, плачешь? Да ладно, Сень, другой поставим, не будешь же ты под окнами машину ставить? Она у тебя в гараже была? Ой, Сень, горе-то какое! Ну ты не расстраивайся, у тебя всего-то «Запорожец» был, купишь новую. Ты на старую тридцать лет собирал? М-да, на новую ты уже не успеешь. Сень, а ты все равно собирай, хоть внуки покатаются.

Ладно, Сень, у тебя жена когда с работы приходит? В шесть? А ты? В семь? А кто же тогда сейчас пришел?.. Как никто, когда я точно слышу — дверь открывают... Воры?! А что мне делать? Защищаться? Чем? На мне одно полотенце... Чем-нибудь стукнуть? Ваза подойдет? Нет? Жалко? Хрустальная, может разбиться? А чем тогда? Сень, я ножку от стола отдеру, можно? Чё ты орешь?! Если я вора не обезврежу, он у тебя полквартиры вынесет, вместе со столом. Ладно, Сень, я ножку отломал, побегу защищаться.

...Сень, это мужик какой-то, я его стукнул, а сам в туалете спрятался. Почему спрятался в туалете? А когда б я разбирался? Заскочил, куда успел... Почему спрятался? Сень, ножка обломалась.

Сень, он дверь ломает. Нет, не у шкафа, в туалет ломает, орет что-то. Сень, он орет, что он хозяин дома, обещает пристрелить. Сень, он выстрелил, хорошо, тут унитаз рядом, я за ним спрятался... Что? Надо его вазой, а не ножкой? Кто ж знал? Сень, он орет, что ножка антикварная. Сень, ты домой побежал? Беги скорее, пока он весь дом не переломал...

...Сеня, оказывается, он точно хозяин... Где я? Лежу на кровати в больнице. Сень, он спросил, кто мне так дорогу объяснил, я ему твой адрес дал...

Надежда Ляхова, Москва

РАССКАЗИК

Летят к земле два парашютиста, молодой и опытный. Молодой: «Куда Коля, можно за кольцо дергать?» Опытный: «Рано еще». Молодой: «А как вы это определяете?» Опытный: «Штаны еще сухие».

Такой случай

ЛУЧШЕ МАЛЕНЬКИЙ ДОЛЛАР, ЧЕМ БОЛЬШОЕ «СПАСИБО»

Медицинский гороскоп с 11.12 по 24.12

ВПУСТИТЕ В СВОЮ ЖИЗНЬ РАДОСТЬ!

ОВЕН
Промочили ноги? Ждите простуды. Поэтому сделайте все, чтобы остановить ее. Ножные ванны с горчицей, солью или травами — средство номер один в этой ситуации. Длительность процедуры — 15-20 минут, а затем разотрите ноги насухо, наденьте шерстяные носки и ложитесь в постель, укрывшись потеплее.

ТЕЛЕЦ
Вы перестали себе нравиться? Тогда самое время сбросить лишние килограммы. Поможет вам в этом петрушка. 100 г петрушки залейте 1,5-2 л кипятка, немного проварите, добавьте сок 1 лимона и каплю йода. Отвар профильтруйте, слейте в бутылку и постоянно носите при себе. Когда возникнет чувство жажды, сделайте несколько глотков петрушечной воды, а если очень захочется есть — съешьте апельсин. Курс такой диеты — 10 дней.

БЛИЗНЕЦЫ
В ближайшие две недели вам не обойтись без антигриппозного коктейля. Готовится он так. На 1 л жидкости, состоящей из 750 мл воды и 250 мл молока, требуется 4,5 чайн. ложки заварки. Заваренный по всем правилам чай наливают в молоко, а не наоборот. В такой чай можно добавить немного боржоми или щепотку питьевой соды, мед или малину, протертую с сахаром.

РАК
Неплохо бы укрепить иммунитет. Сварите вкрутую несколько яиц с белой скорлупой. Очистите яйца от скорлупы, [illegible]. Скорлупу прокалите на сковороде, затем перемелите в кофемолке или ра-

ВЕСЫ
Тяжело вставать по утрам, приходится практически выталкивать себя из постели? Более того, вам кажется, что силы на исходе? Да у вас просто хроническая усталость. Чтобы справиться с ней, готовьте на завтрак такой бутерброд: слегка обжаренный на сливочном масле хлеб посыпьте сверху корицей, перемешанной с сахарным песком. Лакомство придаст вам бодрости и оптимизма на целый день.

СКОРПИОН
Постарайтесь спокойно воспринимать те события, которые будут происходить в ближайшие две недели, иначе вас замучают головные боли. В этом случае не спешите глотать таблетки. Попробуйте просто отдохнуть с закрытыми глазами, послушать приятную спокойную музыку. Если это не помогает, выпейте чашку крепкого зеленого чая.

СТРЕЛЕЦ
Как только зазвенит будильник, не вскакивайте с постели. Этим вы рискуете испортить весь день. Не зря говорят: «Не с той ноги встал». Поэтому, проснувшись, сделайте сладкие потягушечки, почувствуйте, как просыпается каждый сустав, перевернитесь с боку на бок. Поднимите вверх руки и ноги и потрясите ими. Только после этого спокойно сядьте в кровати, а потом вставайте и приступайте к обычным утренним занятиям.

КОЗЕРОГ
Одевайтесь теплее, иначе вы можете столкнуться с такой проблемой, как радикулит. Для тех, кто не проявит бдительности, рекомендуем компрессы из дрожжевого теста. Вначале 1 чайн. ложку скипидара втирайте в поясницу, пока кожа не покраснеет. Затем положите на больное место тесто, завернутое в марлю, накройте пергаментом, а сверху теплым платком. Компресс держите 40 минут. Остатки теста, прилипшие к телу, лучше не смывать. Процедуру проводите через день. Если появится ожог,

ЕСЛИ У ВАС УСТАЛАЯ КОЖА ЛИЦА, СНИМИТЕ МАКИЯЖ И НЕСКОЛЬКО МИНУТ ПОСТОЙТЕ НА ГОЛОВЕ ИЛИ СДЕЛАЙТЕ «СВЕЧУ» ЭТО УЛУЧШИТ КРОВООБРАЩЕНИЕ

ОПАСНЫЙ ПИЛИНГ

СЕЙЧАС МНОГИЕ САЛОНЫ КРАСОТЫ ПРЕДЛАГАЮТ ПИЛИНГ — ОТШЕЛУШИВАНИЕ КОЖИ КИСЛОТОЙ.

Так вот: пилинг, выполненный неопытным мастером, может иметь печальные последствия в виде ожогов, рубцов, инфицирования кожи.

Сегодня косметологи в основном применяют фруктовые кислоты, трихлоруксусную кислоту, фенол.

Пилинг бывает трех основных типов. Поверхностный рекомендуется при жирной коже, угрях, легких возрастных дефектах, избыточной пигментации. Средний наиболее эффективен при растяжках, возрастных изменениях кожи декольте и рук.

Глубокий предполагает ожог верхних слоев кожи и имеет сильный омолаживающий эффект, корректируя морщины и подтягивая овал. Его иногда рекламируют как «маску молодости». Чем глубже пилинг, тем он дороже: поверхностный может стоить 300-400 рублей, цена на глубокий вместе с терапией доходит до 100 и более у. е.

ПОСЛЕ ЗАГАРА ОСТАЮТСЯ ОМЕРТВЕВШИЕ КЛЕТКИ КОЖИ УДАЛЯЙТЕ ИХ, ПРОТИРАЯ БРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ КОРКОЙ ЧЕРНОГО ХЛЕБА, СМОЧЕННОГО В МОЛОКЕ

Пригодится

ВЕРНЕЙШЕЕ средство против потения ног. При сильном потении ног пользуются ваннами из отвара дубовой коры: 50-100 г на 1 л воды. Кипятят 20-30 минут на небольшом огне и ежедневно делают ванны.

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ волос. Смешайте 10 г коньяка, 40 г процеженного лукового сока и 50 г отвара корней лопуха (готовится в соотношении 1:10). Полученную смесь втирайте в кожу головы. Обвяжите голову полотенцем, оставьте маску на 2 часа, после этого вымойте голову. Процедуру проводите ежедневно.

ЧТОБЫ избавиться от угрей, сжигают несколько долек чеснока и пепел смешивают с медом. Эту массу наносят на места скопления угрей и дают ей подсохнуть. Смывают влажной салфеткой.

ЕСЛИ ВЫ решили зимой покрасить волосы, то как минимум за неделю до процедуры каждый вечер наносите на волосы питательное масло, например касторовое. Волосы станут менее пористыми, краска ляжет ровнее и будет держаться дольше.

ОТ МОРЩИН и пятен на лице. Натрите луковицу на мелкой терке, выдавите сок, смешайте его с 1 чайн. ложкой глины и 1 чайн. ложкой меда.

Рекомендуем

На все случаи жизни

Каланхоэ

Существует несколько разновидностей каланхоэ, однако лишь одному виду «по плечу» справиться с болячками и вернуть молодость коже — так называемому каланхоэ перистому. Приобретите это каланхоэ и принимайтесь за омоложение.

Лицо. Уход за лицом начинается с процедуры очищения. Удалив кожицу с листика каланхоэ, протрите им лицо, затем слегка постучите подушечками пальцев, вбивая сок в кожу. Затем нанесите ваш обычный крем. Уже после первой процедуры кожа будет выглядеть гораздо красивее и моложе, чем прежде.

Если лицо стало покрываться сеточкой морщин, приготовьте специальный лосьон, смешав 1 чайн. ложку меда (лучше не слишком густого) с разбавленным водой соком каланхоэ (2 ст. ложки сока на 0,6 стакана кипяченой воды). Этой смесью проти-

зами, приложите к ним очищенные листики каланхоэ или сделайте перед сном примочки из сока каланхоэ.

Шея. *Шея, как известно, всегда выдает возраст женщины. Поэтому этой «детали» — особое внимание! Каждый вечер перед сном протирайте шею соком каланхоэ*

сметаны или сливок. Нанесите на кожу и подержите в течение 10 минут, затем смойте теплой водой. *Теперь можно надевать самые открытые платья!*

Кожа рук. *Добавьте несколько капель свежевыжатого сока каланхоэ в крем, нанесите [illegible]*

Неплохо бы укрепить имунитет. Сварите вкрутую несколько яиц с белой скорлупой. Очистите яйца от скорлупы, снимите пленку. Скорлупу прокалите на сковороде, затем перемелите в кофемолке или разотрите до получения пудры. Принимайте на кончике чайной ложки 2-3 раза в день после еды, запивая водой, или добавляйте в пищу.

ЛЕВ

В ближайшие две недели может напомнить о себе артрит. В таком случае может пригодиться такой рецепт. Смешайте камфорное масло с измельченным чесноком в равных пропорциях, например 50 мл масла и 50 г чеснока. Тщательно размешайте и натирайте этой смесью больные места и суставы.

ДЕВА

Вы метеочувствительны, смена погоды плохо действует на ваше самочувствие? 1 ст. ложку сухой измельченной травы зверобоя залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться, процедите и принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день перед едой.

положите на больное место тесто, завернутое в марлю, накройте пергаментом, а сверху теплым платком. Компресс держите 40 минут. Остатки теста, прилипшие к телу, лучше не смывать. Процедуру проводите через день. Если появится ожог, лечение временно прекратите.

ВОДОЛЕЙ

Стрессы губительно отражаются на вашем здоровье. С ними советуем бороться с помощью дыхательной гимнастики. Глубоко вдохните через нос, мысленно сосчитайте до пяти и так же медленно выдохните через рот. Повторяйте в течение двух минут. И еще. Старайтесь проводить время с приятными людьми, скажите «нет» всему, что вас огорчает, и впустите в свою жизнь радость!

РЫБЫ

Пора пить витаминный чай. А еще лучше возьмите 1 часть плодов шиповника, 1 часть плодов рябины. 1 ст. ложки смеси заварите 2 стаканами кипятка, кипятите 10 минут, настаивайте 4-5 часов. Процедите и выпивайте за 2-3 раза как чай.

В следующем номере читайте:

Как избежать многих болезней

✓ НАШЕ СПАСЕНИЕ – КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ.

Проблемы после травмы

✓ СНИМАЕМ ГИПС.

Не навреди

✓ ВСЕМ ЗНАКОМЫЙ КЛОФЕЛИН.

В доме тяжелобольной

✓ КАК ЛЕЧИТЬ ПРОЛЕЖНИ.

Если лицо стало покрываться сеточкой морщин, приготовьте специальный лосьон, смешав 1 чайн. ложку меда (лучше не слишком густого) с разбавленным водой соком каланхоэ (2 ст. ложки сока на 0,6 стакана кипяченой воды). Этой смесью протирайте лицо сразу после умывания. Лосьон прекрасно питает и увлажняет кожу, возвращая ей упругость и эластичность.

Смешав сок каланхоэ с питательным кремом (желательно ланолиновым) и небольшим количеством растительного масла (пропорции — произвольные), вы получите отличную маску для лица. Подержите ее в течение 15 минут, а затем удалите ватным тампоном, смоченным в слабом чайном растворе.

Если вы не знаете, как избавиться от темных кругов под глазами, приложите к ним очищенные листики каланхоэ или сделайте перед сном примочки из сока каланхоэ.

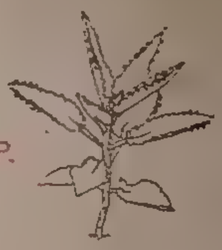
Шея. *Шея, как известно, всегда выдает возраст женщины. Поэтому этой «детали» — особое внимание! Каждый вечер перед сном протирайте шею соком каланхоэ, и вам будут не страшны ни морщины, ни двойной подбородок.*

Область декольте. Кожа здесь очень тонкая и нежная, поэтому и уход должен быть соответствующий. Смешайте 1 ст. ложку сока каланхоэ с 2 ст. ложками густой сметаны или сливок. *Нанесите на кожу и подержите в течение 10 минут, затем смойте теплой водой. Теперь можно надевать самые открытые платья!*

Кожа рук. *Добавьте несколько* капель свежевыжатого сока каланхоэ в крем, нанесите его толстым слоем на руки и наденьте хлопчатобумажные перчатки. Процедуру лучше делать на ночь. А если вы еще обернете вокруг каждого ногтя кусочки марли, смоченной в соке каланхоэ, укрепите тем самым ногти. Одна процедуру, а эффект двойной!

Кожа шелушится?

ВОЗМОЖНО, ВЫ, СТРЕМЯСЬ ПОХУДЕТЬ, ПОЛНОСТЬЮ ИСКЛЮЧИЛИ ИЗ СВОЕГО РАЦИОНА ЖИР. ЗА ТАКОЕ РЕШЕНИЕ ПОПЛАТИЛОСЬ ВАШЕ ЛИЦО. КОЖА СТАЛА СУХОЙ И НАЧАЛА ШЕЛУШИТЬСЯ.



Что бы это могло быть

Морщины

... около глаз

Складка на верхнем веке — сигнал того, что не все в порядке с сердцем.

Сеточка морщин под нижним веком говорит о недостатке витаминов и проблемах со сном.

Мешки под глазами — требуется помощь почкам!

«Гусиные лапки» вокруг глаз свидетельствуют о предрасположенности к мигреням. Такие морщины часто встречаются и у людей с больным желудком.

... около губ

Глубокая носогубная складка — у вас больной желудок.

«Морщинки юмора» в уголках губ требуют проверить желудок, а заодно и кишечник.

Глубокая складка между нижней губой и подбородком — верный сигнал появления проблем с кишечником.

... на лбу

Короткие продольные морщины говорят о слабой нервной системе, склонности к депрессиям и неврозам. Морщинка между бровей сигналит о неполадках в придаточных пазухах носа.

... на щеках

Появление диагональных морщин может быть связано с нарушением кровообращения в ногах.

Эти же морщины свидетельствуют о склонности к гипертонии.

... на шее

Морщины в виде «кошачьей лапы» предупреждают о заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ. Они же говорят о проблемах с верхним отделом позвоночника.

... у носа

Морщины у переносицы — знак того, что развивается заболевание мочевого пузыря и почек.

Морщины над верхней губой говорят об ослаблении гормональной системы. Нередко такой «рисунок» появляется при частых спазмах кишечника.

Намотай на ус

Некоторые косметические фирмы выпускают дорогостоящую термальную воду для лица. Ее с успехом заменит минералка. Налейте в распылитель и пользуйтесь на здоровье для тела, лица, волос. Очень освежает, тонизирует и увлажняет. Не помешает и несколько капель лимонного сока.

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ ООО «АГЕНТСТВО «КАВКАЗИНТЕРПРЕСС»

Российская газета «АЙБОЛИТ. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Компьютерная верстка и дизайн О. В. Понтанько

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ:
355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43,
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru.

Служба распространения т. 24-36-11.
Рекламная служба тт. 24-38-02, 24-89-47.

Газета набрана и сверстана в агентстве «Кавказинтерпресс».
Отпечатана в Федеральном государственном унитарном предприятии «Издательско-полиграфическая фирма «Ставрополье» (Адрес: 355012, г. Ставрополь ул. Спартака, 8)
Газета «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.02.2000 г. Свидетельство о регистрации ПИ №77-1485.
Материалы, помеченные знаком ®, публикуются на правах рекламы
Редакция газеты не несет ответственности за содержание рекламных материалов

Дата выхода в свет 11.12.2003
Подписано в печать 10.12.2003 в 12.00

Тираж 440000 экз.
Заказ 1594
Объем 4 п. л.

Российская научно-популярная газета для всех

Медицина / Здоровье / Жизнь

Айболит

№2(192) 2004
ЯНВАРЬ - ФЕВРАЛЬ

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Проверено на себе

У меня был повторный зоб

После операции у меня был повторный зоб. Я решила полечить его способом, которым в народе сводят жировики. Взяла случайно найденную кость (годится любая, мыть не надо), провела вокруг зоба три раза по часовой стрелке со словами: «Навья кость, возьми мою наросты». Потом закопала кость, чтобы ни кошка, ни собака не достали.

А бородавки и мозоли я вывожу одуванчиковым молочком. Просто смазываю им больные места. А можно приложить разрезанный корень.

Сумачева, Владикавказ, РСО-Алания

Как-то муж обжег ногу...

Ходил он в больницу на обработку раны, но все было бесполезно. Рана не заживала. В то время мы жили на квартире. Хозяйка увидела, что дела плохи, и посоветовала вот какой рецепт. Надо собрать на гашеной извести отстоявшуюся воду (она чистая и прозрачная), соединить ее с растительным маслом (в пропорции 1:1) и взбалтывать до тех пор, пока не получится белая мазь, по консистенции напоминающая сметану. Мазь эту нужно прикладывать на рану. Рана очень быстро зажила.

С. Ф. Фокина, Усть-Джегута, КЧР

Глина — моя спасительница

О лечении глиной я узнала в 1998 году из книги В. Травиньки, и с тех пор глина — моя спасительница. Правда, всегда пишут о голубой глине. Но ее мы не нашли и успешно лечимся обычной, желтой. Суставная боль проходит буквально после двух-трех процедур, но лучше провести курс хотя бы из десяти процедур, чтобы закрепить результат.

Глину заливают водой до консистенции теста, делают лепешку и прикладывают к больному месту, сверху накрывают хлопчатобумажной

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ
22 января (с 20 до 24 час.)
28 января (с 0 до 5 час.)
30 января (с 13 до 15 час.)

Отгони простуду

ПО-КИТАЙСКИ

Простудившись, трижды в день кончиками указательных пальцев делайте 9 вращательных движений по часовой стрелке и против нее, воздействуя на точки, которые повышают иммунитет: на лбу в центре границы роста волос, посередине переносицы, у внутренних концов бровей, по бокам от крыльев носа, сзади в месте перехода шеи в спину, где при наклоне головы прощупывается отросток 7-го шейного позвонка, а также на тыльной стороне кисти у основания складочки, которая появляется между прижатыми большим и указательным пальцами, и на ноге у наружного угла лунки большого пальца.

ПО-ТИБЕТСКИ

Раз в 5 лет готовьте чесночно-спиртовую настойку и принимайте ее.

350 г свежего чеснока разделите на дольки, очистите от кожуры, тщательно растолките пестиком в деревянной или медной ступке и оставьте на 30 минут при комнатной температуре. Затем снизу, где больше сока, возьмите 250 г массы и поместите в бутылку из зеленого стекла (можно из-под шампанского). Туда же налейте 200 г 96%-ного спирта. Бутылку плотно закройте и держите в темном прохладном месте. Через 10 дней массу процедите сквозь плотную ткань и отожмите.

Отфильтрованную жидкость слейте в ту же бутылку и дайте постоять еще 3 дня. Пейте настойку за 20-30 минут до еды 3 раза в день, добавляя чесночные капли в 50 г холодного молока. Пейте по такой схеме: начинайте с 1 капли, каждый день прибавляя по 1 капле, доведя до 11-го дня, а потом уменьшайте в обратном направлении. Повторяйте курс каждые 5 дней.

ПО-ИНДИЙСКИ

Подтягивайте к себе стопу и энергично растирайте ее, используя разные приемы: подушечками пальцев, краем ладони, костяшками кисти, сложенной в кулак, резиновым наконечником карандаша, жесткой щеткой из натуральной щетины или алюминиевым гребнем. Чередуя поглаживание, растирание и круговые движения по часовой стрелке, сначала массируйте подошву, а затем тыльную поверхность стопы, чтобы она покраснела и согрелась.

ПО-АМЕРИКАНСКИ

При первых признаках простуды принимайте коктейль из мятного настоя, лимонного сока, меда и чеснока.

Залейте 1 чайн. ложку мяты перечной 1 стаканом кипятка, нагревайте 3-5 минут на медленном огне, затем процедите и размешайте в настое 1 чайн. ложку меда. Мелко нарежьте маленький зубчик чеснока, положите в чашку и разотрите ложкой. Отожмите в нее 1/4 часть небольшого лимона, влейте мятный настой с медом, все смешайте и выпейте в теплом виде на ночь — наутро проснетесь здоровыми!

От насморка размешайте в стакане кипятка 1-2 ст. ложки яблочного уксуса и столько же меда и выпейте горячим. На ночь приготовьте себе еще один стакан.

ПО-АНГЛИЙСКИ

Съедайте не менее пяти антоновок в день (в кислых сортах яблок больше витамина С) и налегайте на мандарины, апельсины, грейпфруты, лимоны. В них содержится ударная доза «живой» аскорбиновой кислоты, защищающей от простуды. А 3-4 стакана свежеотжатого цитрусового сока, выпитого в течение дня, быстро приведут вас в норму.

ПО-ФИНСКИ

Идите в баню. Если на градуснике больше 37,5°С, тогда париться нельзя. Импровизированную баню можно устроить и дома. Возьмите 2 ст. ложки цветков ромашки и листьев перечной мяты. Залейте сбор 4-5 л крутого кипятка, поставьте на медленный огонь, держите 10 минут. Разденьтесь до пояса. Поставьте рядом 2 стула: один для себя, второй — для кастрюли с горячим настоем под крышкой. Сядьте, укройтесь с головой байковым одеялом и дышите над паром 15-20 минут. Затем умойтесь сначала теплой, а затем холодной водой.

ПО-ГРЕЧЕСКИ

Промочив ноги, залейте 2 ломтика апельсина или лимона 2 стаканами красного вина, добавьте 1 чайн. ложку меда, 2 палочки гвоздики и щепотку корицы, доведите до кипения и горячим выпейте маленькими глотками на ночь.

гда пишут о голубой глине. Но ее мы не нашли и успешно лечимся обычной, желтой. Суставная боль проходит буквально после двух трех процедур, но лучше провести курс хотя бы из десяти процедур, чтобы закрепить результат.

Глину заливают водой до консистенции теста, делают лепешку и прикладывают к больному месту, сверху накрывают хлопчатобумажной тканью и утепляют чем-нибудь шерстяным. Никакой синтетики, никакого полиэтилена! Компресс держат 2 часа. Если боль очень сильная или у вас нарыв, первые процедуры будут болезненными, поэтому нужно потерпеть, результат того стоит. После того как компресс снимают, глину выбрасывают, так как второй раз ее использовать нельзя.

Три месяца назад я придавила верхнюю фалангу среднего пальца руки металлическими ставнями. В больнице сказали, что кость раздроблена, надо удалять. Я отказалась и начала прикладывать глину. Палец спасла, даже ноготь отрастает.

Н. Е. Харченко, Азов, Ростовская обл.

Лечебная сладкоплодная
калина
посылкой
Подлежит обязательной сертификации.
Саженцы лечебной сладкоплодной калины (5 сортов), лечебной сладкоплодной рябины (6 сортов), черноплодной рябины, крупноплодного шиповника (3 сорта), облепихи (5 сортов), жимолости (9 сортов), а также семена редкого сорта очень вкусных малиновых помидоров высылаем наложенным платежом без предварительной оплаты.
Высылаем книгу основателя лечебного садоводства профессора Л. И. Вигорова «Сад лечебных культур».
БЕСПЛАТНО ВЫСЫЛАЕМ ПОДРОБНЫЙ КАТАЛОГ.
Ваш адрес просим писать очень четко и разборчиво.
Наш адрес: 454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 65,
Научно-производственное объединение «Сад и огород»
С152

ПАРАПСИХОЛОГ В. Н. МАЛЬЦЕВ СПАСЁТ ОТ НИЩЕТЫ И ПЬЯНСТВА

стр. 14

Кошмарики

В НОВГОРОДЕ ХОДЯТ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

В Великом Новгороде построили новый автовокзал. С тех пор ежедневно на зеркальной европлитке, которой устланы здесь лестницы и полы, падают десятки пассажиров. Травматологи в зимние дни регистрируют по 50-70 случаев падения людей на вокзальных ступеньках, хотя все стараются ходить по лестницам, держась за перила, либо на четвереньках.

ИЗ СМУГЛЯНКИ В БЕЛОСНЕЖКУ И НАОБОРОТ

Татьяна И. из Иваново способна за день превращаться из смуглянки в белоснежку и снова в смуглянку. По мнению медиков, она страдает редкой разновидностью болезни витилиго. Причины этой кожной аномалии неясны, но она абсолютно не опасна для здоровья.

У МАЛЬЧИКА ЛИШНИЙ ЯЗЫК

К. Ш. родился вполне обычным младенцем. Но шли годы, и ему становилось все труднее говорить и глотать. К тринадцати годам он был вынужден полностью перейти на жидкую пищу, а речь его стала совершенно неразборчивой. Медицинское обследование выяснило, что у мальчика вырос лишний язык. Причем рос он внутрь пищевода и успел достичь длины в 32 см. «Излишество» удалили. Сейчас К. Ш. чувствует себя отлично.

ПУЛЯ СРИКОШЕТИЛА В ЯГОДИЦУ

После ухода жены К. С. приехал домой, принял душ, надел свой лучший костюм, помолился и выстрелил себе в рот из револьвера. Невероятно, но пуля прошла сквозь шею самоубийцы, не повредив при этом ни одного важного органа, а затем вылетела в открытую форточку и, срикошетив от кирпичной стены соседнего дома, влетела в окно другой квартиры и попала в ягодицу П. М. В тот момент он занимался сексом со своей подружкой. Неудачник и его жертва оказались в одной больничной палате.

МАНИКЮР МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ. НА ДЛИННЫХ НОГТЯХ ОБНАРУЖЕНО БОЛЬШЕ МИКРОБОВ, ЧЕМ НА КОРОТКИХ КОМПРОМИСС – ПЛОТНЫЕ РЕЗИНОВЫЕ ПЕРЧАТКИ

МУЖЧИНЫ ДОЛЖНЫ ДВАЖДЫ ПОДУМАТЬ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПОЦЕЛОВАТЬ РУКУ ПРОСТУЖЕННОЙ ДАМЕ, ИБО РУКА – ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ПЕРЕДАЧИ ИНФЕКЦИИ ГРИППА.

Знаете ли вы, что...

Витамин В облегчает хронические боли. Кроме того, если больным в послеоперационный период колоть витамины B_1, B_6 и B_{12}, то легче заживают раны. Исследования показали, что витамин В блокирует передаваемые в мозг болевые сигналы. Прием витаминов этой группы в течение месяца позволяет ощутимо ослабить недомогания. Дневная норма для женщин: B_1 — 1,1 мг, B_6 — 1,6 мг, B_{12} — 2 мг. Но чрезмерное количество B_1 может быть токсичным. Верхняя граница дневной нормы B_6 для взрослых — 100 мг.

РЕДКАЯ ОПЕРАЦИЯ

В шведской больнице проведена редкая операция по пересадке сразу шести донорских органов.

Женщине пересадили печень, желудок, двенадцатиперстную кишку, поджелудочную железу, кишечники и почки. Ей достались органы от одного донора. Они были изъяты и хранились вне организма в течение пяти часов. Эта 18-часовая операция стала первой в скандинавских странах. До этого подобные выполнялись в США. Хотя в той же шведской больнице несколькими годами раньше пятилетней девочке пересадили пять органов. Девочка жива. Было и еще несколько мультиорганных пересадок. Без таких пересадок, считают специалисты, пациентам не прожить больше одного-двух лет.

Новости

В ИСПАНИИ началась продажа первого мобильного телефона для слепых и слабовидящих людей. Дисплея у этой модели нет вообще. Все, что на нем обычно появляется, зачитывается синтезатором речи.

АМЕРИКАНСКИЕ врачи предостерегают от похудения, если это не вызвано крайней необходимостью. В первую очередь это касается пожилых людей. Больше десяти лет врачи наблюдали за двумя тысячами человек и выявили прямую связь между потерей веса и переломами костей, в первую очередь бедренных. У тучных людей их жировая прослойка играет защитную роль.

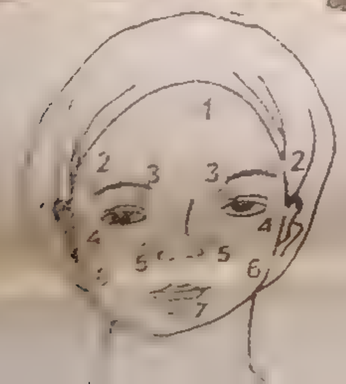
ШВЕДСКИЕ ученые подтвердили мнение, что существует взаимосвязь между стрессами и возникновением опухоли молочной железы. Длительное пребывание в состоянии стресса вдвое увеличивает угрозу.

БРИТАНСКИЕ ортопеды пришли к выводу, что многие автомобилисты становятся их постоянными пациентами из-за неправильно подогнанных автомобильных сидений. Чаще всего диагностируется растяжение мышц и связок спины, сколиоз и другие искривления позвоночника. Рекомендуется не только тщательнее подгонять под себя сиденье, но и использовать различные массажеры для спины.

КАК ОСТАНОВИТЬ рак? Заниматься спортом! К такому выводу пришли китайские ученые. Помогают не только пробежки и езда на велосипеде, но и бытовые нагрузки, например хлопоты по хозяйству. Интенсивные тренировки полезны людям бальзаковского возраста, а длительные умеренные занятия — пожилым. Ученые объясняют это явление тем, что нагрузки сжигают жир, а вместе с ним и избыток эстрогенов. К тому же физкультура повышает

Проверено на себе

Эпидемия гриппа в разгаре



ники работы проводника. К тому же питание всухомятку, отдых вполглаза, в результате защитные силы организма слабеют, и только ленивый вирус не прилепится.

Однажды во время следования поезда во Владивосток за моим вагоном шел вагон в Пхеньян с ко-

простой способ лечения, но тем не менее гриппом не заболел ни разу.

И только намного позже, когда жил в Новосибирске и учился в сибирском отделении Всесоюзного научно-исследовательского центра традиционной народной медицины, действовавшем под эгидой Министерства здравоох-

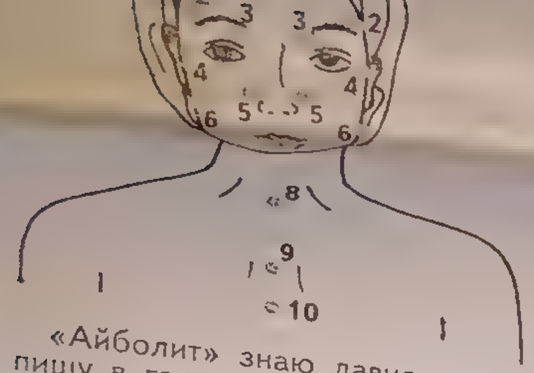
Нажми на точку

Но этот способ хорош как профилактический или только в начале заболевания. Если же организм уже подвергся массированной атаке вирусов, то может и не помочь. Поэтому советую не ждать, когда грянет гром.

Вот эти точки. Начинать массаж надо сверху вниз последовательно по цифрам. Парные точки, т. е. с одинаковыми цифрами, массируются одновременно.

Хочу заострить ваше внимание на следующем: и размер головы, и форма лица у всех людей разные, поэтому указанные точки являются ориентирами, а признаком того, что вы правильно нашли биологически активные точки, являет-

В разгаре



«Айболит» знаю давно, а вот пишу в газету впервые. Приближается эпидемия гриппа. Хочу рассказать читателям «Айболита», как в свое время спасался от этой напасти. В то время я работал проводником пассажирских вагонов дальнего следования восточного направления на Московской железной дороге. Наш участок обслуживал маршруты от Архангельска до Владивостока. Какие холода зимой на Севере и в Сибири, думаю, всем известно. Морозы, сквозняки, гриппующие пассажиры — неотъемлемые спутники работы проводника. К тому же питание всухомятку, отдых вполглаза, в результате защитные силы организма слабеют, и тогда любой вирус не прилепится.

Однажды во время следования поезда во Владивосток за моим вагоном шел вагон в Пхеньян с корейской бригадой проводников. До Уссурийска, где их вагон отцеплялся от нашего состава, ехать шесть суток. Времени для знакомства достаточно. Я и познакомился с корейским коллегой. Он довольно сносно говорил по-русски и рассказал мне, как уберечься от гриппа без лекарств. Показал точки на лице и грудине, которые надо массировать подушечками указательных или средних пальцев — кому как нравится. Вот и все лечение! Сколько времени массировать? Да сколько хотите. Я делал такой массаж каждые 1,5-2 часа (как позволяло время) по 10 вращательных движений по часовой стрелке и по 10 движений — против, на каждой точке. Правда, вначале я не очень-то верил в такой простой способ лечения, но тем не менее гриппом не заболел ни разу.

И только намного позже, когда жил в Новосибирске и учился в сибирском отделении Всесоюзного научно-исследовательского центра традиционной народной медицины, действовавшем под эгидой Министерства здравоохранения РСФСР, где мы изучали анатомию человека и внутренние болезни, оккультное лечение и практическую магию, фитотерапию и массаж, я узнал, что кореец Ким Рем Су показал мне биологически активные точки (БАТ). Воздействием на них стимулируется выработка организмом интерферона — защитного белка, стоящего на страже организма против вирусной инфекции. Человек заболевает гриппом, когда попавший в организм вирус начинает размножаться, выделяя токсины. А вирус чувствителен к интерферону, который быстро подавляет размножение вирусов, что способствует естественному выздоровлению человека.

Вот эти точки. Начинать массаж надо сверху вниз последовательно по цифрам. Парные точки, т. е. с одинаковыми цифрами, массируются одновременно.

Хочу заострить ваше внимание на следующем: и размер головы, и форма лица у всех людей разные, поэтому указанные точки являются ориентирами, а признаком того, что вы правильно нашли биологически активные точки, является появление легкой распирающей боли при нажатии. Как только почувствовали эту боль, тут и делайте вращательные движения подушечками пальцев. Сила нажатия должна быть такой, чтобы кожа сдвигалась вместе с подкожной клетчаткой. Точка 8 располагается в яремной выемке, точка 9 — на два пальца ниже, точка 10 — на два пальца ниже точки 9.

И еще. При воздействии на точки может появиться легкое головокружение. Не бойтесь — это реакция организма. Значит, процесс пошел.

А. Т. Мокшин, дом. тел. 2-31-85
ул. Ефремовская, 8,
Елец, Липецкая обл.,

только пробежки и езда на велосипеде, но и бытовые нагрузки, например хлопоты по хозяйству. Интенсивные тренировки полезны людям бальзаковского возраста, а длительные умеренные занятия — пожилым. Ученые объясняют явление тем, что нагрузки сжигают жир, а вместе с ним и избыток эстрогенов. К тому же физкультура повышает иммунитет.

В ВОЛЖСКОМ, городе-спутнике Волгограда, открылась первая очередь Федерального центра трансплантации почек и диализа. Это избавит жителей регионов Южного федерального округа, страдающих почечными недугами, от затрат не поездки в центры Москвы и Санкт-Петербурга. Центр оснащен оборудованием мирового уровня: здесь 62 модуля, каждый рассчитан на 60 мест. К концу 2004 года планируется завершить строительство второй очереди волжского центра.

Не навреди

ВИТАМИНЫ НЕ ВСЕГДА ПОЛЕЗНЫ

Американские медики считают, что прием слишком большого количества витаминов наносит непоправимый вред организму.

Только в случае некоторых тяжелых заболеваний человеку требуется серьезная витаминная «подпитка». Если же человек принимает мультивитамины в качестве профилактики, ему вполне достаточно одной таблетки в день.

Кстати, особенно опасна передозировка витаминов A, D и E. Витамин D считается наиболее токсичным среди всех пищевых добавок. Прием его в больших количествах может спровоцировать заболевания печени и почек.

Рецепты из конвертов

● Когда у мамы на ногах появились косточки, она избавилась от них так. В огороде нашла кость, приметила, где и как она лежит (это очень важно). Каждый день она брала эту кость и на том же самом месте читала молитву «Отче наш» и одновременно крестила косточку на ноге. После чего найденную кость клала на место. Косточки на ноге исчезли.

С. Ф. Фокина, Усть-Джегута, КЧР

● От грибка поможет морская соль, которую можно купить в аптеке. Насыпьте в баночку соль слоем 2 сантиметра, залейте водой так, чтобы соль растворилась. Опустите в этот раствор конечности, пораженные грибком, после чего не смывайте солевой раствор, а дайте высохнуть. Процедуру делайте перед сном.

Б. А. Назарова, Краснодарский край

Пригодится

Простуда на губах

Это инфекционное заболевание вызывает вирус простого герпеса. Он «дремлет» в нервных клетках. Причины, которые могут «разбудить» его, — переохлаждение, грипп, менструация, переутомление, эмоциональное перенапряжение, стресс, травма, длительное пребывание на солнце, резкая смена климата и просто плохое самочувствие.

Вирус по нерву спускается в область губ и рта и вызывает простуду на губах. Это происходит при вирусных заболеваниях кожи и слизистых оболочек, вызванных вирусом простого герпеса. Для профилактики этих заболеваний у больных с нарушениями иммунной системы назначают ацикловир-акри (таблетки 0,2 №20).

Ацикловир при герпесе предупреждает образование новой сыпи, ускоряет образование корок, ослабляет боль. Противопоказания к применению: беременность и кормление грудью.

Крем ацикловир гексал 5% применяется для симптоматической терапии при болях и зуде, вызванных рецидивирующим вирусом простого герпеса.

К этой же группе препаратов относятся: крем «Зовиракс», мази «Герперакс», «Цикловир», «Ацикловир-акри» и др. Для лечения простого герпеса применяются мазь бонафтона (0,5%) и оксолиновая мазь (1% или 2%).

«Зовиракс» является противовирусным препаратом. Он содержит активный компонент ацикловир в концентрации 5%, равномерно распределенный в креме белого цвета, приготовленном на пропиленгликолевой основе. Если лечение кремом «Зовиракс» начать на ранней стадии заболевания, то можно предотвратить развитие элементов простуды. Но даже если вы не успели обнаружить болезнь вовремя и пузырьки простуды уже появились, применение крема ускорит выздоровление. Учтите, что крем от простуды на губах нельзя применять при поражениях ротовой полости, для лечения язв слизистой рта.

Кстати, импортные препараты от герпеса («Зовиракс», «Лизавир», «Ацикловир») разработаны на основе ацикловира. Цена — 80-100 рублей. Их можно заменить отечественными препаратами. Наша промышленность наладила выпуск антигерпеса, который помогает ничуть не хуже, а стоит всего 30 рублей. Выпускается он в виде крема и бесцветной помады. Препарат содержит экстракты лекарственных трав и противовирусную добавку, которая снимает воспаление кожи и ускоряет заживление болячек.

ХРЕНОТЕРАПИЯ

* Если спина заноет, не согнуться, не разогнуться, натрите хрен на терке, отожмите сок и смешайте его поровну с детским кремом. Перед сном натрите спину этой мазью, укутайте шерстяным платком. К утру боль как рукой снимет.

* Шею не повернуть? Натрите на терке хрен и яблоки поровну, смешайте и приложите эту кашицу на больное место на 20 минут. Боль отпустит.

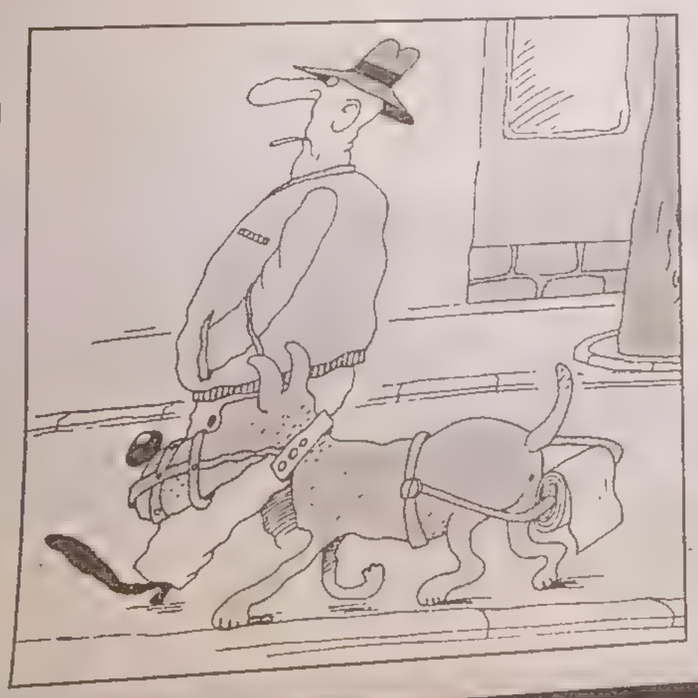
* От ангины полощите каждый день горло соком хрена, разбавленным кипяченой водой (1:3). Если ангина застарелая, то на лечение понадобится 2-3 дня.

* При гайморите на область гайморовых пазух дважды в день прикладывайте мешочек с теплой кашицей хрена. Она снимает отек гайморовых пазух и избавляет от головной боли. Затем закутайте голову шерстяным платком так, чтобы он закрывал лоб. Через 20-30 минут после этой процедуры подышите горячим паром.

* При простудах отварите корни хрена с картофелем в небольшом количестве воды, чтобы пар шел от корнеплодов, а не от воды. В раствор добавьте 2 таблетки валидола и вдыхайте пар ртом и носом по 10 минут.

* От гипертонии пейте смесь из соков хрена, моркови и меда, взятых в равных количествах. Можно добавить немного сока лимона. Все перемешайте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды в течение 2 недель.

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ СЕРДЦА РЕКОМЕНДУЕТСЯ СЪЕДАТЬ 2 ЯИЧНЫХ БЕЛКА, ВЗБИТЫХ С 2 ЧАЙН. ЛОЖКАМИ СМЕТАНЫ И 1 ЧАЙН. ЛОЖКОЙ МЕДА, ЕЖЕДНЕВНО В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА



Упал в обморок

ЧЕЛОВЕК ШЕЛ ПО УЛИЦЕ И ВДРУГ УПАЛ В ОБМОРОК. ОКРУЖАЮЩИМ КАЖЕТСЯ, ЧТО СЛУЧИЛОСЬ ЧТО-ТО НЕПОПРАВИМОЕ: ЧЕЛОВЕК УМЕР ИЛИ У НЕГО ИНСУЛЬТ...

Обморок — это внезапная кратковременная потеря сознания, сопровождающаяся мышечной слабостью, снижением артериального давления и дыхательной деятельности (дыхание становится почти незаметным). Продолжительность обморока — максимум 30 минут. Около 30 % взрослых людей хотя бы раз в жизни падали в обморок. Это случается после сдачи крови на анализ (у мужчин чаще), после посещения стоматолога. Обмороки часто случаются у молодых людей, пренебрегающих завтраками, например у студентов после занятий на голодный желудок.

Как помочь человеку в этой ситуации?

— Уложите больного или, если не позволяют условия, усадите так, чтобы его голова была опущена ниже колен.

— Расслабьте тугую одежду, расстегните воротник.

— Если больной находится в горизонтальном положении, поверните голову набок, чтобы не запал язык и не мешал дышать.

— Поднимите ноги больного под углом 60-70° по отношению к горизонтальной поверхности.

— Хорошо бы сбрызнуть лицо и шею холодной водой.

— Если есть возможность, дайте понюхать нашатырный спирт.

— Если больного знобит, укутайте его потеплее.

— Ничего не давайте пить до тех пор, пока больной не придет в сознание.

— Когда пострадавший придет в себя, не разрешайте ему вставать до тех пор, пока не пройдет ощущение мышечной слабости.

— После обморока не оставляйте человека одного. Он должен посидеть в течение нескольких минут и только после этого осторожно встать. Понаблюдайте за ним в течение 5-10 минут.

Тревожный сигнал

ЕСЛИ ОБМОРОК СОПРОВОЖДАЕТСЯ ШУМНЫМ, АРИТМИЧНЫМ ДЫХАНИЕМ (ЧЕГО НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ПРИ ПРОСТОМ ОБМОРОКЕ), ПОЯВИЛАСЬ РЕЗКАЯ БЛЕДНОСТЬ КОЖИ, ВЫСТУПИЛ ХОЛОДНЫЙ ПОТ ИЛИ НАЧАЛИСЬ СУДОРОГИ, ИЗО РТА ИДЕТ ПЕНА, ТО БЕЗ ВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ В ЭТОМ СЛУЧАЕ НЕ ОБОЙТИСЬ.
НЕ МЕШКАЯ, ПОВЕРНИТЕ БОЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА НА БОК, ОТКИНЬТЕ ГОЛОВУ НАЗАД, МАКСИМАЛЬНО ПОСТАРАЙТЕСЬ ОТВЕСТИ НИЖНЮЮ ЧЕЛЮСТЬ ВПЕРЕД И НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ВЫЗЫВАЙТЕ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ».

ОТ КОЛИТА

1 чайн. ложку семян подорожника залейте 200 мл горячей воды, кипятите в закрытой эмалированной посуде 30 минут. Затем процедите отвар горячим, доведите объем жидкости до исходного. Пейте по 1-2 ст. ложки 3-5 раз в день до еды. И еще один рецепт: хорошо вымытые листья подорожника измельчите, отожмите сок, смешайте с равным количеством меда. Принимайте по 2-3 ст. ложки в день. Храните в хорошо закрытой посуде, в прохладном месте.

ГРИБОК НА ПАЛЬЦАХ

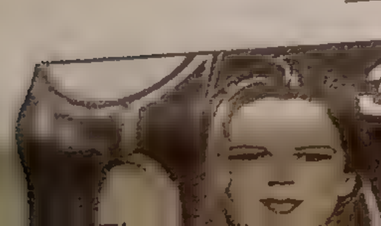
* Закажите в аптеке мазь с таким составом: 100 г 96%-ного спирта, 2 г резорцина, 2 г салициловой кислоты, 5 г касторового масла. Смазывайте ею больное место.

* Ступни погрузите в прохладную воду, в которой растворены соль и питьевая сода (по 1 ст. ложке). Затем ноги вымойте чистой водой.

* Толченую мяту смешайте с солью и положите между пальцами ног примерно на 1 час. Курс лечения — до исчезновения грибка.

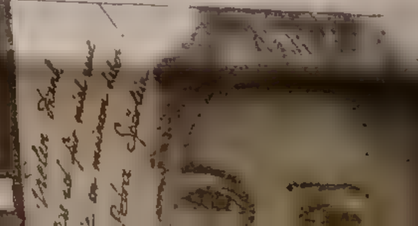
ПРИ ТРОМБОФЛЕБИТЕ

Участок тела промывают теплой водой с мылом, затем пинцетом берут пчелу за спинку и прикладывают ее брюшком к коже. После ужаления жало не трогают около 10 минут, затем извлекают, а ранку обрабатывают борным вазелином или гидрокортизоновой мазью, чтобы не было отека, и 20-25 минут после процедуры нужно полежать.

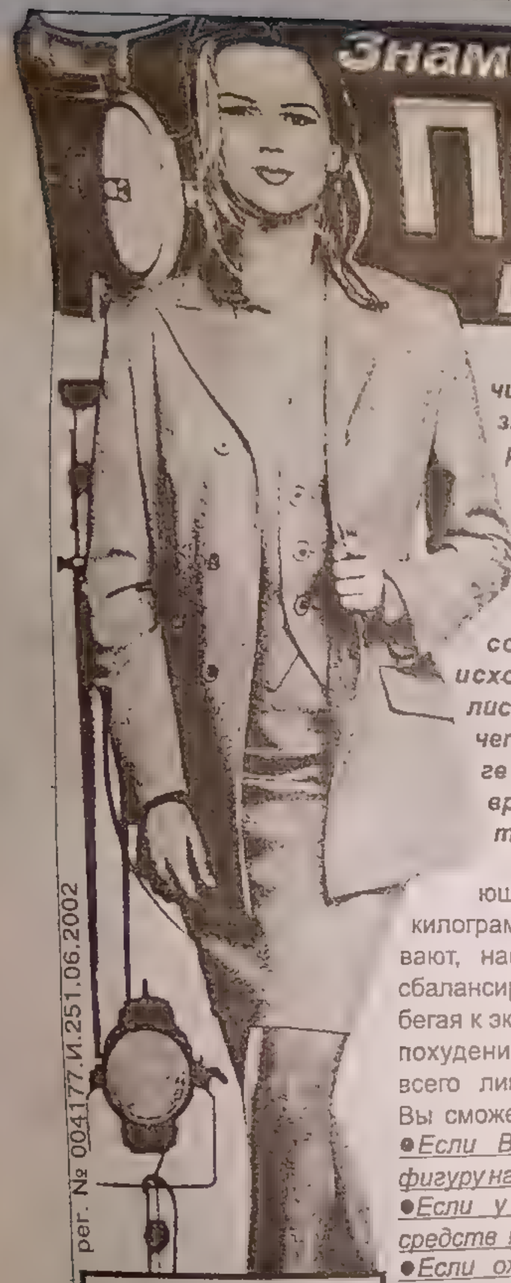


Знаменитая телеведущая Германии Петра Шпёрляйн

ПОХУДЕЛА НА 23 КГ.



ВЫЗЫВАЙТЕ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ».

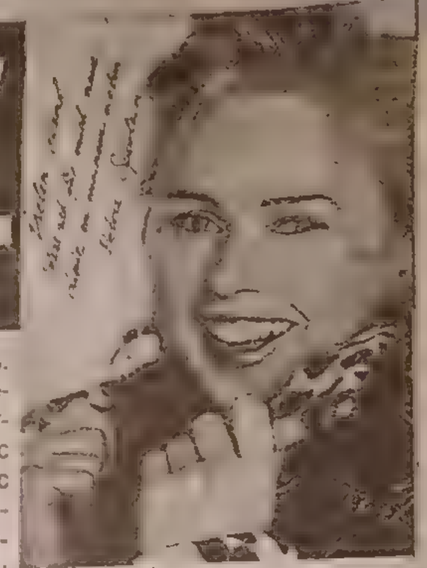


рег. № 004177.И.251.06.2002

Знаменитая телеведущая Германии Петра Шпёрляйн

ПОХУДЕЛА НА 23 КГ.

Благодаря средству для похудения "Beauton-C".



Надпись на фото:
Большое спасибо. Для меня это новый виток в моей жизни! Петра Шперляйн.

Если Вы сейчас читаете эту статью, значит, Вы пробовали разные новомодные диеты, прибегали к изнурительным физическим упражнениям, пробовали "чудо-препараты" сомнительного происхождения, кодировались и делали кучу разной чепухи. В конечном итоге Вы потратили уйму времени и средств, но так и не похудели.

Многие люди, страдающие от избытка лишних килограммов, даже не подозревают, насколько просто можно сбалансировать свой вес, не прибегая к экстремальным способам похудения. Теперь в течение всего лишь нескольких недель Вы сможете похудеть, даже:

- *Если Вам нужно исправить фигуру на несколько килограмов;*
- *Если у Вас нет времени и средств на диеты и упражнения;*
- *Если ожирением Вы страдаете с детства;*
- *Если к ожирению у Вас есть генетическая предрасположенность и Ваш случай Вы считаете особенным;*
- *Если Вы набрали лишний вес после родов;*
- *Если Вам необходимо похудеть на 30-50-70 килограмов и Вы уже ни во что не верите.*

Английским фармацевтам на основе древней китайской медицины удалось создать новую формулу Beauton-C.

Beauton-C, получивший широкое применение в последние годы в Европе и Америке, зарекомендовал себя как уникальный элитный препарат, хотя его цена там 92 $ за упаковку. Beauton-C применяли некоторые голливудские звезды (по понятным причинам их имена держатся в тайне). А в России его может купить каждый.

Принципы действия

Этот природный продукт не имеет аналогов. В отличие от других препаратов для снижения избыточного веса

Beauton-C снижает уровень холестерина, выводит не только те жиры, которые поступают в Ваш организм с пищей, но и тот жир, который накапливался в Вашем организме годами.

Beauton-C уже широко применяется в Германии, Швейцарии, Польше. Теперь он доступен и в России.

Независимая экспертиза препарата в России доказывает, что Beauton-C служит для снижения уровня холестерина и массы тела. Содержание витамина "С" увеличивает его эффективность на 87%.

Препарат абсолютно безопасен и безвреден, поэтому Минздрав России рекомендует Beauton-C для нормализации веса.

Научные исследования показали, что из 103 человек, проходящих курс лечения, добиваются желаемых результатов 100, оставшиеся 3 не получают положительного эффекта в связи с тем, что не придерживаются инструкции по применению препарата.

При правильном приеме Beauton-C согласно инструкции Вы продолжаете худеть даже после окончания Вашего индивидуального курса! Вы худеете во сне, Вы худеете на работе и дома, Вы худеете даже во время приема пищи!

С первого дня приема препарата Вы начинаете худеть в талии, бедрах, ягодицах, на животе и в других проблемных местах!

Определить, на сколько килограммов Вам необходимо похудеть, Вы сможете сами!

Все предельно просто! Никаких диет и упражнений! Принимая по 2 таблетки два раза в день, Вы теряете от 200 до 400 грамм лишнего веса ежедневно. При увеличении дозировки до 4 таблеток 3 раза в день Вы теряете 900 грамм каждый день. Но ни в коем случае не переусердствуйте, потому что быстрое уменьшение веса - это стресс для Вашего организма. Мы с уверенностью можем заявить - Beauton-C гарантирует похудение! В связи с этим мы даём Вам письменную гарантию!

Гарантия!
В случае нулевого результата мы обязуемся возместить Вам все затраты, связанные с приобретением нашего препарата, в течение 30 дней с момента покупки.

Как заказать?

Настоящий и сертифицированный Beauton-C Вы можете заказать только у нас: по почте, отправив нам купон-заказ

Реквизиты для оплаты:
р/с 40702810100001112700 в МКБ "МОСКОМПРИВАТБАНК", г. Москва, кор. счет: 30101810400000000342, БИК 044585342, ООО "МЕД КОМПЛЕКС", ОКПО 58115897, ИНН 7703303322.

С164

КУПОН - ЗАКАЗ

Отправить по адресу: 105043, г. Москва, а/я - 77, ООО "МЕД КОМПЛЕКС"

☐ **Да, я хочу обрести нормальный вес с помощью Beauton-C, я обязуюсь ежедневно взвешиваться и фиксировать достигнутые результаты, я обязуюсь строго следовать инструкции, при этом, если я не похудею, мне гарантируется возмещение затрат при доставке препарата по почте.**

Я заказываю:

☐ **1-ый курс: потеря веса не менее 8 кг. По цене 529 руб. (1 упаковка)**

☐ **2-ой курс: потеря веса до 15 кг. По цене 849руб. (2 упаковки)**

☐ **3-ий курс: потеря веса на 20 и более кг. По цене 1199 руб. (3 упаковки)**

☐ Чтобы одним из первых получить мой заказ и избежать дополнительных расходов, я оформляю заказ по **предоплате** и оплачиваю его заранее в ближайшем отделении Сбербанка или почты. Квитанцию об оплате (копию) я отправляю вместе с купоном заказа.

Ф.И.О .....

Адрес:
индекс.. .....

Обл. .....

район .....

город/село. .....

ул. .....

дом № ..... кв № .....

Тел. .....

☐ Мне удобнее оформить мой заказ наложенным платежом. Для этого мне достаточно отправить заполненный купон по указанному адресу и произвести оплату заказа только после его получения на почте. При этом мои расходы возрастут на 20 %.

01-2004 28 10

"Каждый день, появляясь на телевидении, я знаю, что на меня смотрят миллионы людей. Я всю жизнь была толстушкой, но спорт, массаж, диеты всегда давали временный эффект. Про BEAUTON-C я узнала из газеты и решила попробовать. Все произошло быстро, как в сказке! Через месяц я похудела на 15 кг, а еще через месяц - на 8 кг! Сейчас я вешу 49 кг. и уже несколько месяцев не поправляюсь".

Тест-диагностика

НАСКОЛЬКО ВЫ ВНИМАТЕЛЬНЫ

Отвечайте на вопросы только «да» или «нет».

1. Часто ли вы проигрываете из-за невнимательности?
2. Умеете ли вы заниматься каким-либо делом и одновременно слушать то, о чем говорят?
3. Часто ли вас разыгрывают друзья и знакомые?
4. Смотрите ли вы внимательно по сторонам, когда переходите улицу?
5. Находили вы когда-нибудь на улице деньги или ключи?
6. Способны ли вы вспомнить в деталях фильм, который посмотрели два дня назад?
7. Раздражаетесь, когда вас отрывают от чтения газеты, книги, просмотра телепередачи или другого занятия?
8. Быстро находите дома нужную вещь?
9. Проверяете ли вы сдачу в магазине сразу у кассы?
10. Вздрагиваете, когда кто-то внезапно окликнул вас на улице?
11. Случалось ли вам принимать одного человека за другого?
12. Увлекшись беседой, пропускали ли вы нужную остановку?
13. Сумеете ли вы найти в большом городе без посторонней помощи то место, где побывали лишь однажды в прошлом году?
14. Легко ли вы пробуждаетесь по утрам?
15. Можете без запинки назвать дни рождения ваших близких?

Подсчет результатов: по одному очку за ответы «да» на вопросы 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 13, 14, 15 и «нет» на вопросы 1, 7, 10, 11, 12.

11 очков и больше. Вы на удивление внимательны, если не сказать проницательны! Такой памяти и вниманию можно позавидовать — это дано природой не каждому.

От 5 до 10 очков. Вы достаточно внимательны, чтобы не забыть ничего важного. Однако, как говорится, и на старуху бывает проруха — кое-что можете запамятовать, а порой бываете рассеянны, что оборачивается досадными недоразумениями. И хотя вы способны в ответственный момент сконцентрироваться и не допустить серьезной промашки, все же консультация психотерапевта или невропатолога вам не помешает.

4 очка и менее. Вы рассеянный человек, что приносит немало неприятностей вам и окружающим. Визит к врачу и выполнение его рекомендаций для вас будут очень кстати.

НАЧИНАЮЩУЮСЯ КАТАРАКТУ ЛЕЧАТ МЕДОМ. НУЖНО ЗАКЛАДЫВАТЬ МЕД ЗА НИЖНЕЕ ВЕКО 3-4 РАЗА В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ 10 ДНЕЙ. ПОТОМ СДЕЛАТЬ ПЕРЕРЫВ НА НЕДЕЛЮ И СНОВА ПОВТОРИТЬ

Знаете ли вы, что...

● Содержащийся в фруктах и овощах микроэлемент бор помогает сохранять кости от преждевременного износа. Больше всего солей борной кислоты в винограде. Богаты бором и яблоки, груши, миндаль, сливы, морковь.

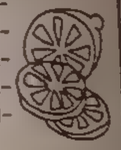
● Самые обычные медицинские пиявки гораздо лучше помогают при ревматоидном артрите, остеоартрите и других болезнях суставов, чем любые медицинские препараты. Прикладывание пиявок в течение 28 дней в сочетании с традиционными противовоспалительными средствами полностью устраняет боли в суставах и возвращает им подвижность. Кроме того, исчезает отечность суставов.

● Главная причина злокачественных опухолей — неспособность человека забыть обиду. Любой онкобольной обязательно имеет или имел в своем окружении человека, которому он что-то в течение долгого времени не может простить.

РЕЦЕПТЫ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

* 0,4 стакана парного молока ежедневно излечивает одышку.

* Лимоны и апельсины полезны при начальных формах гипертонии, женских заболеваниях и увеличении щитовидной железы. Пол-лимона натрите с кожурой, смешайте с сахаром.



* Начали с молока и манной каши, заканчиваете тем же. Ежедневно хотя бы несколько ложек каши должен есть каждый, кому более 40 лет: хорошо действует на кости, мышцы и желудочно-кишечный тракт.

* Курага питает физическую силу, особенно мужчин.

* Уха, тем более из щуки, полезна всем слабым людям. В рыбе много натрия, фосфора.

* Ежедневное употребление орехов, изюма, сыра тонизирует нервную систему, снимает переутомление, головные боли, укрепляет нервную систему, сердечную мышцу, полезно при заболеваниях печени. За один прием надо съедать 30 г грецких орехов, можно кедровых, 20 г изюма, 20 г сыра.

* Земляника помогает от камней в печени. Надо съедать по полстакана ягод 6 раз в день.

* Яблоки полезны при подагре, склерозе сосудов.

Для диабетиков

Возьмите 1 стакан измельченных на мясорубке сушеных желудей без кожуры. Залейте 1,5 л воды и прокипятите 30 минут на слабом огне. Оставьте на 1 сутки настаиваться. Снова прокипятите 30 минут и опять оставьте настаиваться на сутки. После этого отвар процедите, добавьте в него 1 стакан (200 мл) водки, хорошо перемешайте, держите в холодильнике. Пить это средство надо по 3 небольших глотка 1 раз в день в любое время и независимо от приема пищи в течение [illegible] недель. После этого сделайте анализы, чтобы проверить сахар, и если он стабилизировался, можно сделать перерыв. В дальнейшем [illegible] принимать средство 2 раза в день, проверяя кровь на сахар.

При ангине

* Полощут горло яблочным уксусом (1 чайн. ложка на 1 стакан воды) через каждый час. При этом набирают полный рот раствора, полощут и глотают. Налет на миндалинах исчезает через 12 часов, а стрептококковая ангина вылечивается через 24 часа.

* Полоскание горла водой с медом рассасывает и снимает воспаление миндалин.

* От ангины возьмите бутылку с широким горлом, до половины наполните ее измельченными листьями алоэ, засыпьте доверху сахарным песком, завяжите горлышко марлей и настаивайте трое суток. Затем процедите, а остаток отожмите. Сироп принимайте до еды 3 раза в день по 1 ст. ложке. Детская доза — 1 чайн. ложка.

* При простуде натирают грудь кашицей из чеснока и сливочного масла или свиного жира.

* Очень помогает при охриплости горла и как отхаркивающее средство свежий капустный сок с сахаром (несколько раз в день по 1 чайн. ложке). Можно вместо сахара использовать мед.

Рецепты народной медицины

Сам себе доктор

Туберкулез

ОБЩИЕ РЕЦЕПТЫ

* 3 ст. ложки листьев камыша с [illegible] положите в термос и за-

стеклянную банку и залейте 400 г внутреннего свиного несоленого жира. Банку поставьте на водяную баню и пусть кипит 2 часа. Сни-те с огня. Мазь храните в

можно принимать средство 2 раза в день, проверяя кровь на сахар.

с широким горлом, до половины наполните ее измельченными листьями алоэ, засыпьте доверху сахаром (несколько раз по 1 чайн. ложке). Можно вместо сахара использовать мед.

ре, склерозе сосудов.

Туберкулез

ОБЩИЕ РЕЦЕПТЫ

* 3 ст. ложки листьев камыша с вечера положите в термос и залейте 3 стаканами кипятка. Утром процедите, разделите на 4 приема. Принимайте по 150 г 4 раза в день.

* 2 ст. ложки сосновых почек с вечера положите в термос и залейте 2 стаканами кипящего молока. Утром процедите, разделите на 4 приема. Принимайте за 30 минут до еды.

* Составьте сбор из клевера лугового (100 г), синеголовника (75 г), медуницы лекарственной (100 г). 3 ст. ложки сбора с вечера положите в термос и залейте 3 стаканами кипятка. Утром процедите, разделите на 4 приема. Принимайте по 150 г 4 раза в день за 30 минут до еды.

* Смешайте 100 г зопника колючего, 75 г золототысячника, 75 г чабреца. 3 ст. ложки сбора трав с вечера положите в термос и залейте 3 стаканами кипятка. Утром процедите, разделите на 4 приема. Принимайте по 150 г 4 раза в день за 30 минут до еды.

* Возьмите по 100 г следующих компонентов: алоэ, очиток, мед, зеленые шишки сосны, внутренний свиной жир. Все компоненты измельчите, тщательно перемешайте, залейте 0,5 л водки. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Состав храните в холодильнике.

* Возьмите 100 г алоэ, 100 г ягод калины, 200 г внутреннего свиного жира, 200 г меда. Все это залейте 1 л водки и поставьте в теплое место на 10 дней. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день на стакан горячего молока.

* Для приготовления лечебной смеси потребуется 50 г мать-и-мачехи, 25 г буквицы, 25 г корня конского щавеля. В стеклянную банку положите измельченную смесь, добавьте 500 г свежего сливочного масла, поставьте на водяную баню и пусть кипит на медленном огне 2 часа. Снимите с огня. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день, запивая горячим молоком.

ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ С КРОВОХАРКАНЬЕМ

Возьмите крапиву (100 г), буклицу (100 г), шалфей (75 г), спорыш (75 г), будру (75 г). 3 ст. ложки сбора трав с вечера положите в термос и залейте 3 стаканами кипятка. Утром процедите, принимайте по 150 г 4 раза в день за час до еды.

УДУШЬЕ ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ ЛЕГКИХ

3 раза в день ешьте ягоды калины с медом.

ЛЕГОЧНЫЕ НАРЫВЫ

2 ст. ложки корней лапчатки гусиной с вечера положите в эмалированную кастрюлю и залейте 2 стаканами холодной воды. Утром поставьте на медленный огонь и пусть кипит под крышкой 30 минут. Снимите с огня, процедите, разделите на 3 приема. Выпейте в течение дня.

ГНОЙ В ЛЕГКИХ

100 г свежих почек тополя бальзамического залейте 1 л водки, настаивайте 10 дней в теплом темном месте, периодически встряхивая. Процедите и принимайте по 1/2 ст. ложки 3 раза в день на молоке.

ТРУДНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ МОКРОТЫ

2 ст. ложки семян льна положите в термос и залейте 2 стаканами теплой воды (не более 40°С). Утром процедите, разделите на 3 приема и выпейте в течение дня.

ГУСТЫЕ ВЫДЕЛЕНИЯ ИЗ ЛЕГКИХ

2 ст. ложки листьев и семян подорожника большого с вечера положите в термос и залейте 2 стаканами кипятка. Утром процедите, разделите на 3 приема. Выпейте за 30 минут до еды.

ЗАТРУДНЕННОЕ ДЫХАНИЕ, ГНОЙ В ЛЕГКИХ

2 чайн. ложки березовых почек с вечера положите в термос, залейте 2 стаканами кипящего молока. Утром процедите и выпейте в течение дня с медом.

ТЯЖЕЛЫЙ КАШЕЛЬ

* Возьмите 100 г корня солодки, 75 г корня девясила, 100 г крапивы. 3 ст. ложки сбора трав с вечера положите в термос и залейте 3 стаканами кипятка. Утром процедите, разделите на 4 приема и принимайте по 150 г 4 раза в день за 30 минут до еды.

* 50 г арники горной залейте 0,5 л водки, настаивайте 10 дней в теплом темном месте, периодически встряхивая, процедите, принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день, запивая теплым молоком.

КАВЕРНЫ В ЛЕГКИХ

* 200 г цветущих верхушек чернобыльника залейте 1 л белого крепленого вина. Дайте настояться 10 дней в теплом месте, периодически встряхивая. Процедите, принимайте по 50 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

* Вам потребуется 100 г зверобоя, 75 г тысячелистника, 100 г фиалки, 100 г мать-и-мачехи, 100 г хвоща. 3 ст. ложки сбора с вечера положите в термос и залейте 3 стаканами кипятка. Утром процедите и принимайте по 150 г 4 раза в день за 30 минут до еды.

* Возьмите 100 г корней одуванчика, 100 г корня купены, 75 г золототысячника. 3 ст. ложки сбора трав с вечера положите в термос и залейте 3 стаканами кипятка. Утром процедите, разделите на 4 приема. Принимайте по 150 г 4 раза в день.

ИНТОКСИКАЦИЯ ОРГАНИЗМА

* 1 ст. ложку пижмы с вечера положите в термос и залейте 1 стаканом кипятка. Утром процедите, разделите на 4 приема. Принимайте за час до еды.

* 2 ст. ложки коры вербы с вечера положите в эмалированную кастрюлю и залейте 2 стаканами холодной воды. Утром поставьте на медленный огонь и пусть кипит под закрытой крышкой 30 минут. Снимите с огня, процедите, разделите на 4 приема. Принимайте за 30 минут до еды.

ИСТОЩЕНИЕ

* 2 чайн. ложки корней любки двулистной с вечера положите в термос и залейте 2 стаканами кипящего молока. Утром процедите, разделите на 4 приема. Принимайте за час до еды.

* 3 раза в день надо есть по 2-3 грецких ореха, запивая молоком с медом.

ТУБЕРКУЛЕЗ КОСТЕЙ

100 г листьев алоэ пропустите через мясорубку, добавьте 100 г меда и 100 г внутреннего несоленого свиного жира. Все тщательно перемешайте. Храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

ТУБЕРКУЛЕЗ КИШЕЧНИКА

Вам потребуется 100 г золототысячника, 100 г корня алтея, 75 г корня девясила, 100 г зверобоя, 100 г крапивы. 3 ст. ложки сбора с вечера положите в термос и залейте 3 стаканами кипятка. Утром процедите, принимайте по 150 г 4 раза в день за час до еды.

ТУБЕРКУЛЕЗ КОЖИ

* Смазывайте пораженную кожу свежим соком чистотела. Если нет свежего сока, можно использовать сухую траву. 50 г сухого чистотела положите в стеклянную банку и залейте 400 г внутреннего свиного несоленого жира. Банку поставьте на водяную баню и пусть кипит 2 часа. Снимите с огня. Мазь храните в прохладном месте.

* 50 г корней и травы лютика едкого положите в стеклянную банку и залейте 400 г внутреннего несоленого свиного жира. Поставьте на медленный огонь и пусть кипит на водяной бане 1 час. Снимите с огня. Мазь втирайте в больные места.

* 50 г ноготков положите в стеклянную банку и залейте 400 г внутреннего несоленого свиного жира. Пусть кипит на водяной бане 2 часа. Снимите с огня. Мазь втирайте в больные места.

* 100 г свежего чистотела пропустите через мясорубку, положите в стеклянную банку и залейте 0,5 л внутреннего свиного жира. Банку поставьте на водяную баню и пусть кипит 1 час. Снимите с огня. Мазь втирайте в пораженные места. Храните в холодильнике.

* 3 ст. ложки корней лопуха с вечера положите в термос и залейте 3 стаканами кипящего молока. Утром процедите и принимайте по 1 стакану 3 раза в день.

БОЛИ В ЛЕГКИХ

3 раза в день за 30 минут до еды надо съесть по 1 чайн. ложке ягоды актинидии.

ТУБЕРКУЛЕЗНАЯ ИНТОКСИКАЦИЯ

3 раза в день за 30 минут до еды принимайте внутрь по 1 чайн. ложке плодов кизила. Если нет плодов, то можно для лечения использовать молодые листья.

ПРИ НОЧНЫХ ПОТАХ, КОТОРЫМИ ЧАСТО СТРАДАЮТ ТУБЕРКУЛЕЗНЫЕ БОЛЬНЫЕ, НАДО НА НОЧЬ ОБТИРАТЬСЯ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ, В КОТОРУЮ ДОБАВЛЕНО НЕСКОЛЬКО ЛОЖЕК УКСУСА ИЛИ СПИРТА. ХОРОШО ПЕРЕД СНОМ ВЫПИТЬ И СТАКАН МОЛОКА С ЧАЙНОЙ ЛОЖКОЙ КОНЬЯКА. ОТ ПОТА ПОМОГАЕТ ПИТЬЕ ОТВАРА [illegible] НА МОЛОКЕ (1 ЧАЙН. ЛОЖКА СУХОЙ ТРАВЫ НА СТАКАН [illegible]

Плоскостопие

ПЛОСКОСТОПИЕМ СТРАДАЕТ КАЖДЫЙ ПЯТЫЙ ШКОЛЬНИК, А С ВОЗРАСТОМ СТРАДАЮЩИХ ПЛОСКОСТОПИЕМ И СВЯЗАННЫМИ С НИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СТОП СТАНОВИТСЯ ВСЕ БОЛЬШЕ.

Стопа помогает телу сохранять равновесие. Благодаря продольному и поперечному сводам она еще и амортизирует нагрузки, предохраняя от них коленный и тазобедренный суставы, а также позвоночник. В поддержании сводов стопы большая роль принадлежит подошвенным мышцам. Если свод стопы ослабевает, развивается продольное плоскостопие **(рис. 1)**.

Плоскостопием сейчас страдает каждый пятый школьник, а с возрастом страдающих плоскостопием и связанными с ним заболеваниями стоп становится все больше. Поэтому не экономьте на детской обуви.

Детская обувь должна быть из натуральной, эластичной кожи. Обувь из кожзаменителей дает усадку, так что к концу дня, особенно после дождя и ходьбы по лужам, стопа ребенка может оказаться плотно сжатой.

Идеальная подошва обуви для малыша должна быть гибкой и хорошо амортизировать. Лучший материал для нее — натуральный каучук. Возьмите ботинок и согните подошву руками, сдавите пальцами ее толщину. Не гнется, не пружинит — не покупайте. Даже по квартире детишкам вредно бегать в матерчатых тапочках: пятка ребенка при беге сильно ударяется об пол, тряпичная подошва не в силах смягчить эти удары. Это грозит повреждением ростковой зоны пяточных костей.

Обязательный атрибут детской обуви — каблучок

Он необходим для правильного формирования стопы. Недопустимо носить обувь с открытой пяткой (сандалии). При беге пятка ребенка срывает из стороны в сторону и расшатывается. Это грозит развитием деформации стопы.

Высокий каблук «повинен» в том, что большая часть веса тела женщины начинает давить на передний отдел стопы, распластывая его. Узкий носок туфельки сдавливает и искривляет пальцы. Следствием этого является деформация первого пальца — он уходит в сторону, появление молоткообразных пальцев. В среднем отделе стопа как бы ломается. При этом страдают суставы и связки.

Толстая, негибкая, жесткая подошва выключает из работы при ходьбе суставы и мышцы стопы, что приводит к их ослаблению и развитию продольного плоскостопия. Слабые связки и мышцы не могут удержать на месте пяточную кость, и она отклоняется кнаружи. Конечно, такие деформации приводят к появлению болей в стопе и голени. Со временем могут развиться заболевания коленного, тазобедренного суставов и даже позвоночника.

Для профилактики плоскостопия и связанных с ним заболеваний стоп нужно пользоваться правильно сконструированной обувью, делать специальные упражнения и ходить босиком, хотя бы

косые каблуки, подошвы-платформы, другие прибамбасы делают модную обувь неприемлемой с точки зрения врача-ортопеда. Бедные девушки! Что с ними будет, когда им стукнет по 40-50 лет?!

книги. Сжимая пальцы, обхватывайте край книги **(рис. 2)**.

2. Захватывайте пальцами и переносите на другое место мелкие камешки.

3. Походите по комнате на наружных сводах стоп, сжав при этом пальцы.

4. Ходьба на носках с пружинящими покачиваниями на каждом шаге **(рис. 3)**.

5. Сядьте на стул и положите стопы на мячик. Покатайте мяч, сильно надавливая на него стопами. Это упражнение можно делать с массажером или же деревянной палкой (скалкой), разогревая стопы до ощущения теплоты.

6. Сжимайте ритмично подошвенными частями стоп резиновый мячик **(рис. 4)**.

Вредно ходить без обуви по жесткой, каменистой почве, асфальту.

Вредно долго стоять на месте без движения (например в ожидании автобуса), особенно если в руках у вас тяжелые сумки.

Нехорошие привычки

РЕБЁНОК ГРЫЗЕТ НОГТИ

Чаще всего эта привычка — проявление невроза после психического переживания.

Если обкусывание ногтей закрепилось на уровне привычки, то в детском возрасте иногда достаточно беседы. Мама объясняет, что смотреть на человека, обкусывающего ногти, неприятно.

Главное в таких случаях — не ругать ребенка. Ведь ребенок часто грызет ногти, не осознавая этого. Напоминайте ему об этом, если заметите, что малыш забылся.

Взрослым такая уловка не нужна, и избавиться от дурной привычки не так просто.

В быту обкусывание ногтей лечится по-разному: ногти мажут горчицей, хреном, горькой мазью. Дети обычно съедают невкусную мазь и продолжают по-прежнему кусать ногти. Взрослым тоже вряд ли это поможет. Ведь если ногти обкусывает взрослая женщина, значит, дурная привычка сопровождает ее с детства и уже закрепилась на уровне сознания.

Вполне возможно, что понадобится консультация психолога. Часто одного визита к врачу бывает достаточно, чтобы забыть о дурной привычке. Хорошо помогает сауна, успокаивающий душ.

Полезно знать

● У ребенка заусеницы, он срывает их, из-за этого пальцы воспаляются. Даем хороший совет. Каждое утро и на ночь, после того как ребенок вымоет руки, втирайте ему в кожу увлажняющий крем, вы забудете, что такое заусеницы.

● **Температура зашкаливает за 40°С.** Если у ребенка кожа розовая, лицо, ручки и ножки красные и горячие на ощупь, но одышки нет, до приезда «скорой» дайте ребенку парацетамол, панадол, эффералган, тайленол, калпол. Но эти вкусные сиропы начинают действовать не раньше, чем через час. Чтобы лекарство миновало желудочно-кишечный тракт и попало в кровь, лучше использовать свечи, например цефекон, вводимые в прямую кишку. Действуют они практически сразу, ведь лекарство тут же всасывается в кровь. Одновременно с жаропонижающими можно дать малышу супрастин или кларитин. Они понижают вероятность развития побочных эффектов, ускоряют действие жаропонижающих.

Вопрос – ответ

Визит к дантисту — это не страшно

Мой ребенок боится идти к зубному врачу. Как помочь ему преодолеть этот страх?

Е. Павленко, Московская обл.

Дети боятся зубного врача не так, как мы с вами. Более того, они относятся к этому гораздо

редите, что боль быстро пройдет и, главное, у него не будет потом еще более сильной боли.

Жвачки вместо сигарет

У нас стали продавать новый вид жевательной резинки для детей — в виде трубочек, обернутых в бумагу с коричневым фильтром. Они очень похожи на сигареты и даже

ударяется об пол, тряпичная подошва не в силах смягчить эти удары. Это грозит повреждением ростковой зоны пяточных костей.

Обязательный атрибут детской обуви — каблучок

Он необходим для правильного формирования стопы. Недопустима обувь с открытой пяткой (сандалии). При беге пятка ребенка ерзает из стороны в сторону и расшатывается. Это грозит развитием деформации стопы.

Носок ботиночка должен быть мягким, не сжимать пальцы, но и не слишком просторным: если после нажатия пальцем на носок остается вмятина, ботинок не годится.

Стелька и подкладка должны быть ровными, гладкими. Даже небольшие неровности, грубые швы, засохший клей могут вызывать потертости, мозоли, неудобства.

Самый большой враг стопы девушки-подростка — модная обувь. Модная обувь нужна только для красоты, но она не заботится о здоровье стопы. Высоченные и

место пяточную кость, и она отклоняется кнаружи. Конечно, такие деформации приводят к появлению болей в стопе и голени. Со временем могут развиться заболевания коленного, тазобедренного суставов и даже позвоночника.

Для профилактики плоскостопия и связанных с ним заболеваний стоп нужно пользоваться правильно сконструированной обувью, делать специальные упражнения и ходить босиком, хотя бы дома. Начинают нормально работать суставы и мышцы стопы, не стиснутые обувью. Только при ходьбе босиком стопы работают так, как им это предназначено самой природой.

Из предлагаемых упражнений делайте именно те, которые у вас хуже получаются. Через 2 недели вы убедитесь, что добились прогресса.

Какие же упражнения нужно делать, чтобы сохранить стопы здоровыми?

1. Сидя на стуле, поставьте ступню на край большой толстой

сильно надавливая на него стопами. Это упражнение можно делать с массажером или же деревянной палкой (скалкой), разогревая стопы до ощущения теплоты.

6. Сжимайте ритмично подошвенными частями стоп резиновый мячик **(рис. 4).**

Вредно ходить без обуви по жесткой, каменистой почве, асфальту.

Вредно долго стоять на месте без движения (например в ожидании автобуса), особенно если в руках у вас тяжелые сумки.

Рис. 1

Рис. 2

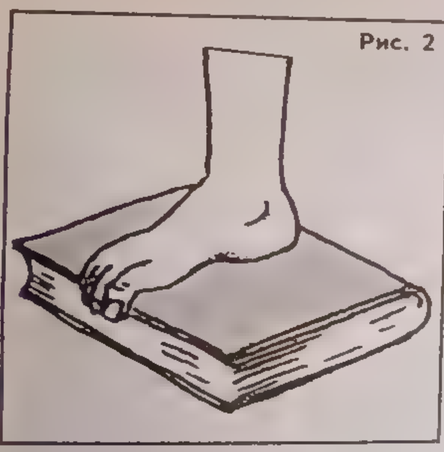


Рис. 3

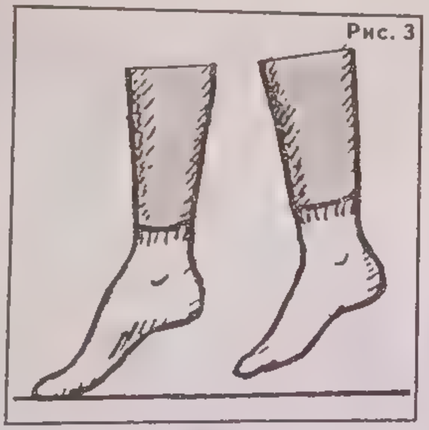
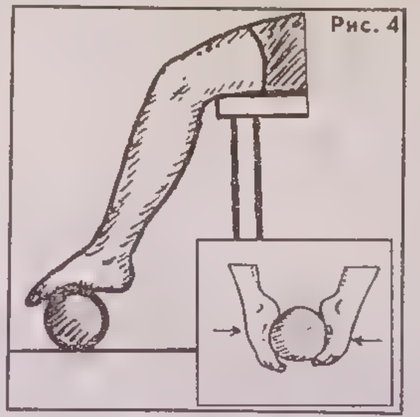
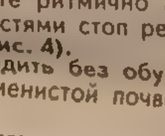


Рис. 4



Визит к дантисту — это не страшно



Мой ребенок боится идти к зубному врачу. Как помочь ему преодолеть этот страх?

Е. Павленко, Московская обл.

Дети боятся зубного врача не так, как мы с вами. Более того, они относятся к этому гораздо спокойнее. Поэтому не стоит говорить ему или при нем, что посещение зубного врача — дело неприятное и мучительное. А если вы почему-либо отложили свой собственный визит к дантисту, никогда не говорите об этом с радостью и облегчением, словно об отсрочке наказания. А вернувшись от доктора, гордо покажите ребенку поставленную пломбу или вырванный зуб.

Победить страх у ребенка сложнее. Ребенок, преодолевший с вашей помощью страх, отнесется к посещению зубного кабинета гораздо спокойнее. Но всегда будьте готовы к отрицательной реакции. Вполне возможно, ребенок заплачет или окажет бурное сопротивление. Это естественно.

И пусть поплачет. Но как только зубной врач начнет свою работу, лучше оставить с ним малыша и удалиться. Дантист найдет лучший выход из положения, чем десять мам вместе взятые. Более того, присутствие мамы только осложняет дело.

Не надо обманывать малыша, что не будет больно. Но предупредите, что боль быстро пройдет и, главное, у него не будет потом еще более сильной боли.

Жвачки вместо сигарет

У нас стали продавать новый вид жевательной резинки для детей — в виде трубочек, обернутых в бумагу с коричневым фильтром. Они очень похожи на сигареты и даже продаются в коробочках, напоминающих сигаретные пачки. В школе, где учится мой 10-летний сын, все ребята буквально помешались на «жевательных сигаретах» — теперь это их любимая жвачка. Не приучат ли эти жвачки-сигареты малолеток к настоящему курению?

Н. Максименко, Омск

Обратите внимание на созвучие названий детских сигарет и настоящих. Судите сами: настоящие сигареты называются Pall Mall, а игрушечные — Pell Mell, или Dunhill и Downhill соответственно. Причем цветовая гамма упаковки «сладких» сигарет выдержана в тех же тонах, что и у настоящих сигарет. О чем это говорит? Видимо, табачники исходят из того, что, повзрослев, дети будут не только склонны к курению, но выберут именно те марки сигарет, которые они «курили» (жевали) в детстве.

Сторонники здорового образа жизни во многих странах (Канаде, Великобритании, Финляндии, Норвегии, Австралии) добились запрещения продажи «жевательных сигарет». Увы, Россия в это число пока не входит.

Сезонные проблемы

Больные бронхи

АНТИБИОТИКИ, КОНЕЧНО, ПОМОГАЮТ. НО НЕ БУДЕШЬ ЖЕ ПИТЬ ИХ ПОСТОЯННО. ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С НЕДУГОМ?

ЛЕЧЕНИЕ хронического бронхита должно быть комплексным. Прежде всего это диета. Если у ребенка отделяется гнойная мокрота, его организм нуждается в белковой пище. Давайте малышу побольше мяса, рыбы, молочных продуктов и обязательно овощи и фрукты.

Если нет обострения, нужно делать гимнастику с дыхательными упражнениями типа руки вверх — вдох, опустили — выдох. Она очень хорошо тренирует дыхательные мышцы. А во время обострения упражнения надо выполнять в более частом ритме с глубоким вдохом и усиленным выдохом.

Очень полезен дренаж бронхов. Особенно если мокрота плохо отходит. Тогда не помогут даже самые дорогие антибиотики. Что надо делать? Пусть по 20 минут 2 раза в день ребенок полежит в несколько неудобной позе — верхняя половина туловища должна быть наклонена вниз. При этом надо поворачиваться со спины на живот и с боку на бок.

Совсем без антибиотиков, конечно, не обойтись. Самая распространенная ошибка — прием одних и тех же препаратов из года в год.

И еще нужны лекарства, которые разжижают мокроту, — бромгексин, амброксол. Их надо пить, когда мокрота вязкая и плохо отходит. В этом же случае добавляют препараты, стимулирующие кашель. Хороший эффект оказывают травы: термопсис, корень солодки и подорожник. Но не забывайте про такие надежные стимуляторы кашля, как горячий чай, теплая щелочная минеральная вода и содовые ингаляции. А вот ночной и надсадный кашель надо подавлять, принимая на ночь таблетку либексина или тусупрекса.

Пригодится

☐ СТАРЫЕ И, КАЗАЛОСЬ БЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ СРЕДСТВА, НАПРИМЕР АСПИРИН И АНАЛЬГИН, ОБЛАДАЮТ МНОЖЕСТВОМ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ, А ПРИ ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ МОГУТ ВЫЗВАТЬ КРОВОТЕЧЕНИЕ. ПОЭТОМУ ПРИ ОЧЕНЬ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ НЕ ТОРОПИТЕСЬ ДАВАТЬ ИХ РЕБЕНКУ.

Деликатная тема

Выпадение матки

Мне 65 лет. У меня выпадение матки и влагалища. Операцию делать не хочется. Хочу попробовать полечиться народными средствами, например смазывать низ живота кинд-бальзамом. Что вы посоветуете?

Ф. Т. Погорелова, Ставропольский край

Не стоит тратить ни времени, ни денег на изготовление кинд-бальзама. Это не что иное, как спиртовой раствор лавандового, мускатного, лимонного, гвоздичного, укропного, мелиссного и других масел.

Методы лечения этого заболевания зависят от степени опущения. При незначительном опущении может помочь специальная лечебная гимнастика. Кроме того, необходимо в любом случае ограничить физическую нагрузку, исключить подъем тяжестей. Если опущение произошло из-за нетренированности мышц тазового дна, физкультуры достаточно. Если во время родов произошел разрыв связочного аппарата матки, восстановить нормальную анатомию можно только хирургическим путем.

В этом случае существует несколько оперативных методик. Иногда производят полное удаление матки (экстирпацию), иногда ее пришивают к мочевому пузырю, иногда укорачивают связки, на которых она укрепляется. Операции различаются по переносимости, течению послеоперационного периода (последняя — самая легкая). В последнее время переходят на лапароскопическую хирургию: через небольшие проколы в животе вводят микроинструменты и видеокамеру. Эти операции гораздо более щадящие, после них можно почти сразу вставать. Раннее вставание помогает избежать такого серьезного послеоперационного осложнения, как тромбоз сосудов.

С помощью гимнастики по Кегелю можно укрепить мышцы тазового дна. Обычно выбирают два основных упражнения. Первое можно делать абсолютно везде. Сидя, лежа или стоя напрягите лонно-копчиковые мышцы, будто вы сильно хотите в туалет, но сдерживаетесь. Замрите в этом положении на 6 секунд, затем расслабьтесь. Повторяйте упражнение 3 минуты и столько раз в день, сколько можете.

Второе упражнение Кегеля еще проще. Надо лишь не забывать сжимать и расслаблять лонно-копчиковые мышцы всегда при отправлении естественных надобностей, несколько раз за процедуру (три и более), пресекая и возобновляя процесс.

Если метод «остановки струи» войдет в привычку и сохранится на всю жизнь, это позволит в дальнейшем избежать неприятности, которая нередко сопровождает женщин в пожилом возрасте, — непроизвольное стекание мочи. Крепкие мышцы дадут уверенность.

Советы американских врачей

ИМПОТЕНЦИЯ

1 Проблему могут создать лекарства, которые вы принимаете. Импотенция, вызванная препаратами, характерна для каждого четвертого мужчины старше 50 лет.

2 Осторожнее с алкоголем. Алкоголь возбуждает желание и отнимает возможность. Даже 2 рюмки могут стать причиной торможения. А слишком большое количество алкоголя может вызвать гормональное расстройство. При этом в организме мужчины накапливаются в избытке женские половые гормоны. А вам нужно иметь правильную пропорцию половых гормонов, чтобы все работало как следует.

3 То, что хорошо для артерий, хорошо и для пениса. Ведь пенис — тоже сосудистый орган. Те вещества, которые закупоривают артерии, — пищевой холестерин и насыщенные жирные кислоты — так же влияют на ток крови к пенису. Фактически у всех мужчин старше 38 лет имеется некоторое сужение артерий, идущих к пенису. Поэтому следите за тем, что вы едите. Одной из причин, ведущих к импотенции, является высокое содержание в крови холестерина. Он тоже действует на эректильную функцию.

4 Не курите, никотин сужает кровеносные сосуды. Вдыхание дыма даже 2 сигарет достаточно для того, чтобы помешать достижению полной эрекции.

5 Следите за своим телом. Сбросьте лишние килограммы, покачайте мышцы. Чем лучше вы ощущаете свое тело, тем больше контролируете свои действия.

6 Переждите боль. Когда у вас что-то болит, вряд ли вы сможете многое сделать. Остается лишь подождать до лучших времен.

7 Не нервничайте. Страх поражения настолько переполняет некоторых мужчин, что их тело наводняется гормоном надпочечников, а это состояние прямо противоположно тому, которое необходимо для достижения эрекции.

8 Решите заранее, что вы сделаете, если у вас не будет эрекции. Если не будете так зациклены на своей эрекции, то ускорите ее возвращение. И не впадайте в угрюмое молчание. Вместе с партнершей поищите причины неприятности, тогда найдете и способ устранения. Обговорите возможные варианты. Будете ли вы продолжать любовные отношения другим способом?

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ОТСУТСТВИЮ ЭРЕКЦИИ ВЛИЯТЬ НА ВАШИ ИНТИМНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

На приеме у гинеколога

ДЕВОЧКА УДАРИЛАСЬ

Когда дочери было 12 лет, она упала с мужского велосипеда и сильно ударилась. После падения на трусиках оказалась кровь. Я повела ее к детскому гинекологу. После осмотра девочки врач сказал, что все нормально.

Меня волнует вопрос: не смогла ли от удара разорваться девственная плева?

Сейчас дочери 18 лет. Она встречается с хорошим парнем, у них серьезные отношения. Для семьи парня очень важно, чтобы невеста была девушкой.

ПОПРОБУЙТЕ ПРИ ОПУЩЕНИИ МАТКИ ТАКОЙ РЕЦЕПТ. ВОЗЬМИТЕ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ МЯТЫ, ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА И ЗВЕРОБОЯ, ЗАЛЕЙТЕ 1 Л КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА, ПРОЦЕДИТЕ. НАСТОЙ ВЫПЕЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ. КУРС ЛЕЧЕНИЯ – МЕСЯЦ.

Для дам

«Одинокая Я...»

Мне 50 лет. Уже несколько лет у меня нет интимной близости с мужчиной. Чувствую потребность в сексуальном удовлетворении, но на случайную связь пойти не могу.

Хотелось бы узнать, как женщина может сама себя удовлетворить и насколько это безопасно?

Татьяна, Волгоградская обл.

НЕ ТОЛЬКО смерть мужа может быть причиной женского одиночества. Некоторые женщины обречены на него, потому что боятся неудачного замужества или не могут сделать выбора, а некоторых не берут... Уже давно известно, что постоянная половая неудовлетворенность может стать причиной возникновения гормонально зависимых опухолей женских половых органов. Согласитесь, все причины основа-

рость движений, которые стимулируют сильнее всего, тоже. По

его не испытывали? Давайте разберемся. Оргазм определяется

Очень интимная тема

КОМБИНИРОВАНИЕ

Пальцами одной руки вы играете с клитором. Если этого недостаточно, подключайте другую руку. Разместите два или три пальца внутри влагалища и начинайте «толкать». В итоге двойная стимуляция может привести к оргазму.

СЖАТИЕ БЕДЕР

Некоторые женщины могут достигать сексуального возбуждения и даже оргазма, просто сжимая бедра или погружая

трусиках оказалась кровь. Я повела ее к детскому гинекологу. После осмотра девочки врач сказал, что все нормально.

Меня волнует вопрос: не смогла ли от удара разорваться девственная плева? Сейчас дочери 18 лет. Она встречается с хорошим парнем, у них серьезные отношения. Для семьи парня очень важно, чтобы невеста была девушкой. Можно ли до брачной ночи узнать, в порядке ли девственная плева?

С. Назарова, Армавир

Смотря обо что ударилась ваша дочка. О том, разорвалась ли плева при этом или нет, вам скажет любой гинеколог.

НЕ ВЫДУМКИ ЛИ ЭТО?

Где-то читала, что если мужчина регулярно ласкает грудь, у женщины снижается риск заболеть раком. Не выдумки ли это?

С. Архипова, Куйбышев

Воздействие на соски женской груди способствует выработке в организме особого гормона — окситоцина, который действительно снижает риск заболевания раком. Даже если ласкать соски во время любовных утех какие-то минуты, хотя бы раз-два в неделю, женский организм приобретает защиту в виде этого гормона.

МНОЖЕСТВЕННАЯ МИОМА

Мне 46 лет. Диагноз множественная миома матки. Врачи направляют на операцию, но я очень переживаю по поводу последствий. Что делать?

Л. Н. Никитина, Волгоград

Если врачи предлагают операцию, значит, на это есть причина — множественные миомы матки. В вашем возрасте, когда происходит гормональная перестройка организма, есть опасность озлокачествления этой опухоли. Если не решитесь на операцию, обязательно наблюдайтесь у гинеколога (не реже одного раза в 2-3 месяца), и не увлекайтесь народными средствами лечения.

И. В. Кравченко, доктор мед. наук

Для дам

«Одинокая Я...»

Мне 50 лет. Уже несколько лет у меня нет интимной близости с мужчиной. Чувствую потребность в сексуальном удовлетворении, но на случайную связь пойти не могу. Хотелось бы узнать, как женщина может сама себя удовлетворить и насколько это безопасно?

Татьяна, Волгоградская обл.

Не только смерть мужа может быть причиной женского одиночества. Некоторые женщины обречены на него, потому что боятся неудачного замужества или не могут сделать выбора, а некоторых не берут... Уже давно известно, что постоянная половая неудовлетворенность может стать причиной возникновения гормонально зависимых опухолей женских половых органов. Согласитесь, все причины основательны. Вот и приходится рекомендовать онанизм — самоудовлетворение полового чувства путем раздражения наружных (у женщин — внутренних) половых органов.

Доказано, что это абсолютно безвредно. Более того, снятие напряжения в женском организме приносит определенную пользу.

ОСНОВЫ ЖЕНСКОЙ МАСТУРБАЦИИ

Часто женщины достигают оргазма, стимулируя клитор пальцем.

Уединитесь в тихой комнате, где можно расслабиться и сконцентрироваться на собственных мыслях и ощущениях. Можете представить себе приятную эротическую ситуацию и начать поглаживать клитор. Способ, которым вы будете это делать, выберите сами. Силу надавливания, скорость движений, которые стимулируют сильнее всего, тоже. По мере того как вы возбуждаетесь, влагалище увлажняется. Возможно, появится желание уделить внимание и другим частям вашего тела. Используйте свободную руку. Помассируйте свои груди, сожмите соски. Позвольте своим рукам осуществить самые смелые ласки, о которых вы только мечтали.

Дайте свободу своему воображению. Мечтаете заняться любовью на берегу моря при лунном свете? Просто закройте глаза и представьте себя в этой ситуации. Здесь нет никаких правил, никаких ограничений.

Если у вас есть затруднения с фантазированием, попробуйте почитать эротические романы, посмотреть подходящие фильмы.

Как узнать достигли ли вы оргазма, если никогда раньше его не испытывали? Давайте разберемся. Оргазм определяется как внезапное освобождение от напряжения, сопровождающееся непроизвольными приятными сокращениями мышц. Если ваше тело начало совершать непроизвольные движения, сопровождающиеся распространением волн удовольствия, вероятно, ваше тело находится в состоянии оргазма. Если так, то ваш клитор, вероятно, скоро станет слишком чувствительным и вы будете не в состоянии продолжать ласки. Некоторые женщины могут начать повторную стимуляцию почти сразу после оргазма и достигать многократного оргазма. Его можно переживать как чувство физического и эмоционального экстаза. После достижения оргазма вы почувствуете расслабленность и умиротворенность.

ВАННАЯ

Наполните ванну теплой водой приблизительно до половины. Лягте на спину так, чтобы ягодицы были направлены в ту сторону, где находится водопроводный кран. Расположите вход во влагалище под краном. Подберите температуру и напор воды в соответствии с желанием, возможно, что придется приподнять таз для того, чтобы струя воды попадала на вход во влагалище. Попробуйте развести половые губы руками так, чтобы струя воды могла попадать непосредственно на клитор. После того как вы найдете верное положение, расслабьтесь, фантазируйте и получите удовольствие.

ВЫЯВЛЕНИЕ

Эта техника для одних работает, для других — нет. Используйте левую руку, чтобы держать половые губы так, чтобы клитор был как бы выдвинут. Указательным пальцем правой руки, кончиком, «играйте» с клитором. Как правило, все заканчивается восхитительным оргазмом.

Очень интимная тема

КОМБИНИРОВАНИЕ

Пальцами одной руки вы играете с клитором. Если этого недостаточно, подключайте другую руку. Разместите два или три пальца внутри влагалища и начинайте «толкать». В итоге двойная стимуляция может привести к оргазму.

СЖАТИЕ БЕДЕР

Некоторые женщины могут достигать сексуального возбуждения и даже оргазма, просто сжимая бедра или потирая их друг о друга, косвенно стимулируя таким путем клитор. Сжимайте бедра в тот момент, когда уже не можете остановиться на пути к оргазму, но еще не достигли его, убирайте прочь свои руки, дайте бедрам довести вас до кульминации. Результат стоит того. Постепенно с помощью фантазий и приятных ассоциаций вы будете способны обходиться только бедрами на все более ранней стадии акта мастурбации.

ТРЕНИЕ

Разместите два пальца любой руки на клиторе. Перемещайте ими по кругу по вершине клитора. В процессе мастурбации можно изменять давление и скорость. Оргазм можно испытать уже через минуту. По необходимости пальцы можно смазать маслом или кремом.

ЭЛЕКТРОМАССАЖЕР

Непосредственное воздействие массажера на клитор может приводить к нестерпимо сильному раздражению. Стимуляция настолько сильная, что часто достаточно просто двигать массажер вдоль кромки входа во влагалище или вдоль половых губ. Вы можете расположить массажер непосредственно над клитором в верхнем углу половой щели.

ДУШ

Оргазм легче всего достигается с помощью душа. Снимите насадку-распылитель, направьте струю воды прямо на клитор и вход во влагалище, подберите температуру и давление воды в соответствии с ощущениями. Лучше всего начать с небольшого напора воды и постепенно увеличивать его. Чем больше напор, тем сильнее стимуляция. Теплая вода дает, как правило, наилучший эффект, но будьте осторожны, не обожгитесь. Многие женщины могут достичь оргазма при такой стимуляции клитора в течение нескольких минут.

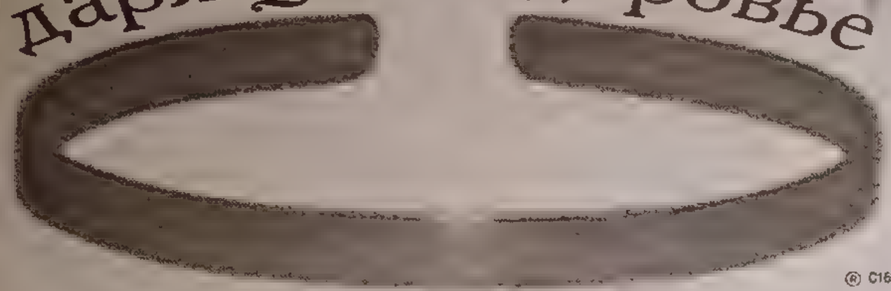
БЕСПОКОИТ ЗУД НАРУЖНЫХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ? 2 СТ. ЛОЖКИ СУХИХ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЦВЕТКОВ РОМАШКИ ЗАЛЕЙТЕ 1 Л КИПЯТКА, ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ, ЗАТЕМ ПРОЦЕДИТЕ ПОДОГРЕЙТЕ, ПРИМИТЕ ВАННОЧКУ ДО ОСТЫВАНИЯ.

Знаете ли вы, что...

Для женщин отдых — это прежде всего возможность пообщаться, то есть людей посмотреть и себя показать. Им нужен праздник! А мужчинам, наоборот, хочется отгородиться от внешнего мира и собраться в себе. Когда мужчина отдыхает, он вообще ничего не хочет говорить. Общению он предпочитает чтение газеты или лежание на диване перед телевизором.

СТОИМОСТЬ ОДНОГО КВАДРАТНОГО САНТИМЕТРА РЕКЛАМЫ ВСЕГО 75 РУБЛЕЙ.

МЕДНЫЙ БРАСЛЕТ, дарящий здоровье



® С165

В Древнем Египте по настоянию целителей фараоны и их приближенные носили на руках медные браслеты. Считалось, что это магические талисманы, оберегающие сильных мира сего от большинства недугов. И египтяне были правы. Медь – это тот элемент, без которого человек не в состоянии жить как в буквальном, так и переносном смысле.

Сейчас много говорят и пишут о целебных свойствах металлов – серебра, железа, циркония. Вместе с тем почти никто не вспоминает о том, какой из металлов является самым важным для состояния здоровья. Наука же говорит о том, что это – медь.

Каждый человек в детстве испытал на себе лечебные свойства этого металла. Всем нам случалось к ушибам и шишкам прикладывать медный пятак, и синяка не образовывалась вовсе. Из медицинской статистики известен такой факт: во время холерных эпидемий страшный недуг словно обходил стороной рабочих медно-литейных заводов. Ученым удалось найти этому простое объяснение – медь способна убивать микробов и повышать иммунитет организма. Доказательством того, что медь защищает от развития опухолей, служит другая статистика – шахтеры, работающие на добыче этого металла, реже дру[illegible] людей умирают от рака.

[illegible] требуется все[illegible] но существование [illegible]. Неправильное [illegible] питание, хрониче[illegible] желудочно-ки[illegible]ных людей наблюдается острая нехватка меди в организме. В результате – пониженный гемоглобин, аритмия, ишемическая болезнь сердца, диабет, нервные и психические расстройства, снижение сопротивляемости организма к различным инфекциям, головные боли, быстрая утомляемость, плохое настроение и другие недуги. Недостаток меди приводит к деструкции кровеносных сосудов, заболеванию костной системы, возникновению опухолевых заболеваний. Удаление меди из соединительной ткани вызывает красную волчанку. Научные исследования показали, что медь необходима для образования гемоглобина, поскольку она активизирует железо, которое накапливается в печени. Кроме этого медь стимулирует кроветворную функцию костного мозга; необходима для правильного обмена витаминов групп А, В, С, Е, Р; обладает инсулиноподобным действием и влияет на энергообмен.

Мнение ученых однозначно – компенсировать нехватку этого металла в организме нужно. Проще всего это сделать тем способом, который был известен еще египетским целителям – носить на руке медный

Рег. уд. №77.99.04.919.Б.000093.08.03
® С163
ВИТАМИННО - МИНЕРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ!
ВИТАБС™
ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ
● Улучшенная антиоксидантная формула
ликопин и бета-каротин обладают уникальными свойствами и служат основным действующим началом иммуностимулирующего и антиоксидантного действия комплекса "ВИТАБС"
● Полная совместимость и синергизм компонентов
комплекс разделен на 2 таблетки.
"УТРО" - для поддержания активности в течение дня
"ВЕЧЕР" - для защиты организма от поражающего воздействия свободных радикалов.
● Возможность корректировки суточной дозы в зависимости от возраста
взрослым: 2 таблетки "УТРО" + 2 таблетки "ВЕЧЕР"
детям: 1 таблетка "УТРО" + 1 таблетка "ВЕЧЕР"
● Удобство приема
"ВИТАБС" принимается во время завтрака и ужина.
СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!
ЗАО "АЛТАЙВИТАМИНЫ", Россия, Алтайский край, 659325, г. Бийск, ул. Заводская, 69, тел.(3854) 326-946, 338-719, факс (3854) 327-640

Природный дар женщине

Боровая матка (ортилия однобокая, рамишия однобокая, боровника, боровая трава, грушовник, винная трава, винка, лесная грушка, заячья соль, зимозоль), или, как ее иногда называют, женская трава. Об одном из самых удивительных даров природы человеку рассказывает известный фитотерапевт, народный целитель из Сибири Алексей Викторович Емельянцев.

Боровая матка – чудо-растение. Её широко применяют в медицине для лечения гинекологических заболеваний воспалительного характера, фибромы матки, миомы, бесплодия, маточных кровотечений, токсикозов, наруше[illegible]снова. Курс лечения был повторен, после чего болезнь больше не возвращалась.

Валерия Н., 36 лет, Новосибирск. Послеоперационные спайки и киста яичников. Проведен курс лечения [illegible]тическом настой принимают натощак два раза в день по зорькам: утром с 5 до 9 утра и вечером с 19 до 23 часов. Длительность приема – 3-4 недели, не чаще раза в год. При лечении срок приема может увеличиться до полугода, в зависимости от стадии заболевания. К приему настоев по зорькам при этом добавляется прием в обед за один час до еды.

Я рекомендую своим пациентам приготавливать настой [illegible]

иммунитет организма. Доказательством того, что медь защищает от развития опухолей, служит другая статистика: ... [illegible] ... их людей умирают от рака.

В сутки человеку требуется всего 3-4 мг меди, но существование без нее невозможно. Неправильное и нерегулярное питание, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, всевозможные виды диет, которыми так увлекаются желающие избавиться от лишнего веса, истощают запасы меди в организме. Поэтому у большинства современ-

Кроме того медь стимулирует кроветворную функцию костного мозга, необходима для ... витаминов групп А, В, С, ... [illegible] ... компенсировать недостаток этого металла в организме нужно. Проще всего это сделать тем способом, который был известен еще сибирским целителям – носить на руке медный браслет. Современная наука подтверждает их высокую эффективность, поэтому в наше время медные браслеты вновь приобретают огромную популярность.

ПОКАЗАНИЯ К НОШЕНИЮ МЕДНОГО БРАСЛЕТА НА ПРАВОЙ РУКЕ:

(воздействие на центральную нервную систему)

Головная боль, бессонница, депрессия, физическая и умственная усталость, пониженное артериальное давление, сахарный диабет, туберкулез, сексуальные расстройства, бронхиальная астма, артрит и артроз суставов

ПОКАЗАНИЯ К НОШЕНИЮ МЕДНОГО БРАСЛЕТА НА ЛЕВОЙ РУКЕ:

(воздействие на сердечно-сосудистую систему)

Повышенное артериальное давление (гипертония), ишемическая болезнь сердца с приступами стенокардии, тахикардия, сердечная недостаточность, геморрой, артрит и артроз суставов.

ЗАВОД-ИЗГОТОВИТЕЛЬ ВЫПУСКАЕТ МЕДНЫЕ БРАСЛЕТЫ 3-Х РАЗМЕРОВ (№ 1, 2, 3).

№ 1. На узкую руку. Обхват запястья 14-16 см.
№ 2. На среднюю руку. Обхват запястья 16,5-18 см.
№ 3. На широкую и полную руку. Обхват запястья 18,5-21см.

Приобрести медный браслет из чистой 99,9999% меди необходимо в специализированной фирме «Домашний доктор». Тем самым вы сможете избежать подделок и сэкономите ваши деньги. Отправьте заказ лучше на почтовой карточке или письмом. Укажите ваш почтовый адрес, ФИО и обязательно сообщите нам, браслет какого размера вы заказываете. Заказ высылается ценной бандеролью наложенным платежом и оплачивается при получении на почте. Деньги вперед не высылать! Срок выполнения заказа – не более 1 месяца.

Адрес для заказов: 150002, г.Ярославль, а/я 11, «Домашний доктор». Тел: (0852) 27-67-24

ЦЕНА: 280 РУБЛЕЙ + 6% ПОЧТОВАЯ ДОСТАВКА

НАРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ
Мясоедов Анатолий Филиппович

Консультации

Диагностика по биополю, лечение рака, мастопатии, других опухолей, сердечных, желче-, мочекаменных и прочих болезней.

Опухоль рассасывается организмом больного, который мобилизуется биоэнергетическими сеансами, гомеопатией, травами; молитвами.

Лечу бесплатно моими лекарствами по их себестоимости.

Ежедневно прием: с 14-00 до 18-00, кроме понедельника и православных праздников. Адрес: 347942, Таганрог, ул. Инициативная, 44, кв. 6, тел. (8634) 37-51-59. ® С168

Боровая матка (ортилия однобокая, рамишия однобокая, ровника, боровая трава, грушевник, винная трава, вшика, лесная грушка, заячья соль, зимолюбь), или, как ее иногда называют, женская трава. Об одном из самых удивительных даров природы человеку рассказывает известный фитотерапевт, народный целитель из Сибири Алексей Викторович Емельянцев

Боровая матка – чудо-растение. Её широко применяют в медицине для лечения гинекологических заболеваний воспалительного характера, фибромы матки, миомы, бесплодия, маточных кровотечений, токсикозов, нарушений менструального цикла, спаечных процессов, непроходимости и воспаления труб, а также как мочегонное, дезинфицирующее средство при воспалительных процессах в почках и в мочевом пузыре, при циститах, пиелонефритах. И это далеко не всё.

Обычно боровую матку употребляют в двух видах: водный или спиртовой настой. Если женщина заботится о своем здоровье, то боровая матка будет незаменима. Иногда полезно принимать боровую матку в комплексе с другими гинекологическими сборами. При нарушениях в почках, мочеполовой сфере и различных болях рекомендуется принимать боровую матку в сочетании с грушанкой, сабельником, красной щеткой и копеечником чайным. Но перед приемом любых видов травяных отваров обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом. **Боровая матка обладает очень сильным воздействием на организм и при ее приеме следует строго соблюдать дозировку и рекомендации лечащего врача.**

В народной медицине давно известно, что растения несут в себе энергетику того места, где они были собраны. В своей врачебной практике я использую боровую матку, собранную в высокогорьях Алтая. Это место обладает особой силой и несет в себе спокойствие и умиротворенность. Боровую матку, как и любую другую траву, собранную в Горном Алтае, рекомендуется принимать людям с нарушениями нервной системы и наследственными болезнями.

Приведу несколько наиболее типичных примеров, когда мои пациенты использовали для лечения боровую матку.

Оксана П., 51 год, Бийск. Миома 2 месяца, постоянные кровотечения. Проведен четырехнедельный курс лечения спиртовым настоем боровой матки в сочетании с диетой и очищающими клизмами. Миома полностью рассосалась. Через полгода начала расти ... [illegible] ... не возвращалась.

Валерия Н., 36 лет, Новосибирск. Послеоперационные спайки и киста яичников. Проведен курс лечения водным настоем боровой матки в течение 3 недель. В течение последующих 3 месяцев спайки и киста полностью рассосались. «Побочным» эффектом лечения стал исчезнувший зоб 2-й стадии. В течение 2 лет наблюдения болезнь не возвращалась.

Евгения Е., 45 лет, Новосибирск. Мастопатия правой груди. После лечения полностью выздоровела.

Мария М., 32 года, г. Абакан. Бесплодие и безрезультатное лечение средствами традиционной медицины. Через год после лечения родила здорового мальчика.

В народной медицине существуют два вида приема этого средства: профилактический и лечебный. Рецептура настоя при этом не меняется. Меняется режим и длительность приема. При профилак- ... [illegible] ... утром с 5 до 9 утра и вечером с 19 до 23 часов. Длительность приема 3-4 недели, не чаще раза в ... При лечении срок приема может увеличиться до полугода, в зависимости от стадии заболевания. К приему настоев по зорьям ... добавляется прием ... за один час до еды.

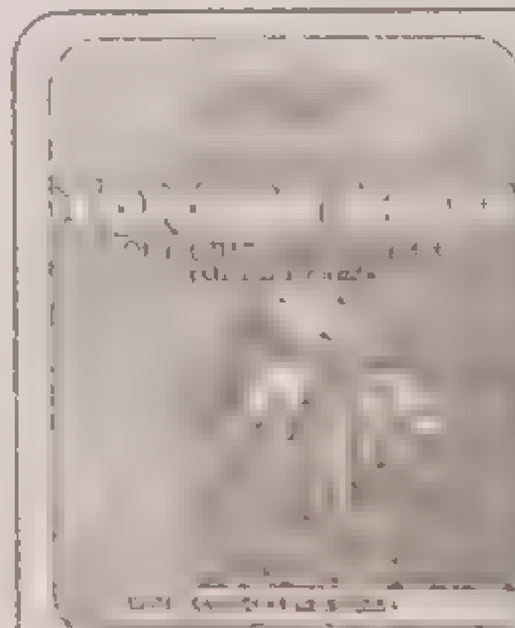
Я рекомендую своим пациентам приготавливать настой таким образом.

ВОДНЫЙ НАСТОЙ

30 г травы поместите в эмалированную посуду, залейте 0,4 литра горячей воды. Закройте крышкой и нагревайте на водяной бане 15-20 минут, после чего охладите при комнатной температуре и процедите. Остатки травы отожмите. Полученную жидкость доведите до 0,4 литра охлажденной кипяченой водой. Полученный настой следует хранить в сухом темном месте.

СПИРТОВОЙ НАСТОЙ

60 г травы залейте 0,5 литра 40%-ного спирта и настаивайте три недели в темном месте при комнатной температуре. Полученный настой храните в темном месте при комнатной температуре.



Лекарственные травы Горного Алтая

КОМПАНИЯ
«ЗЕЛЕНЫЙ ДОКТОР»

вышлет наложенным платежом из Новосибирска лекарственные травы, собранные в горных районах Алтая.

- ❑ Боровая матка (ортилия однобокая), трава 30 г, 75руб.
- ❑ Копеечник чайный (красный корень), корни 30 г, 76 руб.
- ❑ Красная щетка (родиола четырехлетняя.) корни 30 г, 72 руб.
- ❑ Репешок обыкновенный, трава 50 г, 58 руб.
- ❑ Сабельник, корневища с корнями и трава 50 г, 32 руб
- ❑ Грушанка круглолистная, трава 30 г, 65 руб
- ❑ Зимолюбка зонтичная, трава 50 г, 66 руб
- ❑ Володушка золотистая, трава 30 г, 60 руб
- ❑ Золотарник (золотая розга), трава 50 г, 60 руб
- ❑ Репейные масла в ассортименте с чередой, экстрактом крапивы, шишками хмеля и календулой, с хвощом (керамидами), экстрактом прополиса, витаминами А и Е, цветами ромашки, зародышами пшеницы.

Серт. № РОСС Ru.АЕ96.В00156

Заказ направлять по адресу: 630128, г. Новосибирск, а/я 5, ООО «Зеленый доктор». Также мы рады принять Ваш заказ по телефону в Новосибирске (3832) 574227 или через электронную фитоаптеку http://www.greendoc.ru.

Прошу помощи

ХРАП СЛЫШАТ ДАЖЕ СОСЕДИ

Мне 50 лет. Больше 15 лет страдаю от сильного храпа. Это не просто храп, а страшный храп, даже соседи через дорогу слышат. Сыну нет покоя из-за меня. Он молчит, но иногда будит меня среди ночи и говорит: «Мама, ты задохнешься». И с мужем из-за храпа всегда ссоримся. Утром меня мучают сильные головные боли, болят виски, места себе не нахожу.

Выпью 2 таблетки анальгина, еще 1 таблетку в обед, становится немного легче. И так каждый день.

Обращалась к врачам, но они не могут помочь. Слышала, что делают операции в Москве, но они очень дорогие.

После 16-17 часов ничего не ем, но вешу 100 кг. Раньше я не была такой, а все равно храпела.

Может, кто-то знает, как лечиться от храпа с помощью народных средств? Помогите, пожалуйста!

Айна, Грозный

От редакции. При краевой больнице Ставрополя есть клиника по лечению храпа.

Прошу откликнуться тех, кто излечился от этой болезни. Будем благодарны за любую информацию. С надеждой на помощь **Л. А. Маскалева, ул. Рабочая, 16, пос. Первомайский, Бийский р-н, Алтайский край, 659363.**

***

Помогите вылечить 3-летнего ребенка от атопического дерматита. Лечение в клиниках не дало никаких результатов. У него аллергическая реакция на все продукты (кроме геркулеса), на все овощи и фрукты. Никакие лекарства не помогают. У него очень сильный зуд, который ничем не снимается.

Прошу откликнуться родителей, чьи дети страдают таким же заболеванием.

А. С. Смирнова, Ставрополь

Слышала, что в Москве в одном из монастырей есть дедушка-аскет, который лечит все болезни. Может, кто-то был там или знает адрес этого монастыря?

Мой телефон в редакции.

Анна, Жирновск, Волгоградская обл.

***

Кто знает, как лечить мышечную дистрофию? Болезнь эта редкая и малоизученная. Единственному сыну 17 лет, заболел 2 года назад. Никто не берется его лечить. Надеюсь и жду помощи от читателей.

Л. А. Шахмурзаева, Колонтай, 3-66, Нальчик, КБР, 360015, тел. (8-865) 97-48-65

***

Брату 60 лет. Ему удаляли зубы и занесли инфекцию. Потом 4 раза оперировали в Георгиевске, наконец, направили в Ставрополь. Там обнаружили онкологию и предложили облучение. Теперь ищем травника из Алтая, который лечит такие болезни. Кто знает, как с ним связаться?

В. И. Соловьева, Георгиевск, Ставропольский край

***

От меня отвернулись люди. Живу, как в лесу, и это уже длится много лет. Муж шутит: «Кому ты нужна?..» А у меня ком в горле от слез стоит. Телефон молчит... Раньше ко мне многие заходили, было много друзей и знакомых. Думаю, что на мне порча...

Помогите, пожалуйста!

Ирина Борисовна, а/я 24446, Красноярск, 660115

***

В 12 лет мальчика напоили водой, настоянной на пятаках от покойника. Снять порчу так и не смогли. Теперь этому человеку 48 лет, он инвалид I группы, почти совсем слепой.

Может, кто-то знает, как снимается такая порча?

Кто сталкивался с заболеванием гидроцефалия (водянка головного мозга)? У нас в семье беда, больна 7-месячная внучка. Как протекает эта болезнь? Чего ждать?

Н. Ф. Свистельникова, 347340,

Хочу через газету обратиться к добрым людям. Может, кто-то сможет помочь вещами, игрушками, книжками? Буду очень рада любой помощи. Заранее спасибо!

Е. Г. Пяткина, ул. Нахимова, 15, кв. 19, Камышин-19, Волгоградская обл., 403874

***

Нужна лапчатка белая (корни). Кто сможет выслать 10-50 г недорого? Мой адрес: **Ольге Михайловне Зеленковой, д/в, Ростов-на-Дону, 344056.**

Внучка осталась одна

Взяться за письмо меня заставило большое горе. Мне 65 лет. Я инвалид II группы, перенесла три операции. Получаю пенсию всего 1000 рублей. Живу у сестры в однокомнатной квартире. Она тоже на пенсии.

У меня на острове Шикотан Южно-Курильского района в пос. Крабозаводск умер сын, которому было 46 лет. Внучка (14 лет) осталась совсем одна. Надо за ней лететь, а билет стоит 5000 рублей. У меня нет таких денег, чтобы полететь и забрать внучку.

Пишу вам и прошу о помощи. Может, какой-нибудь богатый человек сможет помочь мне с деньгами?

Люди добрые, помогите! Я буду молиться за вас Богу и просить вам здоровья. Простите, что обращаюсь к вам. Мой адрес: **Лидии Трофимовне Чужаковой, ул. Новая, 13, кв. 86, Невинномысск-6, Ставропольский край, 357106.**

Доктор Коваленко пока не принимает

В №21 «Айболита» за 2003 год я прочитала статью «ВИЧ-инфекции — конец!». Помогите, пожалуйста, попасть на прием в Ростовский центр биофизических технологий к доктору В. Коваленко. Меня постигло страшное горе. Мои сыновья (23 года и 35 лет) ВИЧ-инфицированы. Они потеряли смысл жизни. Везде пишут, что излечиться от этого невозможно. Больно смотреть на парней, ведь я растила их как свою надежду и опору на старости лет, а получилось...

З. М. Кочкина, Первоуральск, Свердловская обл.

Редакции удалось связаться с доктором В. Коваленко. В феврале-марте 2004 года он пообещал выступить на страницах газеты. Возможно, он сообщит свои координаты. Все зависит от того, сколько и кто именно выделит деньги для приобретения еще нескольких аппаратов. Сейчас задействован только один аппарат, и очередь на процедуры расписана до марта 2004 года.

... НАДО ПИТЬ ГОД. А ДАЛЬШЕ ЧТО?

Сыну 4 года. Год назад у него

С огромным интересом читаю «Айболит» от корки до корки. Теперь вот сама решила написать в газету. Дело в том, что у меня трое детей и внук. Дочери взрослые, сыну 2 года, а внуку — полтора года. Дочери и внук, слава богу, здоровы. А вот сынишка болен, он инвалид детства. Мальчик родился семимесячным, с весом 1900 г и врожденной гидроцефалией тяжелой степени. Хотя врач оценивал его состояние как крайне тяжелое, мой сын медленно, очень медленно боролся за жизнь.

Уже через месяц после рождения его перевели из реанимации в палату. Здесь я впервые взяла его на руки, потрогала его маленькие пальчики, поцеловала в лобик и нежно прижала к себе. Спустя еще

Кто сможет выслать 200-300 г травы цикория сбора 2003 года по умеренной цене? Взамен могу прислать кедровые орехи.

Т. Корчагина, ул. Обручева, 63-83, Прокопьевск, Кемеровская обл., 653047

***

Нужны травы бессмертника песчаного, горца птичьего, лапчатки гусиной, а также корень лапчатки гусиной.

Т. А. Татаринцева, ул. Валькова, 32, с. Донское, Труновский р-н, Ставропольский край, 356170

ПЕРЕПИСКА

Т. Иванова, автор письма «Невестка призналась» («Айболит» №7), откликнитесь! В редакции нет вашего адреса. У меня

ГРИБ НАДО ПИТЬ ГОД. А ДАЛЬШЕ ЧТО?

Сыну 4 года. Год назад у него обнаружили диабет. Нас направили в Ставрополь. Но тяжелое материальное положение не позволило нам воспользоваться направлением. Я решила поить мальчика молоком, настоянным на молочном грибе. Об этом грибе я узнала из «Айболита». Я написала письмо Т. А. Пищеглодовой из Буденновска, она поделилась со мной грибом. Огромное ей спасибо. Я перед ней в неоплатном долгу. Этот гриб очень помог моему сыну. Хотя в больнице сказали, что все равно нужно пройти обследование, но на него у нас по-прежнему нет денег. В «Айболите» было написано, чтобы снизить сахар, гриб надо пить год. А что делать по прошествии года? Поить ли ребенка дальше в той же последовательности или прекратить лечение? Очень надеюсь, что кто-нибудь испробовал на себе лечение молочным грибом и сможет ответить на мои вопросы?

С. В. Ли, с. Ачикулак, Нефтекумский р-н, Ставропольский край

От редакции. Если для вас проблема приехать в Ставрополь, обратитесь к эндокринологу буденновской районной больницы.

***

Мужу год назад сделали операцию по поводу переходно-клеточного рака. Теперь нужна повторная операция. Мы лечились народными средствами, но, может быть, что-то делали не так.

Кто сталкивался с заболеванием гидроцефалия (водянка головного мозга)? У нас в семье беда, больна 7-месячная внучка. Как протекает эта болезнь? Чего ждать?

Н. Ф. Свистельникова, 347340, ул. Ленинградская, 7, кв. 53, Волгодонск, Ростовская обл.

***

Мне 17 лет. Я очень стеснительная, замкнутая, необщительная. Окончила 8 классов, нигде не учусь, сижу дома, читаю книги, помогаю маме. Из-за своей стеснительности не могу выходить на улицу одна. Обращалась к психиатру, психологам, психотерапевту, но их лечение не помогло.

Может, кто-то из читателей сможет мне помочь?

Светлана, ул. Дубровинского, 58, кв. 2, Астрахань-45, 414045

***

Мне 46 лет. Уже два года страдаю вульвовагинальным кандидозом. Лечение не помогло. Может, кто-то знает способы лечения этого заболевания при помощи трав или еще чего-нибудь? Поделитесь, пожалуйста, советом!

Гельсиня, Ульяновск

***

Кто знает, как приготовить настойку из грецких орехов для лечения щитовидной железы?

Арткаева, с. Александровское, Ставропольский край

***

Мальчик 10 лет страдает дневным энурезом. Как только засмеется, штаны мокрые. Может, кто-то знает, как вылечить этот недуг?

М. А. Жаринова, Красноярск

Ваше нам

Странно, что вы берете на себя дополнительные хлопоты по пересылке писем тем, кто не желает напрямую указывать свои адреса. Какие здесь могут быть секреты? Не проще было бы дать в газете объявление, что публиковаться будут только письма с указанием обратного адреса либо до востребования?

П. Г. Архипов, Орел

От редакции. Да, проще. Поэтому время от времени мы публикуем просьбу к читателям указывать свой адрес полностью не только на странице «Познакомимся?». Это значительно облегчает работу с письмами, а их приходит сотни ежедневно!

Но жизнь складывается по-разному. Некоторые не могут преодолеть свою застенчивость, боятся родных, знакомых и соседей и просят не то что адрес — их фамилию и населенный пункт не указывать. А для некоторых появление их полного адреса грозит большими житейскими неприятностями, а то и бедой. Согласитесь, уж лучше пусть будет хлопотно и непросто.

та 2004 года.

Ирина Борисовна, а/я 24000, Красноярск, 660115

***

В 12 лет мальчика напоили водой, настоянной на пятаках от покойника. Снять порчу так и не смогли. Теперь этому человеку 48 лет, он инвалид I группы, почти совсем слепой.

Может, кто-то знает, как снимается такая порча?

А. И. Капляров, д/в, ул. Мира, Заозерный, Красноярский край

***

Мужу 37 лет. У него ишемическая болезнь сердца, прогрессирующая стенокардия, гипертоническая болезнь II стадии, гипертоническая ангиопатия, гипертрофия левого желудочка, атеросклероз аорты... Лежал в чебоксарском кардиологическом центре. Сейчас у нас на руках направление в республиканскую больницу. Уже на лечение и на лекарства потратили все деньги.

Мужу предлагают операцию, но на нее нет денег. У нас двое детей (11 и 15 лет), им нужен отец. А у него приступы бывают почти каждый день. Сама делаю уколы. Помогите, пожалуйста! Без вас мы не сможем обойтись! Тяжело чувствовать свою полную беспомощность.

Н. А. Ершова, п. Ленинский, Юринский р-н, Республика Марий Эл, 425327

***

Мне 39 лет. Одна воспитываю 6-летнего сына. Больше так жить не могу. Есть дом, но он требует капитального ремонта: нужно стелить полы и делать отопление. На мою зарплату в 1000 рублей все это сделать невозможно. Просто руки опускаются и не хочется жить. На зиму нас на квартиру пустила тетка, а что будем делать следующей зимой, не известно.

Люди добрые! Подскажите выход. Не откажусь от любой помощи.

И. В. Шурыгина, пер. Ломоносова, 15, Татарск, Новосибирская обл., 632120

***

Прочитала о лечебных свойствах морского индийского риса. Где его можно приобрести?

Л. С. Назырова, г/п, центральная доставка, Тюмень, 625000

***

Очень нуждаюсь в домработнице без детей, непьющей, некурящей, чтобы смогла жить у

врач оценивал крайне тяжелое, мой сын медленно, очень медленно боролся за жизнь.

Уже через месяц после рождения его перевели из реанимации в палату. Здесь я впервые взяла его на руки, потрогала его маленькие пальчики, поцеловала в лобик и нежно прижала к себе. Спустя еще месяц нас выписали. Это было в декабре. А в мае у меня появился внук — чудный большеглазый Женька. Так что у меня на руках оказалось двое малышей. Конечно, было трудно. От усталости валилась с ног. Сейчас намного легче. Детки уже бегают. Правда, в квартире все вверх дном, но это приятный беспорядок.

Живем без особого шика, многого не хватает. Я, например, сплю на полу, т. к. денег на диван пока нет, так как очень много уходит на лекарства.

ул. Валькова, 32, с. Донское, Труновский р-н, Ставропольский край, 356170

ПЕРЕПИСКА

Т. Иванова, автор письма «Невестка призналась» («Айболит» №7), откликнитесь! В редакции нет вашего адреса. У меня такая же проблема с сыном. Невестка призналась, что опоила его месячными, чтоб крепко любил. Мол, после этого он никуда не денется. А теперь сын должен за это расплачиваться своей жизнью.

Моя свекровь с младшего сына (ему было 40 лет) пыталась с помощью бабушки снимать такую же порчу. Но знахарка предсказала смерть, и он умер.

Умоляю вас, помогите нам! Может, кто-то вам еще что-нибудь посоветовал?

З. Сахабиева, Пермская обл.

Больно!

Почему я пишу о нем «был»...

... Я рыцаря ждала. И он пришел, но не на коне, не в доспехах, не в шлеме. Робко переступив порог моего дома, он както так незаметно, но сразу расположил к себе и покорил меня своей простотой и скромностью, своей внутренней красотой и обаянием. Он удивительным образом притягивал к себе все живое — людей, животных, растения. От него исходила такая добрая и теплая энергия, что люди невольно тянулись к нему за помощью, советом, участием. И он никогда никому не отказывал. И все у него всегда ладилось — на даче при его появлении деревья и кустарники, цветы и растения начинали цвести и благоухать, все, что он делал для дома, было прочным и надежным. А его лучезарные глаза и обворожительная улыбка просто сводили меня с ума. При встрече с ним совершенно незнакомые люди говорили: «Редчайшей души человек, таких очень мало на земле!» И это было правдой.

Наверное, надо очень сильно любить человека, чтобы не замечать его недостатков, а так как он никогда не давал мне повода сомневаться в его порядочности, скромности и верности, то я видела в нем одни достоинства. Это редкость в наше время!..

Почему я пишу о нем «был»? Потому что его не стало. Говорят, что радость и печаль идут рядом. Беда в дом пришла внезапно оттуда, откуда я ее и не ждала. Смерть нашла его на работе, у станка. И сразу земля ушла из-под моих ног. Жизнь в одно мгновение померкла, потускнела и замерла. А сама я от горя окаменела. Даже плакать не было сил. До сих пор, а прошло уже более года, не могу прийти в себя от потрясения. До сих пор в душе пусто, а сердце словно в тисках зажато. Как жить дальше без него? Как пересилить себя? Как унять боль? Как избавиться от дум и безутешной тоски по нему? Мне уже 53 года, а в такие годы трудно оставаться наедине с собой после такой потери. И хотя я не могу сказать, что одинока, у меня прекрасные дочь и внуки, которые не дают мне расслабляться, но, тем не менее, мне сейчас очень тяжело.

Может, кто-то испытал такое же горе и поможет мне обрести себя или хотя бы немного забыться? Я замкнулась в себе, перестала верить, надеяться и мечтать.

М. И. Кузнецова, ул. Быкова, 10-30, Сердобск, Пензенская обл., 442893

Спешим помочь

СПЛОШНАЯ РАНА НА НОГЕ

Для Т. А. Комаровой из Самары, автора письма «Нога — сплошная рана» («Айболит» №15).

Вы пишете, что перепробовали много препаратов, мазей и настоек, но результата никакого. Все это указывает на тяжесть заболевания, на плохое общее состояние здоровья. Возможно, ваш отец много курит, мало двигается, неправильно питается, у него еще какое-нибудь заболевание, например диабет, но самое главное — запущенный тромбофлебит, т. е. отложения и тромбы в расширенных сосудах. Ток крови в ногах ослаблен, и кожа не получает достаточного питания. Но вы не отчаивайтесь и продолжайте лечение. При трофических язвах мази плохо помогают, потому что затрудняется дыхание кожи. Поэтому нельзя надолго накладывать какие-либо повязки. Единственное, что предлагают в таких случаях врачи, — уколы сосудорасширяющих препаратов и смазывание ран раствором марганвы сможете воспользоваться мазями, лечебными ваннами и обтираниями. Но на это может уйти целый год.

Н. М. Петрушов, Йошкар-Ола

ПОМОЖЕТ КОМПРЕСС НА ЛАДОНИ

Для Г. Атаевой из с. Кандаураул Республики Дагестан, автора письма «Не могу даже чистить картошку» («Айболит» №24).

При остеохондрозе шейного отдела позвоночника возьмите 6-12 штук конских каштанов, пропустите через мясорубку вместе с кожурой, залейте 0,5 л водки и настаивайте 10 дней. После того как настойка будет готова, процедите ее и делайте компрессы на ладони на ночь.

Арткаева, с. Александровское, Ставропольский край

ВЫПАДАЮТ ВОЛОСЫ

Для О. А. Фроловой из Балашова, автора письма «Ребенок облысел» («Айболит» №15).

От выпадения волос помогает втирание в кожу головы березового сока, смешанного со спиртом или коньяком и отваром репейного корня. Это же средство усиливает рост волос.

При выпадении волос полезно втирать в кожу головы смесь из березового сока, сока алоэ, чеснока, меда и яичного желтка, взятых по 1 чайн. ложке и тщательно перемешанных. Смесь втирайте на 1-2 часа, после чего голову вымойте. А ополаскивать волосы полезно крепким настоем листьев березы.

В. Т. Солнарева, ст. Зольская, Ставропольский край

ОТ ТРОФИЧЕСКИХ ЯЗВ

Для Т. А. Комаровой из Самары, автора письма «Нога — сплошная рана» («Айболит» №15).

При трофических язвах 1 кг просеянной березовой золы заливают 10 л крутого кипятка, настаивают, укутав, пока настой не станет чуть теплым, и процеживают. Больную ногу или руку опускают в этот раствор на 30 минут. Если же язва расположена в неудобном для принятия такой ванны месте, можно делать примочки. Для этого марлю сложите в 6-8 слоев, смочите в настое и приложите примочку на больное место на 2 часа. Компресс делайте 2 раза в день.

Через 2-3 дня начнутся гнойные выделения и рана очистится. После примочек язвы надо регулярно промывать настойкой календулы (40 капель настойки на 1 стакан холодного настоя березовых листьев). Затем больное место перевяжите чистой марлей и через 2-3 дня снова сделайте компресс

лись почти вовремя. Для детей, больных этой болезнью, есть костный федеральный санаторий в пос. Кирицы Рязанской области. Внучка третий год находится там. Более года лежала на фиксаторе. Сейчас стоит на ногах без костылей. Ходит, бегает. Связаться с этим санаторием и ждать вызова можно, выслав им рентгеновские снимки. Можно их взять с собой. Больше ничего не надо. Санаторий бесплатный, тратиться придется только на дорогу. Детей там лечат столько, сколько надо до полного выздоровления. Срочно напишите мне по адресу: **Людмиле Тимофеевне Страховой, пер. Больничный, 1, кв. 2, ст. Солдатская, Прохладненский р-н, КБР.**

***

Для автора письма «Ребенок теперь инвалид...».

Я вылечила своего мальчика, теперь он взрослый. Вначале в Тамбове назначили прогревание, после чего ему стало хуже. Потом я повезла его в Крым в детский санаторий «Южный». Там сказали, что прогревание и преждевременный массаж противопоказаны. Там он лежал около двух лет. После того как сделали снимки в развернутом виде (а в Тамбове нам делали снимки с одной стороны), поставили диагноз болезнь Пертеса IV степени. Лечение заключалось в неподвижности. Его уложили в гипсовую кроватку сразу на полгода. Затем сделали снимок и опять несколько месяцев он лежал. Никаких тепловых процедур и массажа, так как сустав и так воспален. Ведь ребенок растет, образуются новые клетки, вот тогда и начинается выздоровление. После гипсовой кроватки назначили грязелечение и массаж, но сидеть еще не разрешали, можно было только стоять на костылях. А затем и костыли отменили.

Привезли его домой. Нога (как было написано в истории болезни) на 1 см укорочена, но это незаметно. Ребенок ходит. При вы-

ДИАГНОЗ ИРИДОЦИКЛИТ

Для Е. П. Толстовой из Волгограда, автора письма «И нет конца этой адской боли» («Айболит» №23).

Вашей дочке поставили диагноз иридоциклит, придоцевит. Несколько лет назад мне поставили такой же диагноз. Если бы не доктор Ю. А. Бондаревский, то я бы уже ослепла. Этот доктор принимает в Каменск-Шахтинске, в городской поликлинике, которая находится на Косоноговке (так называется район, где находится поликлиника). Кабинет глазного врача находится на втором этаже. Прием платный по понедельникам, вторникам и пятницам с 15 часов, в субботу — с 8 до 12 часов.

А. А. Петрова, Каменск-Шахтинский, Ростовская обл.

ПЕРЕПИСКА

Татьяна Дмитриевна из Мурманска, автор письма «Я опять нашла нож и занесла в дом» («Айболит» №23); автор письма «Все беды на нашу голову» из Гуково Ростовской области («Айболит» №23); Н. Виноградская из Краснодара, автор письма «Все мои мысли только о нем» («Айболит» №23)! Напишите мне по адресу: **О. Н. Кравченко, д/в, г/п, Буденновск, Ставропольский край, 356800.** Мне есть, чем вам помочь!

***

Ася из Чеченской Республики, миома («Айболит» №20); В. И. Попова из Владикавказа, тромбофлебит («Айболит» №20); Галина К. из Невинномысска, гепатит С («Айболит» №14).

Ваши болезни можно вылечить. Свяжитесь со мной по адресу: **Измутдину Исмавовичу Шайхвалиеву, с. Агачаул, Махачкала, Республика Дагестан, 367010, или по телефону 8-928-901-89-96.**

***

А. Шахбиева из Грозного, хочет добиться расположения свекрови («Айболит» №21). Свяжитесь со мной! Оставьте ваш адрес в редакции. Хочу вам помочь. Свой адрес не пишу, [illegible]

Чтобы продать квартиру

В первую очередь нужно очистить квартиру. Для этого сходите в церковь, купите свечи, возьмите святую воду.

В первый день надо чистить церковной свечой, начиная от входной двери против часовой стрелки. Надо чистить углы, окна, печь, санузел, ванную — все по порядку. Процедуру эту надо проводить по возможности в течение 10 дней. Церковные свечи со второго дня лечения можно заменить магазинными. Каждый угол надо трижды крестить и говорить: «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа», обрызгать все углы и все комнаты святой водой. В первый день, когда будете чистить дом церковными свечами, в середину каждой комнаты поставьте по церковной свечке и дайте им полностью сгореть.

[illegible] чистки дома вам продам. Денежка к денежке. Нам ваши деньги, вам наш товар. Аминь». Если дом продаете, то заговор читайте на улице, осеняя крестом дом, а если продаете квартиру — крестите входную дверь.

Но прежде чем читать заговор, нужно прочитать молитву: «Николай, угодник Божий, помощник Божий. Ты и в поле, ты и в доме, в пути и в дороге, на небесах и на земле. Заступись и сохрани от всякого зла».

Если моими советами захотят воспользоваться мусульмане, то во время чистки квартиры ее нужно осенять не крестом, а просто делать круговые движения.

И еще совет: если вы что-то нашли на пороге своего дома, ни в коем случае не берите это руками. Сметите веником на совок и сожгите, а пепел заройте в землю, за воротами или в огороде, но не возле своих ворот и ни в своем огороде.

Т. Каминская, Акмолинская обл., Новоградский р-н,

стить и говорить: «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа», обрызгать все углы и все комнаты святой водой. В первый день, когда будете чистить дом церковными свечами, в середину каждой комнаты поставьте по церковной свечке и дайте им полностью сгореть.

После 10-дневной чистки дома нужно прочитать заговор: «Я купец, всегда молодец, наш товар

И еще совет: если вы что-то нашли на пороге своего дома, ни в коем случае не берите это руками. Сметите веником на совок и сожгите, а пепел заройте в землю, за воротами или в огороде, но не возле своих ворот и ни в своем огороде.

Т. Каминская, Акмолинская обл., Целиноградский р-н, Казахстан

ложите примочку на больное место на 2 часа. Компресс делайте 2 раза в день.

Через 2-3 дня начнутся гнойные выделения и рана очистится. После примочек язвы надо регулярно промывать настойкой календулы (40 капель настойки на 1 стакан холодного настоя березовых листьев). Затем больное место перевяжите чистой марлей и через 2-3 часа снова сделайте компресс.

В. Т. Солнарева, ст. Зольская, Ставропольский край

так воспален. Ведь ребенок растет, образуются новые клетки, вот тогда и начинается выздоровление. После гипсовой кроватки назначили грязелечение и массаж, но сидеть еще не разрешали, можно было только стоять на костылях. А затем и костыли отменили.

Привезли его домой. Нога (как было написано в истории болезни) на 1 см укорочена, но это незаметно. Ребенок ходит. При выписке советовали ежегодно делать массаж и принимать грязелечение, так как с возрастом может появиться артроз. Народные средства лечения при этой болезни не помогут.

В советское время лечение в санатории было бесплатным. Я написала туда и мне дали путевку. Адрес санатория: Крым, Евпатория, детский костный санаторий «Южный».

Не сидите сложа руки! Ведь такое лечение можно проводить и в Тамбове!

Н. М. Ярцева, Тамбов

Измутдину Исмаиловичу Шайлиеву, с. Агачаул, Махачкала, Республика Дагестан, 367010, или по телефону 8-928-901-89-96.

***

А. Шахбиева из Грозного, хочет добиться расположения свекрови («Айболит» №21). Свяжитесь со мной! Оставьте ваш адрес в редакции. Хочу вам помочь. Свой адрес не пишу, возможно, переедем на другое место жительства.

Без подписи, Владикавказ

***

Татьяна Дмитриевна из Мурманска, автор письма «Я опять нашла нож и занесла в дом...»; автор письма «Иголка оказалась черной...» из Махачкалы («Айболит» №23)! Напишите мне. Хочу вам помочь. Мой адрес: **Ольге Удавихиной, ул. Красноармейская, 132, Буденновск, Ставропольский край, 356800.**

цовки для обеззараживания поверхности. По отзывам некоторых людей, им удалось справиться с язвами, обмазывая их пчелиным медом. Помогает и спиртовая настойка зверобоя, которой протирают пораженные участки кожи. Таким же действием обладает масло шиповника, экстракты и мази подорожника и календулы. Для комплексного лечения необходимо принимать внутрь поливитамины («Ундевит»), мумие и настойку из зверобоя.

При тромбофлебите очень важно очищать сосуды, печень и почки при помощи отваров таких трав, как полевой хвощ, бессмертник песчаный, корни одуванчика и лопуха, чистотел, листья и почки березы, укроп, плоды каштана и рябины. Когда нет свежей зелени, необходимо принимать витамин С в таблетках, пить чай с лимоном, облепихой и клюквой. Усиливают обмен веществ не только витамины, отвары и ягоды, но и массаж. Легкими движениями поглаживайте здоровые участки кожи на ноге вверх от коленного сустава. Эффективны мази «Солкосерил», «Индовазин». Есть и более эффективная мазь — «Гепатромбин». Но сейчас для вас важнее вылечить кожу. Когда острый период заболевания пройдет и рана затянется,

КУПИТЕ КРЕМ «КЛОТРИМАЗОЛ»

Для Ф. И. Чащина из Анапы, грибок ногтей («Айболит» №23).

Купите в аптеке крем-мазь «Клотримазол» (канизон 1%) и смазывайте ногтевые валики (вокруг ногтя) хотя бы на ночь. Облегчение наступит уже через несколько дней.

Я сама лечилась при помощи этой мази, мне помогло, а до этого болела 12 лет.

Т. Картоева, Назрань

ПЯТКИ БУДУТ ГЛАДКИМИ

Для О. Аносова из Донецка, автора письма «... А пятки стали лопаться» («Айболит» №24).

Чтобы пятки стали гладкими, купите в ветеринарной аптеке крем «Зорька» с флоролизином, который используют при доении коровы. Его применяют для профилактики и лечения сухости кожи, при трещинах, ссадинах и эрозиях на вымени. Очень хорошо этот крем помогает и людям. Я испробовала его действие на себе. Он помогает лучше детских кремов. Пятки очень быстро заживают.

Надежда Г., Изобильненский р-н, Ставропольский край

Я ПОНЯЛА, ЧТО ВСЕ ЭТО ОБМАН

Для Ксении В. из Новосибирска, которую преследуют неудачи («Айболит» №21).

Радуйтесь, Ксения, что не получили ответа от ясновидящей. В свое время я, как и вы, написала ей письмо и получила от нее много предложений, но, увы, не бесплатно, а за 500 рублей. Еще были обещания, что в следующем письме она сообщит кое-что еще. Но по сей день не получила ни одного полезного рецепта, ни оберега, хотя прошло уже 2 года. Я писала ей письма, а потом бросила. Позже написала другому ясновидящему и получила примерно такой же ответ с требованием выслать 500 рублей. Тут я поняла, что все это обман. Может, кто-то и помогает людям, не знаю.

Если хотите, напишите мне. Может, советами сможем помочь друг другу.

С. Ф. Фокина, мкрн Московский, д. 38, кв. 79, Усть-Джегута-3, КЧР, 369303

НАЗЫВАЮ АДРЕС

Хочу поделиться адресом одной женщины, которая лечит и травами, и молитвами. Этот дар передается у них в семье из поколения в поколение. Моему сыну она помогла подняться на ноги. Фамилию ее не знаю, но адрес и имя помню точно: **Татьяна Михайловна, б-р Строителей, 1, кв. 29, Кемерово.** Эта женщина многим помогла. Может, кому-то потребуется ее помощь.

Анна Ильинична, Кемерово

У РЕБЕНКА БОЛЕЗНЬ ПЕРТЕСА

Для автора письма «Ребенок теперь инвалид...» из Тамбовской обл. («Айболит» №24).

Моя внучка в возрасте 6 лет заболела болезнью Пертеса. Хвати-

Бежать надо, пока не поздно

Меня задело письмо Наташи из Башкортостана («Айболит» №22). Вы пишете, Наталья, что у вас муж и свекровь алкоголики, и просите вещи для себя и дочки. Да вам не вещи надо просить, а приюта! Бежать надо оттуда, пока не поздно. Вам всего 28 лет. Вся жизнь впереди, надо только захотеть. А судя по вашему письму, вы большая лентяйка и нытик. Вы ведь не инвалид беспомощный! И я не верю, что вы все лето пролежали в больнице из-за ваших болячек — бронхита и почек, что даже картошки вырастить не смогли.

В больнице лежать сейчас — дорогое удовольствие. А где были ваши родные? Пили? Они что, есть не хотят? И вы все это терпите? Да вы просто не хотите ничего менять! Вас устраивает и бедность, и то, что ваш муж пьет. И никакие вещи вам не помогут.

Извините, что грубо, но иначе нельзя. Должен же кто-нибудь сказать вам это, чтобы вы очухались и посмотрели в будущее. Вашей дочке 5 лет, а что будет в 15? Она уйдет из дома или случится еще что-нибудь. К тому времени вы наверняка присоединитесь к своим родственникам, чтобы убежать от реальной жизни.

Почитайте «Айболит» за весь год, там столько рецептов, советов психолога и писем людей, которые приглашают к себе жить. Делайте что-нибудь ради дочери!

Вот и Нонна из Владикавказа ждет исцеления сына через молитву за 2 месяца ее чтения и снова просит молитвы.

Молитва лечит душу, сердце, но не алкоголизм! Ведь организм больного отравлен алкогольным ядом и вывести его может только врач, а вы молитесь. Никакие молитвы и заговоры не помогут, если человек сам не скажет себе: все, хватит, я жить хочу! Вместе лечитесь, вместе молитесь!

Я полистала газеты за последние два года и нашла ответы почти на все вопросы, которые читатели задают в №22 за 2003 год. А сколько других советов, рецептов, молитв! У меня такое мнение: не ленитесь, потрудитесь, чтобы получить результат. Ведь как легко: написать и ждать, мол, кто-нибудь да и напишет и твоя проблема решится сама собой. Да не бывает легких путей и быстрого излечения!

Нина, Киров

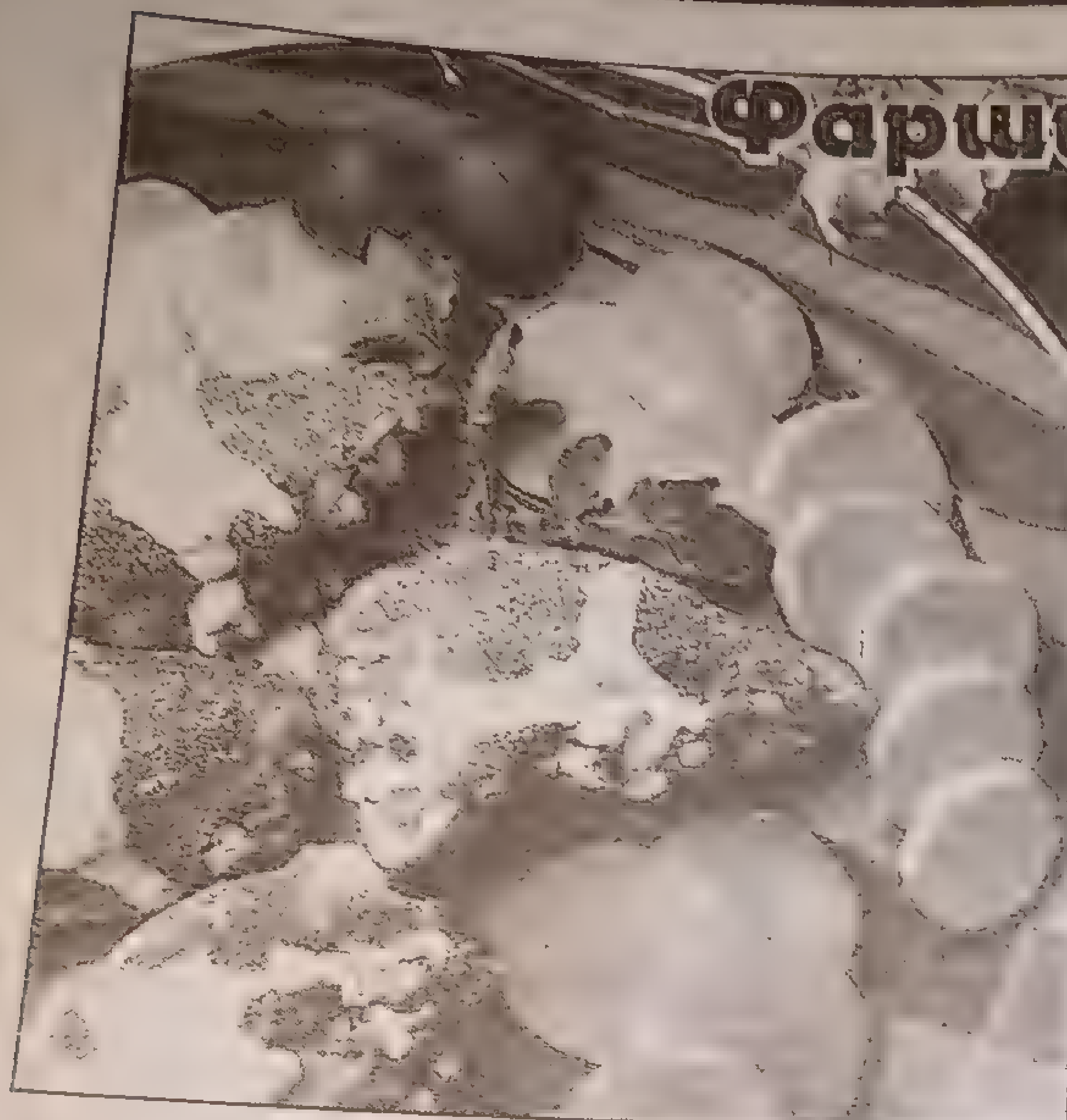
Можно и по почте

® С159

Шеф у нас в офисе на рабочих местах установил ионизаторы воздуха «ИОН-1» и сказал, что это современная люстра Чижевского. Удивительно, но с тех пор я меньше устаю на работе и совсем не болею. Хочу купить такой же для дома и сестре в подарок, но не знаю, где он продается. Можно ли заказать его почтой?

Татьяна Замятина, Сафоново

«ИОН-1» производится в Смоленске. Приобрести его можно в магазинах «Медтехника» или по почте наложенным платежом. Цена «ИОН-1» с подробным пособием по применению и доставкой 379 рубля + 8% почтовый сбор. Адрес для заявок: **214000, Смоленск, а/я 344А, НПО «БИОС», тел. (0812) 55-26-63, факс 68-45-52, E-mail: BIOS@sci.smolensk.ru www.biose.ru.**



Фаршированный цыпленок

Для начинки: сельдерей — 1 черешок, небольшая луковица, сливочное масло — 2 ст. ложки, нарезанная зелень — 1/3 стакана, хлебные крошки — 1/2 стакана, соль и перец, 1 яйцо (взбитое), куриные грудки, разрезанные пополам, — 2 шт., куриный бульонный кубик — 1 шт., молоко — 1/4 стакана, мука — 2 ст. ложки.

Обжарьте сельдерей и лук на сливочном масле. Добавьте хлебные крошки, соль, перец, остудите. Вбейте яйцо, добавьте зелень и перемешайте. Отделите шкурку от каждого кусочка куриной грудки. Наполните кармашек начинкой, закрепите зубочисткой. В форму для запекания налейте немного куриного бульона. Положите туда нафаршированную курицу и запекайте до готовности (жидкость должна почти вся выпариться). Посыпьте курицу панировочными сухарями и вновь прогрейте в духовке. Выложите грудки на блюдо. Удалите зубочистки. Муку смешайте с молоком и вылейте в форму, где запекалась курица. Прогрейте молочный соус, пока он не загустеет. Полейте курицу. На гарнир подайте морковь.

Из яиц

РУЛЕТЫ С СЮРПРИЗОМ

Возьмите 6 яиц и 6 ст. ложек крахмала. Хорошо взбейте и, не подрумянивая, испеките тонкие блинчики.

Для начинки вам потребуется: стакан отварной фасоли, мелко порезанная луковица, обжаренная на растительном масле, 2-3 соленых огурца, нарезанных тонкой соломкой, 50 г сыра, натертого на мелкой терке, чеснок по вкусу. Все перемешайте, добавьте немного майонеза и нафаршируйте блинчики, свернув их рулетом или конвертом.

ЯЙЦА В КОКОТНИЦАХ

На дно маленьких фарфоровых кокотниц выложите слой абрикосового джема (или любого другого, что есть под рукой) или мармелада и вылейте по одному сырому желтку. Белки взбейте в густую пену, смешайте с сахарной пудрой и ванилином. Разложите поверх желтков, посыпьте сахарной пудрой и выпекайте в нагретой духовке 4 минуты.

ЯЙЦА «ПАРМАНТЬЕ»

Картофель — 750 г, молоко — 1/2 л, сливочное масло — 50 г, 6 яиц, сметана — 200 г.

Картофель отварите и разомните с молоком. Густое картофельное пюре положите на противень, сделайте в пюре углубления и разбейте в каждое углубление по одному яйцу. Полейте сверху сметаной, посолите, поперчите и запекайте в горячей духовке 15 минут.

САЛАТ ИЗ ЯИЦ И РЕПЧАТОГО ЛУКА

6 яиц, репчатый лук — 150 г, гусиный или куриный жир — 100 г, соль, черный молотый перец.

Яйца сварите вкрутую. Лук очистите, мелко нарежьте, посолите и оставьте на 20 минут. Яйца измельчите ножом (не очень мелко). Гусиный или куриный жир мелко порубите. Яйца, лук и жир перемешайте, заправьте солью, перцем. Уложите на блюдо в виде горки. Этот салат подходит для приготовления открытых бутербродов, намазывания на белый батон.

ЯЙЦА С ГРИБАМИ

6 яиц, белые грибы сушеные — 16 г, лук репчатый — 1 шт., масло сливочное — 20 г, майонез — 1,5 ст. ложки, соус «Южный» — 1 чайн. ложка, сметана — 1,5 ст. ложки.

Сваренные вкрутую яйца очистите, срежьте ножом тупую сторону и чайной ложкой выньте желток. Мелко нарезанный лук поджарьте до золотистого цвета; отваренные грибы порубите, поджарьте, соедините с луком и измельченным желтком. Подготовленные яйца нафаршируйте, уложите в салатник, залейте соусом из майонеза, сметаны и соуса «Южный», украсьте зеленью.

... С ПЕЧЕНКОЙ

200 г печенки быстро обжарьте в небольшом количестве сливочного масла с 2 пассерованными луковицами. Три раза пропустите через мясорубку. Смешайте с 50 г размягченного сливочного масла и растертыми желтками. Добавьте при необходимости 1-2 ст. ложки бульона.

... С СЫРОМ

100 г твердого сыра, 50 г брынзы (адыгейского сыра или сухого подсоленного творога) натрите на крупной терке, измельчите зубчик чеснока, добавьте растертые крутые желтки, слегка поперчите, полейте 1 ст. л. майонеза и перемешайте.

Ну очень вкусно! — *Рекомендуем*

Блюда из тыквы

Тыкву едят вареной, печеной, жареной, как кому нравится, и без особых ограничений. Врачи рекомендуют блюда из тыквы для самых разных диет. Главный козырь тыквы — каротин, благодаря которому у нее, как и у моркови, желтая и оранжевая мякоть. Если у вас под рукой оказалась тыква, значит, появилась возможность использовать один из предлагаемых рецептов.

Тыква с подорожником. Натертая на крупной терке тыква — 3 ст. ложки, молодые листья подорожника — 6 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Тыкву тщательно промойте, осторожно разрежьте на части, удаляя семена с мякотью. Кожи[illegible] очищайте, а только срежьте [illegible] грубые участки (зачи[illegible]). Затем натрите тыкву на [illegible] семена с мякотью про[illegible] дважды через мясоруб[illegible] получилась пастооб[illegible] которую добавьте [illegible] Подорожник [illegible]ко порубите и сме[illegible]

растения: крапива, лебеда и т. д. Рекомендуется добавлять репчатый и зеленый лук.

Тыквенная каша. Тыква — 1 кг, *крупа манная — 1/2 стакана*, молоко — 1 стакан, сахар — 2 ст. ложки, масло сливочное — 50 г, соль по вкусу.

Тыкву с яркой окраской мякоти очистите от кожицы и семян, нарежьте мелкими кусочками, припустите со сливочным маслом и [illegible] молока до полуготовно-

1 стакан, молоко — 2/3 стакана, масло сливочное — 50 г, соль по вкусу, масло растительное — 1 стакан.

Тыкву очистите, нарежьте тонкими ломтиками и слегка обжарьте с маслом. Приготовьте полужидкое тесто: в глубокую миску всыпьте муку, размешайте ее с молоком и растертыми с солью желтками, яичные белки взбейте и осторожно введите в тесто. Вилкой или шпажкой нако-

Делаем салаты

● **Салат «Корона».** В глубокую тарелку уложите мелко нарезанное отварное мясо. На него — слой натертого на мелкой терке [illegible]

...один из предлагаемых рецептов.

...мена с мякотью. Кожицу не очищайте, а только срежьте темные грубые участки (зачистите). Затем натрите тыкву на терке, а семена с мякотью пропустите дважды через мясорубку, чтобы получилась пастообразная масса, которую добавьте в натертую тыкву. Подорожник промойте, мелко порубите и смешайте с подготовленной тыквой. Добавьте соль, растительное масло и уложите в салатник.

Такой салат хорошо подать к мясу, рыбе и как самостоятельное блюдо. Приправлять его можно сметаной, майонезом или простоквашей. В него могут войти и дикорастущие съедобные растения: крапива, лебеда и т. д. Рекомендуется добавлять репчатый и зеленый лук.

Тыквенная каша. Тыква — 1 кг, крупа манная — 1/2 стакана, молоко — 1 стакан, сахар — 2 ст. ложки, масло сливочное — 50 г, соль по вкусу.

Тыкву с яркой окраской мякоти очистите от кожицы и семян, нарежьте мелкими кусочками, припустите со сливочным маслом и стаканом молока до полуготовности. Постоянно помешивая тыкву, всыпьте в кастрюлю манную крупу, сахар, соль и доведите до готовности. Разложите кашу по тарелкам, положив в каждую из них по кусочку сливочного масла.

Тыква, жаренная в тесте. Тыква — 600-700 г, 2 яйца, мука — 1 стакан, молоко — 2/3 стакана, масло сливочное — 50 г, соль по вкусу, масло растительное — 1 стакан.

Тыкву очистите, нарежьте тонкими ломтиками и слегка обжарьте с маслом. Приготовьте полужидкое тесто: в глубокую миску всыпьте муку, размешайте ее с молоком и растертыми с солью желтками, яичные белки взбейте и осторожно введите в тесто. Вилкой или шпажкой наколите кусочек тыквы, обмакните его в тесто, а затем опустите в кастрюлю с кипящим маслом. Обжаренные кусочки выньте из масла шумовкой и сложите на тарелку. Дайте стечь маслу и подавайте на стол.

Тыква с творогом. Тыква — 100 г, творог — 2 ст. ложки, сахар — 1,5 ст. ложки, ванилин — по вкусу.

Нарезанную ломтиками тыкву тушите с небольшим количеством воды на пару, потом разотрите в пюре, прибавьте творог, сахар, ванилин, тщательно размешайте.

Тыква, запечённая с яйцом

ТЫКВА — 600-700 Г, 4 ЯЙЦА, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ — 50 Г, СОЛЬ ПО ВКУСУ. ТЫКВУ ОЧИСТИТЕ, НАРЕЖЬТЕ МЕЛКИМИ КУБИКАМИ И ПОДЖАРЬТЕ, ПОСЫПАВ СОЛЬЮ. ЗАЛЕЙТЕ ЯЙЦАМИ И ЗАПЕКАЙТЕ В ДУХОВКЕ.

САЛАТ ИЗ ЯЙЦ И РЕПЧАТОГО ЛУКА

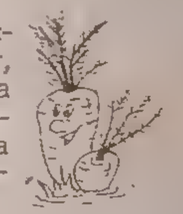
6 яиц, репчатый лук — 150 г, гусиный или куриный жир — 100 г, соль, черный молотый перец.

...натрите на крупной терке, измельчите зубчик чеснока, добавьте растертые крутые желтки, слегка поперчите, полейте 1 ст. л. майонеза и перемешайте.

Делаем салаты

● **Салат «Корона».** В глубокую тарелку уложите мелко нарезанное отварное мясо. На него — слой натертого на мелкой терке отварного картофеля. Но этот слой должен быть диаметром меньше мясного. Затем — тертые отварная морковь, сыр, вареное яйцо, грецкие орехи. Каждый последующий слой должен быть меньше предыдущего. Можно повторять слои несколько раз. Готовый салат залейте майонезом и дайте настояться 2-3 часа.

● **Салат «Прелесть».** Свекла — 1 шт., лук — 2 шт., измельченные грецкие орехи — 1/2 стакана, соль по вкусу, немного растительного масла. Свеклу отварите, натрите на крупной терке, добавьте обжаренный на растительном масле лук и орехи, посолите.



● **Салат из моркови с чесноком.** Морковь — 400 г, чеснок — 4 дольки, майонез — 100 г, грецкие орехи — 100 г, соль, сахар, листья зеленого салата. Морковь натрите на крупной терке, чеснок истолките, ядра грецких орехов нарубите, добавьте соль, сахар, заправьте майонезом. На блюде красиво выложите листья зеленого салата, а на них — салат, украшенный ядрами грецких орехов.

ТОРТ «ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ»

1,5 стакана воды и 50 г сливочного масла поставьте на огонь в эмалированной кастрюле. Когда вода закипит, засыпьте в нее 5 стаканов муки и хорошенько перемешайте. Снимите тесто с огня, остудите и вбейте в него 6 яиц. Смажьте противень маслом и с помощью кондитерского мешочка выдавите на него небольшие палочки из теста. Выпекайте в духовке до подрумянивания.

А пока приготовьте крем, [illegible]ив 2 стакана холодной сметаны с 1 стаканом сахара. Готовые «пальчики» обмакните в крем и выложите на блюдо горкой. Торт едят руками, слизывая языком сладкий крем с «пальчиков». Поэтому и название у [illegible] такое — «Пальчики оближешь».

ПЕЧЕНЬЕ «МАЛЮТКА»

Мука — 250 г, маргарин или сливочное масло — 200 г, сахар — 100 г, щепотка соли, джем — 100 г, сахарная пудра.

Сливочное масло разотрите с сахаром, добавьте соль, муку, [illegible] тесто. Раскатайте пласт толщиной 3 мм. Маленькой рюмочкой сделайте кружочки, уложите их на смазанный маслом противень. Выпекайте печенье в горячей духовке.

Когда печенье остынет, соедините по два вместе, склеив густым кремом или густым вареньем.

ПИРОГ «ДЕЛИКАТЕСНЫЙ»

Для теста: 3 стакана муки, стакан молока, 25 г дрожжей, 3 яйца, полстакана сахара, полстакана растопленного масла.

Для начинки: 50 г изюма, 200 г чернослива (без косточек).

Разведите дрожжи в молоке, добавьте растертые с сахаром яйца, растопленное масло, соль, муку и хорошенько вымесите. Потом поставьте тесто в теплое место, чтобы оно поднялось. Затем раскатайте его тонким слоем, положите на лист, дайте снова подняться и выпекайте. Готовый пирог сверху украсьте густой, как повидло, массой, приготовленной из проваренных с сахаром изюма, чернослива. Дайте пирогу немного расстояться и снова поставьте в духовку на 15 минут.

На десерт

Пригодится — **На скорую руку**

КЛЁЦКИ

МАННЫЕ ЗАПЕЧЁННЫЕ

Манная крупа — 300 г, молоко — 400 г, вода — 200 г, сливочное масло — 20 г, 2 яйца.

Для запекания возьмите тертый сыр, 300-400 г томатного или сметанного соуса, сливочное масло.

В глубокий сотейник влейте воду и молоко, добавьте соль, жир, нагрейте до кипения, всыпьте крупу и размешайте так, чтобы не было комков. Когда крупа набухнет, проварите кашу на слабом огне, все время помешивая, в течение 5-10 минут. Затем кашу охладите, добавьте в 3-4 приема сырые яйца, тщательно перемешайте. Приготовленную кашу разделайте на клецки, набирая ее столовой ложкой и аккуратно опуская в посуду с горячей подсоленной водой (10 г соли на 1 л воды).

В огнеупорную посуду положите вареные клецки, залейте томатным или сметанным соусом (можно и просто сметаной), посыпьте тертым сыром, сбрызните сливочным маслом и запекайте в сильно нагретой духовке до образования на поверхности соуса корочки.

ТВОРОЖНЫЕ ЖАРЕНЫЕ

Творог — 500 г, мука — 50 г, 3 желтка, 2 белка, сливочное масло — 50 г, панировка — 100 г.

В эмалированную или глиняную посуду выложите творог, желтки, муку, белки, тщательно размешайте, добавьте растопленное сливочное масло и снова перемешайте.

Вскипятите воду, добавьте в нее 15 г соли на 1 л воды, затем набирайте массу для клецок столовой ложкой и опускайте в кипящую воду. Когда клецки всплывут, выньте их шумовкой, выложите на сито, дайте стечь воде и обваляйте в панировке. Готовые клецки обжарьте на сковороде в сливочном масле.

ИЗ СЫРА

Манная крупа — 100 г, голландский сыр — 80 г, сливочное масло — 30 г, вода или молоко — 200 г, 1 яйцо, сметана — 60 г.

Сварите густую манную кашу из расчета 2 л воды на 1 кг крупы: в кипящую подсоленную воду добавьте сливочное масло и при непрерывном помешивании всыпьте манную крупу и варите 5-7 минут. Вместо воды для варки каши можно использовать молоко или мясной бульон. Когда каша остынет до 30-40 градусов, добавьте сырые яйца и натертый сыр, все хорошо перемешайте до однородности. Из полученной массы приготовьте клецки, набирая ее столовой ложкой и аккуратно опуская в посуду с горячей подсоленной водой (10 г соли на 1 л воды).

Кашу для клецок можно также разделать на столе, посыпанном мукой: сформуйте из нее жгутики толщиной 2 см, затем, слегка приплюснув, разрежьте их на небольшие кусочки и отварите до готовности. При подаче на стол полейте клецки маслом или сметаной.

САМОЕ ТЕПЛОЕ МЕСТО В ХОЛОДИЛЬНИКЕ — ЭТО ДВЕРЦА. ПОЭТОМУ НЕ ХРАНИТЕ В ДВЕРНЫХ КОНТЕЙНЕРАХ СКОРОПОРТЯЩИЕСЯ ПРОДУКТЫ

Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

Меня зовут Владислав. Мне 20 лет. Окончил техникум, работаю, заочно учусь. Хотел бы познакомиться с девушкой невысокого роста.

В. Кудрявцев, п/п 2003 503330, д/в, г/п, Лиски, Воронежская обл., 397900

***

Моему внуку 25 лет, рост 180 см. Он очень симпатичный, хозяйственный, заботливый, любит природу, рыбалку. А еще он очень большой домосед. Может, из-за этого у него нет девушки. Я уверена, что многие девушки мечтают о таком парне.

Прошу порядочную и симпатичную девушку 19-23 лет написать ему письмо. Не стесняйтесь, пишите, ведь жизнь такая непредсказуемая.

Адрес в редакции.

Ольга Никаноровна, Неклиновский р-н, Ростовская обл.

Мне 46 лет, русский, по знаку зодиака Близнецы. Я живу в селе, потихоньку работаю по хозяйству, не курю, не пью.

Я уже писал в «Айболит» и получил много писем. Спасибо вам, милые женщины. Некоторые даже присылали фотографии. Но я боюсь принимать решение ехать далеко. Ведь у меня II группа инвалидности по общему заболеванию. И потом я уже прошел через это: приехал, пожил, надоел, выгнали... Временно жить я не могу, мне нужно постоянство. Хорошо, если бы нашлась честная, спокойная женщина.

Адрес в редакции.

П. Тетбай, Ставропольский край

Письма приходят пачками... Я в шоке!

Милые девушки! Дорогие мои, наипрелестнейшие создания! Я от всей души разделяю ваше стремление найти свою вторую половинку. Посылая объявление в газету, я даже не представлял, во что это выльется. Письма приходят пачками каждый день. Я в шоке! Поймите меня правильно: всем ответить, а тем более выслать фото, — нереально. Ни физически, ни материально, ни даже морально (186 писем!).

Спасибо вам за то, что увидели во мне что-то. Желаю всем счастья, здоровья и не терять оптимизма и веры в душе!

Алексей, Старый Оскол

Племяннику Андрею 26 лет. Он работящий, здоровый, хороший, добрый, порядочный парень, но стеснительный. В селе у него свой дом, но работы здесь нет. Приходится ездить в Ставрополь, где он снимает квартиру. Может, найдется для него девушка или женщина, можно с ребенком, но чтобы не пила, не курила и была самостоятельной. Ведь у него нет своего жилья.

Адрес в редакции.

В. И. Писарева, Петровский р-н, Ставропольский край

***

Мне 37 лет, рост 176 см, не женат, добрый, с открытой душой, возможно, от этого и страдаю. Никак не могу создать семью. Очень устал от одиночества. Хочу встретить добрую, ласковую девушку или женщину, с простой душой, чтобы могла мне родить ребенка. Жилье есть, живу с мамой, она старенькая и больная, очень переживает за меня. Ей хочется, чтобы у меня была семья.

Володя, Пенза

От редакции. Володя, вы забыли на конверте указать свой адрес. Нам сложно будет помочь вам. Срочно позвоните в редак-

ни 45-50 лет, без вредных привычек, материально обеспеченную, с машиной, без детей.

В. Головатов, ул. Кирова, 47, с. Левокумское, Левокумский р-н, Ставропольский край, 357960

***

Мне 55 лет. Живу один в однокомнатной квартире. Материально обеспечен средне. Не пью, не курю, спокойный. Буду рад познакомиться с доброй, ласковой женщиной, желательно без детей. Возраст и внешность значения не имеют.

Без подписи, п/п 92 97 074510, д/в, Казань, 420107

***

Мне 58 лет, армянин. Живу один на берегу моря. Есть дом, небольшой участок земли. Не пью, не курю, веду здоровый образ жизни. Хочу познакомиться с женщиной до 60 лет, готовой переехать ко мне и жить в мире, понимании, поддерживая друг друга, до самой смерти. Материальное положение и внешность значения не имеют. Главное, чтобы рядом был друг, на которого можно надеяться.

Адрес в редакции.

К. П. Китапсизян, Краснодарский край

***

Мне 60 лет. Мы остались вдвоем с сыном. Прошло три года, как похоронил жену. Очень трудно без женщины. Все заботы легли на мои плечи. Я не пью, без вредных привычек. Надеемся, что судьба сведет нас с хорошей женщиной, которую мы не дадим в обиду.

Адрес в редакции.

Николай Тимофеевич, Россошанский р-н, Воронежская обл.

***

Мне 60 лет, рост 170 см, пенсионер, физически здоров, занимаюсь спортом. Работаю преподавателем в лицее. Материально и жильем обеспечен. Ищу строй-

Мы с моей маленькой дочкой хотим найти папу. Меня зовут Лена, мне 21 год, а дочурке 7 месяцев. Симпатичная, высокая блондинка, с нормальной фигурой. По характеру спокойная, добрая, без вредных привычек. Для любимого человека сделаю все, чтобы ему было со мной хорошо. Просто мне пока не повезло в жизни, хотя мужским вниманием не обделена.

Л. Емельянова, ул. Учебная, 26, кв. 4, Томск, 634028

***

Мне 25 лет, замужем, трое детей, хороший муж. Я всегда мечтала иметь хорошую подругу. Делиться радостями, горем, ездить друг к другу в гости. Я очень доверчивая, верю людям. Сама стараюсь быть обязательной. Я была бы очень рада переписываться с тем, кто ценит дружбу.

М. Атобаева, ул. Кирова, д. 114, с. Гойты, Грозный, 366502

***

У меня есть дочь Надежда, ей 25 лет, работает в детском саду воспитателем. Учится заочно в педагогическом колледже. Очень умная, красивая, худенькая, трудолюбивая девушка, все умеет делать по дому. У нее есть сын четырех лет, с мужем разошлась, когда сыну было 6 месяцев. Все бы хорошо, но мальчик подрастает, уже задает вопросы про папу. Очень тяжело на них смотреть. Сердце разрывается. У них есть квартира, но материально не обеспечены. Зарплата маленькая. А «папа» платит 30-50 рублей алиментов.

Пишу я письмо, потому что дочка стеснительная. Очень хочу, чтобы Надежда и внучек были счастливы и обрели хорошего мужа и доброго и заботливого папочку, порядочного, непьющего и несудимого, материально обеспеченного. Хоть я и мать, но не хвалю дочку, а пишу честно. У нас очень хорошая, большая, дружная семья.

нью, как у меня, чтобы потом не было упреков, желательно непьющим и некурящим. Отвечу всем.

И. Горяева, 4 мкрн, д. 12, кв. 64, Элиста, Калмыкия, 358011

***

Мне 39 лет, инвалид II группы. Разведена, сыну 12 лет. Я очень люблю получать письма. А чтобы их получать, надо кому-нибудь написать. Друзей и подруг у меня нет. Иногда даже поговорить не с кем. Может, кто-то напишет мне? Хочется забыть свои проблемы, но не знаю как.

Мой адрес в редакции.

Е. В. Незговорова, Пермь

***

Для своей внучки ищу папу. Так случилось, что отца своего она не знает. А ей так хочется, чтобы у нее был папа! Девочка очень страдает от того, что у всех детей в садике он есть, а у нее нет.

Буду благодарна, если отзовется мужчина до 35 лет, добрый, непьющий, любящий детей, который станет хорошим мужем для моей дочери. Ей 30 лет, а внучке 4 годика. Живут они в Ростове-на-Дону. Дочь симпатичная, хорошая хозяйка, спокойная.

Судимых и пьющих прошу не беспокоить.

Адрес в редакции.

Н. А., Ростовская обл.

***

Мне 30 лет, рост 164 см, вес 55 кг, живу в Саратове. У меня ВИЧ-инфекция. Хотелось бы познакомиться с мужчиной с таким же диагнозом.

Адрес в редакции.

Алла, Саратов

***

Мне 37 лет, по гороскопу Лев. У меня есть мама и пятеро детей (3 сына и 2 дочки, от 10 до 17 лет), но нет в доме хозяина, с которым бы я могла делить все радости и печали. Дети у меня хорошие, добрые. По дому и хозяйству всю работу делаем вместе с детьми.

Национальность и вера значения не имеют, лишь бы был добрым человеком, любил детей, уважал старших и хотя бы что-нибудь умел делать по хозяйству.

Адрес в редакции.

ходится ездить в Ставрополь, где он снимает квартиру. Может, найдется для него девушка или женщина, можно с ребенком, но чтобы не пила, не курила и была самостоятельной. Ведь у него нет своего жилья.

Адрес в редакции.

В. И. Писарева, Петровский р-н, Ставропольский край

***

Меня зовут Игорь. Мне 32 года, инвалид III группы (не эпилепсия и не ДЦП, а родовая травма — повышенное внутричерепное давление). Работаю. У меня нет девушки, для которой любовь и взаимопонимание — главные ценности в жизни. Она может быть инвалидом III или II группы, до 30 лет.

И. В. Богданов, ул. Новороссийская, 27, кв. 1, Пятигорск, Ставропольский край, 357502

***

Мне 32 года, высокий, высшее образование, без материальных и жилищных проблем. Сначала я учился и учился, а потом оказалось, что все мои однокурсницы замужем, а на дискотеки ходят совсем молоденькие девушки. Был бы клуб знакомств, но, увы... Может, газета поможет?

Девушки до 30 лет, красавицы и не очень, но высокие, стройные, некурящие, без детей, желательно имеющие образование, откликнитесь!

Адрес в редакции.

В. М. П., Ставропольский край

***

Меня зовут Владимир. Мне 43 года, в разводе 4 года, дочери 14 лет (живет с матерью). Не пью совсем 5 лет, но курю, не наркоман. Очень хочется встретить хорошую, добрую, с чувством юмора девушку. Может быть, у кого-то жизнь не сложилась так же, как и у меня?..

Адрес в редакции.

С. В. Л., Пермская обл.

***

Мне 36 лет, рост 163 см. Не богат, разведен. Простой рабочий, без вредных привычек, живу с мамой в своем доме.

Хочу познакомиться с порядочной женщиной, без в/п, которая не гонится за богатством, не боится жизненных трудностей и согласится на переезд.

А. Г. Иванов, ул. Раздольная, 62, Волгоград, 400081

Устал от одиночества. Хочу встретить добрую, ласковую девушку или женщину, с простой душой, чтобы могла мне родить ребенка. Жилье есть, живу с мамой, она старенькая и больная, очень переживает за меня. Ей хочется, чтобы у меня была семья.

Володя, Пенза

От редакции. Володя, вы забыли на конверте указать свой адрес. Нам сложно будет помочь вам. Срочно позвоните в редакцию или пришлите адрес.

***

Хочу помочь своему брату. Он очень хороший человек. Ему 46 лет. Был женат, вырастил сына (он был женат на женщине с ребенком). Но жена ушла к другому. Три года назад он развелся и остался совсем один, без семьи, без жилья (все, что нажили за совместную жизнь, оставил жене). Своих детей у него не было. Я позвала брата жить к себе. Но в нашем городе очень трудно найти хорошую работу. Он тракторист с 35-летним стажем, с закрытыми глазами разберет и соберет машину. Брат непьющий, работящий, безотказный, нескандальный. Он не красавец, но и не урод.

Моему брату нужна работа, которая бы так оплачивалась, чтобы можно было бы жить по-человечески, крыша над головой и заботливая жена. Он очень любит детей.

Женщины! Кому нужен просто мужик — работяга, помощник и друг, пишите по адресу: **Константину Сергеевичу Голубко, ул. Кирова, 2а/50, Маркс, Саратовская обл., 413090, тел. 2-64-29.**

***

Мне 46 лет, рост 170 см, худощав, к алкоголю равнодушен, работаю, инвалид детства II группы, есть квартира, телефон. Живу в провинциальном городке, ищу худенькую, незакомплексованную, милую, приятную, ласковую, покладистую супругу из любого уголка России и СНГ, любящую домашний уют. Национальность значения не имеет. Переезд только ко мне. Жду фото и откровенное письмо.

Сергей, а/я 152, Дивногорск, Красноярский кр., 663090,

***

Мне 51 год, рост 165 см, вдовец, инвалид II группы. Без вредных привычек. Ищу спутницу жизни, судьбой сведет нас с хорошей женщиной, которую мы не дадим в обиду.

Адрес в редакции.

Николай Тимофеевич, Россошанский р-н, Воронежская обл.

***

Мне 60 лет, рост 170 см, пенсионер, физически здоров, занимаюсь спортом. Работаю преподавателем в лицее. Материально и жильем обеспечен. Ищу стройную, симпатичную женщину, не красавицу (с лица воды не пить), хозяйку в доме, которая любит природу и вообще жизнь, согласную на переезд в наши теплые края, без материальных проблем и детей. Главные качества, которые должны быть в женщине, — искренность и порядочность.

Без подписи, пенс. уд. 122562, д/в, Нальчик, КБР, 360000

***

Помогите моему папе. Я уезжаю учиться в Свердловск, а он остается совсем один. Он работает преподавателем в лицее. Ему скоро будет 60 лет, но он сильный, здоровый и симпатичный. У нас однокомнатная квартира.

Пусть нам ответит симпатичная, стройная женщина, а курящие и те, которые ругаются, пусть не пишут. Надеюсь, что папа скоро получит письмо от женщины, с которой ему будет уютно жить. Я представляю, как приеду на каникулы домой и увижу, что мой папа счастлив с этой женщиной.

Без подписи, п/п 191219, д/в, г/п, Нальчик, КБР, 360000

ЖЕНЩИНЫ

Мне 17 лет, без в/п, вес 56 кг, рост 159 см. Хочу познакомиться с порядочным парнем до 25 лет, непьющим. Желательно из Ростовской области.

Е. Кашинская, ул. Луговая, д. 19, х. Карповка, Багаевский р-н, Ростовская обл., 346616

***

Меня зовут Катя. Мне 17 лет. С отличием закончила училище. Без вредных привычек, люблю готовить, слушать российскую музыку, животных. Живу в большом, чистом доме, есть сад, огород. Мне не повезло в жизни. После автокатастрофы стала инвалидом, хотя прекрасно вижу, слышу и говорю, но есть недостаток. Хочу познакомиться с юношей моего возраста или старше.

Катя, ул. Привокзальная, 9а, Волгоград, 400046

А «папа» платит 30-50 рублей алиментов.

Пишу я письмо, потому что дочка стеснительная. Очень хочу, чтобы Надежда и внучек были счастливы и обрели хорошего мужа и доброго и заботливого папочку, порядочного, непьющего и несудимого, материально обеспеченного. Хоть я и мать, но не хвалю дочку, а пишу честно. У нас очень хорошая, большая, дружная семья.

А/я 10, г. Гуково-9, Ростовская область

(3 сына и 2 дочки, от 10 до 17 лет), но нет в доме хозяина, с которым бы я могла делить все радости и печали. Дети у меня хорошие, добрые. По дому и хозяйству всю работу делаем вместе с детьми.

Национальность и вера значения не имеют, лишь бы был добрым человеком, любил детей, уважал старших и хотя бы что-нибудь умел делать по хозяйству.

Адрес в редакции.

Галина, Минеральные Воды, Ставропольский край

Я даже пожалела, что у меня один внук

Спасибо за рубрику «Познакомимся»! Не успела купить газету, как начали приходить письма со всей России. Сколько добрых сердец на земле! И главное, я поняла, что мой внук не одинок! В этом мире огромное количество хороших девушек.

Я хочу обратиться к парням, которые не могут найти свою половинку: пишите в «Айболит», он вам поможет!

Я получила столько писем для Антона, все они такие нежные, что я даже пожалела, что у меня один внук.

Спасибо тебе, «Айболит», что ты есть, и дай Бог тебе только хороших читателей!

Антону написали девушки от 18 до 32 лет, и здоровые, и такие же больные, как Антон, и с детьми, и те, кто не может иметь детей. Я забыла в своем письме указать, что внуку 22 года и что со здоровой девушкой он не сможет связать свою судьбу.

Всем фотографии вернуть не смогу, пенсии не хватит, поэтому прошу не обижаться!

Бабушка Антона, Ленинский пр., 12, кв. 245, Тольятти, 445042

Очень много желающих познакомиться и почти все женщины. А где же наш тыл? Наверное, скоро мужчин можно будет найти только в Красной книге? Пока до этого дело не дошло, пишу.

Зовут Елена. Мне 28 лет, высокая, говорят, симпатичная, общительная, добрая, многое умею делать, работаю. Хочу встретить обыкновенного мужчину до 40 лет. За красотой не гонюсь, нужен добрый, отзывчивый, самостоятельный человек, которому нужна не кукла, а хорошая хозяйственная жена. Если есть такие в Краснодарском крае, то еще лучше.

Е. А. Королева, ул. Крымского, 142, г. Сальск, Ростовская обл., 347600

***

Мне 28 лет. Я инвалид детства II группы (эпилепсия). Домоседка, очень люблю домашний уют, шить, вязать, готовить. Хотела бы познакомиться с мужчиной не старше 35 лет с такой же болезнью.

Мне 49 лет, рост 160 см, вдова. Средней полноты, воспитываю сына 16 лет — заканчивает школу и намерен учиться дальше.

Познакомлюсь с простым, скромным, доброжелательным, несудимым, близким по возрасту мужчиной, который не испугается временных трудностей и сможет стать нам другом и опорой.

Адрес в редакции.

Елена Николаевна, Зимы, Иркутская обл.

***

Как тяжело жить, когда все выходные и праздники одна.

Меня зовут Валентина. Мне 50 лет, в разводе 10 лет. Живу с сыном (21 год), но для него я только советчик. Вроде бы не глупа, могу общаться, а вот для совместного проживания никого не встретила.

Может, найдется для меня непьющий, добрый и внимательный мужчина?

Адрес в редакции.

Л. В. Я., Кисловодск, тел. 3-78-38

ВЕНЕЦ БЕЗБРАЧИЯ ПО НАСЛЕДСТВУ

1 Обладатель такого «украшения» может сожительствовать с партнером, но никогда не вступит в законный брак — обязательно найдутся причины, по которым отношения сойдут на нет.

В большинстве случаев венец безбрачия передается по наследству. Если у вашей бабушки и мамы не сложилась личная жизнь — это уже повод проверить, нет ли в семье наследственной программы. Вторая причина, по которой может образоваться венец, — если кто-то из родителей не хотел ребенка.

2 Венец безбрачия можно заполучить, если вы не вернули при разводе супругу обручальное кольцо.

Если ваша бывшая вторая половина не хочет забирать его — это ее проблемы, главное — ваше стремление отдать. Если сделать это невозможно, отдайте кольцо его матери или другим родственникам или сдайте его на переплавку, чтобы металл очистился огнем.

3 Если человек за короткий срок теряет одного спутника жизни за другим, скорее всего, на нем «покрывало вдовы». Чаще это случается с женщинами. Причина в том, что умирающий муж перед смертью очень сильно хочет, чтобы его вдова больше никому не досталась (а последнее желание человека, как правило, исполняется). Тогда энергия его последнего вздоха несет смерть следующему мужу.

«Покрывало вдовы» дает о себе знать, только когда речь [illegible] вступлении в новый [illegible] сожительству оно не ме[illegible] как кольцо.

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК, КОТОРОГО ЖДАЛИ К ОБЕДУ, НЕ ПРИШЕЛ, НАДО ПОТРЯСТИ СКАТЕРТЬ НА СТОЛЕ И НАЗВАТЬ ИМЯ ЭТОГО ЧЕЛОВЕКА – ОН НЕПРЕМЕННО ПРИДЕТ.

От пьянства

Живую рыбину опустите в спиртное и сразу выньте. Наговорите: «Как эта рыбина трепещется в водке, так бы дрожала душа у раба Божьего (имя), когда увидит водку. Аминь» и дайте выпить пьянице.

Е. Н., с. Александровское, Ставропольский край

СКОЛЬКО КУПОЛОВ У ЦЕРКВИ?

Если вас попросят сосчитать, сколько куполов у церкви, не торопитесь выполнять просьбу. Возможно, таким образом пытаются перебросить на вас чью-то болезнь или беду. Колдуны считают, что это можно сделать, если человек по их просьбе сосчитает купола у церкви, а они в ответ шепотом произнесут заклинание. У одноглавого храма перекидывают одиночество, трехглавого — маету и тревогу, у пятиглавого — болезни.

Из почты «Айболита»

Люблю молиться Николаю Угоднику

Бабушка моя Александра Филипповна скончалась задолго до моего рождения. Знаю о ней лишь по воспоминаниям матери, и, к сожалению, не очень много: она была строгой, но справедливой; говорила то, что думала, не покормив, не выпускала никого из своего дома.

Время было тяжелое, военное, голодное. Храмы закрыты, а если и действовали, сомневаюсь, что их посещали. Как я понял, бабушка моя не была исключением. Ходила ли она тайно в церковь, постилась ли, причащалась ли — об этом не спрашивал. Знаю только, что она очень почитала святителя Николая, а кончина ее, по молитвам этого великого Угодника, была просто необыкновенной. Вот что я услышал из уст своей родительницы:

— После смерти отца вскоре заболела и твоя бабушка. В народе эту болезнь называют водянкой. Отекла, бедняжка, невероятно. Мучилась сильно, три раза выкачивали воду. Но ни стона, ни ропота я от нее не слыхала. Лежит, бывало, и все время что-то тихо, жалобно поет, как плачет. Подойду к ней, спрошу: «Мам, ты плачешь?» Она качнет головою — не мешай, мол, а потом вздохнет и скажет: «Нет, доченька, это я молюсь Николаю Угоднику. Ему, любимому святому». (Впоследствии будучи уже монахом, священником, и я познал высоту сказанного: когда мы любим молиться избранному святому, этой любовью входим с ним в духовное родство, и он тоже молится за нас). Однажды вечером мама попросила меня: «Задумай сон, буду ли я жить?» Я в слезы. А она свое: «Задумай...» Поплакала я, поплакала, легла и как в яму провалилась. Утром слышу, мама зовет. Подошла — лежит такая светленькая, умиротворенная и ласково, как прощается, спрашивает: «Ну что, видела чего-нибудь?.. Ничего?.. А я видела. Слушай. Вхожу в незнакомый большой и светлый храм. В храме — никого, только одна свечечка горит. Горит и чуть коптит. И голос, хотя никого не вижу: «Раб Божий Николай». (Мой дедушка отошел без исповеди, не раскаялся, вот свеча и коптила). И вдруг невидимая рука ставит еще одну свечу. Она горит ярко и чисто, без копоти. Ну, думаю, чья это праведная душа отошла ко Господу? И как в ответ на мои мысли тот же голос: «Новопреставленная Александра!» Так что скоро умру... Не плачь. Что обо мне скорбеть? Я свое здесь отстрадала». После этого сна бабушка и в самом деле отошла очень быстро. Когда скончалась, лежала в гробу, как живая. Молодая, красивая. Что еще интересно. Через год на ее могилке появились большие белые цветы. Никто не сажал, сами выросли. От маминой могилы эти цветы разбежались по всему кладбищу.

В. Н., Н. Новгород

Авось поможет

Расскажи свече...

Что делает колдун, когда человек приходит к нему за помощью? Перво-наперво зажигает свечу. Если огонь ровный, спокойный — он помогает разобраться в судьбе пришедшего. Если во время беседы воск, как слезы, медленно стекает в подсвечник — это первый признак того, что душе человеческой больно.

Бывает, разговор не клеится — свеча в это время трещит, коптит, почти вся потемнела. И сразу ясно: в человеке много тьмы и злобы, коварных мыслей. Свеча это чувствует и потому коптит. А если пришедший лжет, она начинает

слезы — поплачьте. Пусть обида и боль выйдут со слезами. Огонь свечи будет дрожать и успокои-

прожито вместе. Пожелайте, чтобы они повторились. Свеча будет

Расскажи свече...

Что делает колдун, когда человек приходит к нему за помощью? Перво-наперво зажигает свечу. Если огонь ровный, спокойный — он помогает разобраться в судьбе пришедшего. Если во время беседы воск, как слезы, медленно стекает в подсвечник — это первый признак того, что душе человеческой больно.

Бывает, разговор не клеится — свеча в это время трещит, коптит, почти вся потемнела. И сразу ясно: в человеке много тьмы и злобы, коварных мыслей. Свеча это чувствует и потому коптит. А если пришедший лжет, она начинает выгорать с одного боку. Не надо никакого колдовства, свеча подскажет, кто есть кто. Хотите, проверьте сами. Пришел к вам человек в дом. Поставьте между собой и им свечу — узнаете, кто он.

Несколько простых колдовских секретов.

* Если вас сильно оскорбили, поздним вечером сон не идет, ступайте на кухню или в комнату — туда, где никто вас не побеспокоит, и зажгите свечу. Поставьте ее на подоконник, сядьте рядом и, не торопясь, шепотом расскажите ей о том, что случилось. Появятся слезы — поплачьте. Пусть обида и боль выйдут со слезами. Огонь свечи будет дрожать и успокаивать. Вместе с воском растают ваши обиды, они покажутся не такими значительными, как сначала.

* Если дома произошел скандал и было сказано много грубых, жестоких слов, терпеливо дождитесь ночи, пусть все уснут и воцарится тишина. Зажгите свечу и с ней в руке обойдите всех домочадцев. Стоя у изголовья каждой постели, медленно пожелайте спящим спокойной ночи. Не думайте о плохом. Вспомните, сколько счастливых, радостных дней было прожито вместе. Пожелайте, чтобы они повторились. Свеча будет гореть в ваших руках, и слова доброты, нежности и любви станут, как дымок, опускаться на лица спящих. Все доброе, что есть в вашем сердце, через огонь свечи запечатлится на лицах ваших родных и близких.

* Если сами согрешили, обидели кого-то, никогда не поздно в этом признаться и повиниться. Сначала — самому себе. Зажгите перед зеркалом свечу. Глядя на свое отражение через ее огонь, расскажите все как было. Не лгите, иначе ничего не получится. Говорите — и огонь очистит вас.

«Покрывало вдовы» дает о себе знать, только когда речь идет о вступлении в новый брак. Сожительству оно не мешает. Но с того дня, как кольцо надето на палец, часы начинают отсчитывать время до скорой кончины супруга.

Бабушка Маша, Омск

☐ ПОЛОЖИТЕ ВЕТОЧКУ
РЯБИНЫ В ДОМЕ ИЛИ ОФИСЕ –
И ВОТ ВЫ УЖЕ ОГРАЖДЕНЫ
ОТ ДУРНОГО ВЛИЯНИЯ;
ОПУСТИТЕ В КАРМАН –
И НУЖНЫЕ ЛЮДИ САМИ
ВСТРЕТЯТСЯ
И ПРЕДЛОЖАТ ВАМ ПОМОЩЬ.

С ТЕХ ПОР как Иисус Христос умер на кресте, его непобедимая божественная сила передалась кресту и осталась в нем навсегда.

Без крестного знамения не совершается ни одна молитва.

Крестное знамение нужно изображать на себе с верой в Иисуса Христа.

Для крестного знамения необходимо большой, указательный и средний пальцы правой руки сложить вместе концами ровно, а безымянный и мизинец прижать к ладони.

Сложенные три первых пальца вместе выражают нашу веру в Бога Отца, Бога Сына и Бога Духа Святого как в единосущную и неразделимую Троицу.

Два пальца, пригнутые к ладони, означают, что Сын Божий по сошествии на землю, будучи Богом, стал человеком, т. е. означают две его природы — божественную и человеческую.

Осеняя себя крестным знамением, необходимо сначала положить сложенные пальцы на лоб — для освящения нашего ума, затем на живот — для освящения наших внутренних чувств, на правое и левое плечо — для освящения наших телесных сил. Креститься нужно в начале молитвы, перед храмом, когда прикладываешься к кресту, к иконе или к святым мощам.

КАК ПРАВИЛЬНО КРЕСТИТЬСЯ

Креститься нужно во всех случаях нашей жизни: в горе и радости, при возникновении опасности, для защиты от нечистой силы.

Для христиан

Кое-что об умении жить

За грехи — болезни наши

УРОКИ ЖИЗНИ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» ВЕДЕТ НАСТОЯТЕЛЬ И ДУХОВНИК СВЯТО-ВВЕДЕНСКОГО ЖЕНСКОГО МОНАСТЫРЯ ГОРОДА ИВАНОВА АРХИМАНДРИТ АМВРОСИЙ.

У меня с детства страх — боюсь темноты. Когда дома один, то стараюсь спать со светом. Если пробую без света спать, то начинаются разные страхи или чьи-то сильные руки начинают ползти по телу к голове. Что со мной?

То, что в темноте бывает страшно, так это все очень просто: когда душа нераскаянная, имеются грехи, то в это время душа боится, особенно тогда, когда находимся в темноте. Демоны постоянно присутствуют рядом с человеком, поэтому-то нет в душе мира, нет покоя и совесть мучает. Когда же человек искренно на исповеди покается во всем, все духовнику расскажет, тогда этот страх уходит. Человек может тогда и ночью, и в любом помещении находиться. Это потому, что Ангел Господень всегда с ним и охраняет его.

Но надо сказать, что демоны любят наводить страх, но ничего не сделают верующему человеку. Если что-то все-таки сделают, то только по попущению Божиему, и то для пользы нашей, чтобы мы не дремали.

Как нужно вести себя в болезни?

Самое главное — не забывать за все благодарить Господа. Когда нас постигла болезнь, то надо помнить: чем сильнее боли, тем сильнее надо благодарить Господа. Говорите: «Слава Тебе, Господи! За грехи мне как раз эта болезнь. Это мне для очищения надо, да еще и мало. Мне надо еще больше скорбей и болезней — у меня столько грехов!»

Если мы так будем благодарить Господа, то Он даст силы. Душа тогда быстро очистится от грехов.

После смерти близкого человека не отступает тоска, особенно когда я в одиночестве. Ни к чему не лежат руки. Как быть? Что делать, чтобы выйти из такого состояния?

У верующего не хватает времени на тоску. А вот когда человек ничего не делает, не молится, то к нему приступает бес тоски и начинает на него наводить эту страсть. Что надо сделать? Надо прийти в церковь, покаяться и ходить в храм молиться за умершего человека, за себя, за других родственников. Это огромная польза будет и для нас, и для усопшего человека.

Что делать, если потерял душевный мир, любовь?

Надо всецело предаться в руки Божии. Почему у нас нет сил духовных? Потому что надеемся на себя, на свои силы. А ведь если Господь нам не поможет, мы ничего сделать не сможем.

Как обрести веру?

Вера есть у всех. Одни верят, что Бог есть, а другие верят, что Его нет. Для того чтобы избавиться от безбожия, внутри в человеке должна начаться нравственная жизнь. Человек должен покаяться, а когда мы будем каяться, а в особенности молиться, то мы почувствуем Господа около себя или же в себе.

Вера — дар Божий. Человек сам должен сделать шаг навстречу Богу, ради Господа оставить дурные привычки, страсти. Тогда Господь будет совсем рядом. А Господь нас никогда не оставляет, это мы его оставляем. Душа наша нераскаянная, в пороках и страстях, находится во тьме, потому она Бога не видит и не чувствует. Ее надо очистить.

Думай, думай

Кому что надо?

- Бог знает лучше нас, кому что надо! Надо свою просительную молитву всегда заканчивать не упреком Господу, а словами: «Да будет воля Твоя», «если Тебе угодно», «не как я, а как Ты».
- Как тело не может находиться без пищи, так и душа. Ей нужна духовная пища: молитва, чтение Священного Писания, добрые дела. Вот кто часто творит добро, знает, как умиротворяется душа после каждого благого дела.
- Вспомните, кому причинили зло (делом, словом, помышлением), кого осудили, оклеветали, обманули — все это осквернило вашу душу.
- Когда мы грешим, то сами себя наказываем. Каким путем? За наши грехи Господь от нас отходит, и мы попадаем во власть демонов.

Стоимость одного квадратного сантиметра рекламы пока 75 рублей

® С169 РУ №001049/02-2002 от 01.03.2003 г. Сертификат Росс.RU.ФМ 03.А 01575

НЕ ГРИППУЙ®

ТАБЛЕТКИ «ЦИКЛОФЕРОН» – эффективность и безопасность.

Грипп – коварное заболевание. Ожидается новая волна. СМИ сообщают о неизвестных разновидностях вируса гриппа, когда вакцины бессильны. Перепады внешней температуры расшатывают иммунитет, вирусы мутируют, новые препараты требуют длительных испытаний. Ожидание результатов испытаний затягивается.

А у нас результаты известны давно. Десятилетний опыт применения препарата ***циклоферон*** говорит сам за себя. Доказанный эффект! Вирусы (и не только гриппа, ОРВИ, герпеса и т. д.) не размножаются внутри клеток под действием этого лекарства. Более того, незараженные клетки организма приобретают защиту от проникновения вирусов, а иммунная система реагирует быстрее, что и позволяет в короткий срок победить болезнь. Главное – на здоровый организм препарат ***циклоферон*** не действует. Это важно, так как нет нагрузки на иммунитет. А вот при первых признаках ОРВИ и гриппа применение ***циклоферона*** вполне оправданно: не будет осложнений заболевания, быстрый эффект, да и сам препарат безопасен. Взрослым следует назначать по 4 таблетки ***циклоферона*** в 1 и 2 день лечения и 2 таблетки на 4 день. Детям с 4 до 12 лет назначают по 2 таблетки в 1 день лечения, по 1 таблетке на 2, 4, 6 день. Важно отметить, таблетки ***циклоферона*** растворяются в кишечнике, поэтому таблетки нельзя жевать и раскусывать. Инструкция внутри каждой пачки подробно расскажет о препарате и способах применения, а более полную информацию можно получить на сайте: ***www. polysan.spb.ru.*** Там размещены все данные о научных испытаниях и полученных результатах.

Спрашивайте у своего лечащего врача и в аптеках города!

ЦЕЛЕБНЫЙ ДАР ЛЕСА ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ ЦРА

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕЧЕНИ

Растительный комплекс **"ГЕПАЩИТ"**

® С157 **ЭФФЕКТИВНАЯ ЗАЩИТА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФУНКЦИЙ ПЕЧЕНИ**

Спрашивайте препарат "Гепащит" в аптеках Вашего города

РАССЫЛКА ПОЧТОЙ ДЛЯ ЧАСТНЫХ ЛИЦ

Цена 1 упаковки (60 капсул) - 85 руб.

При заказе 4 упаковок - 62 руб. за 1 упаковку

Лицензия №42-0050/2001 МЗ РФ

АДРЕС ПРОИЗВОДИТЕЛЯ: ЗАО "Бальзам", 659322,Алтайский край, г. Бийск, ул. Социалистическая, д.1 т/ф(3854) 25-34-07,E-mail:balzam@biysk.nsu.ru; www.balzamcda.ru

Телефоны региональных представителей: Москва 9754553;3504362; 9399053; 1550701; Санкт-Петербург 3253198; 3502074; 3207737; Барнаул 354444; Белгород 260822; Бердск 22129; Владивосток 356525; 429160; 319241; Воронеж 207179; 233280; Дивногорск 21724; Кемерово 521764; 533524; Красноярск 344712; 520409; Нижний Новгород 166799; Новосибирск 666393; 320448; Омск 243544; 413256;Самара 705404; 581711; Ставрополь 282988;Томск 427425;Тюмень 245383, Челябинск 608652; 341817.

Рег. уд. №002097.Р.643.02.2001 г.

КАК ПОХУДЕТЬ без вредных последствий для организма?

мнение специалиста – врача-диетолога

Причинами избыточного веса сегодня могут быть различные факторы – начиная от наследственных и заканчивая *гормональными*. И методы борьбы с ними так же различны – это и всевозможные массажи и занятия фитнессом, и шейпингом, и, конечно же, диеты. Однако далеко не все, в силу работы или других причин, имеют возможность соблюдать их. В этих случаях я в своей практике предлагаю пациентам использовать **Фукап**. Это препарат, изготовленный путем комплексной переработки бурых морских водорослей, является наиболее эффективным заменителем строгих диет. Удивительная способность **Фукапа** по нормализации обмена веществ и процессов пищеварения прекрасно сочетается с *очистительным* и *жиросжигающим* эффектом. Кстати, нормальный обмен веществ – это еще и здоровая кожа и здоровые волосы. **Фукап** также помогает при **гипофункции щитовидной железы**. У нас были случаи, когда уже на 5-6 день приема **Фукапа** у больных рассасывались уплотнения в щитовидной железе, ведь в препарате содержится необходимая доза легкоусваиваемого йода. Насчет быстрого похудения. Вот пример из практики. Мужчина 39 лет, находясь в зарубежной командировке, приобрел один из препаратов для похудения. После месячного приема похудел на 20 кг. Был доволен результатом. Через неделю почувствовал тянущую боль в почках. Диагноз – острая почечная недостаточность. После длительного лечения и последующей реабилитации поправился на 23 кг. О чем это говорит? Резкое похудение просто противопоказано. Оно отражается на многих внутренних органах и далеко не в лучшую сторону. **Фукап** в свою очередь является препаратом «мягкой», щадящей коррекции веса. Средние результаты – минус 4-5 кг в течении месяца курсового приема. И хотя минимальный курс его приема – месяц (2 упаковки по 60 капсул), **Фукап** относится к препаратам, которые желательно принимать регулярно, делая лишь небольшие двухнедельные перерывы между курсами. Результаты применения **Фукапа** стабильны, потому что он не только сам способствует похудению, но, восстанавливая нарушенный обмен веществ, заставляет в дальнейшем работать сам организм. Приучая его к самостоятельной переработке и сжиганию лишних калорий. *(А.М.Титов – руководитель Научно-медицинского центра «Альга-Медика» г. Санкт-Петербург).*

® С166

Заказать месячный курс «Фукапа» (2 уп.) по цене 340 руб. наложенным платежом Вы можете по адресу: 344002, Ростов-на-Дону, а/я 901, «Айболит», или по телефону (863) 503-71-88. Интернет: http://garmony.ru. Телефоны для справок в Москве 196-56-24, Санкт-Петербурге 274-26-12, Ростове-на-Дону 27-11-11, Краснодаре 20-21-40.

Свидетельство №8277-СР от 27.09.2001 г.

ОТКРОВЕННЫЕ ПИСЬМА

...Красноярск 344712; 520409: Нижний Новгород ... Новосибирск ... Омск 243544; 413256: Самара 705404; 581711; Ставрополь 282988; Томск ... Тюмень ... Челябинск ... 341817

(863) 503-71-88. Интернет: http://garmony.ru. Телефоны для справок ... 196-56-24, Санкт-Петербурге 274-26-12, Ростове-на-Дону ...

Свидетельство № 8277-СР от 27.09.2001 г.

ОТКРОВЕННЫЕ ПИСЬМА

о том, как парапсихолог Мальцев исправляет людские судьбы

«С содроганием я вспоминаю тот ад, в котором жила наша семья долгое время. А все началось с того, что невзлюбила меня свекровь. С момента знакомства слышала от нее только проклятья. Но молодо-зелено, не придала этому значения. Поняла все позже, когда вся семейная жизнь пошла наперекосяк. Муж пил и бил меня, чем дальше, тем больше. Сын рос злым и непослушным, с ранней юности пристрастился к алкоголю. Моя мама, пока была жива, своей добротой пыталась спасти нашу семью. Её любили и муж, и сын. После маминой смерти стало совсем плохо. Мне казалось, что я живу в диком лесу со змеями и удавами. В снах эти твари опутывали меня и жалили в самое сердце. Ой, как мне больно было! Так продолжалось больше 30 лет.

Узнала из газеты адрес парапсихолога Владимира Николаевича Мальцева и написала ему о своей беде. Ответ получила быстро и поняла, что это спасение для меня, мужа и нашего сына Сергея. Не прошло и двух недель, как Сергею явилось видение, которое повергло его в шок. Ему пригрезилась вся наша семья и вместе с нами моя покойная мама, его бабушка. Вдруг яркий неземной свет озарил комнату. В центре светового пятна появился ангел-хранитель. Одежды на нем были белые, и яркая аура сияла вокруг его головы. Сергей почувствовал на себе добрый взгляд ангела и услышал его святой голос: «Пусть пороки твои покинут тебя!» На следующий день сын радостно и возбужденно рассказал об увиденном. По его лицу текли слезы счастья. «Кто нам, мама, послал этот добрый знак?» – спрашивал он. Я отшутилась и ничего не сказала о своем письме **парапсихологу Владимиру Николаевичу Мальцеву.**

Сергей изменился в одночасье. Его пьянки, гулянки, лень и злоба ушли прочь. Сразу устроился на хорошую работу, познакомился с серьезной девушкой. О спиртном и сигаретах даже и не вспоминает. Мужа видение посетило двумя неделями позже. Три дня после этого он ходил задумчивый. На четвертый день слезно попросил у меня прощения за все причиненные мне обиды. Таким образом **Владимир Николаевич** как будто за руку вывел всех нас из этого кромешного ада. Впервые за много лет в доме поселились мир, покой и материальное благополучие».

Елена Сергеевна, г. Рыбинск

«Свадьбу с Виктором мы сыграли 35 лет назад. У нас взрослый сын. Все было неплохо, пока в семью не пришла беда. Мужа соблазнила незнакомая женщина. Их отношения продолжались полгода, пока всё не раскрылось. Мужа я простила, пытались всё начать сначала. Коварная разлучница любыми путями решила добиться своего. Звонила, угрожала, ходила по бабкам. Виктор плакал, умолял его простить, но какая-то сила тянула его к любовнице. Муж исхудал, осунулся, его словно подменили. Не верила в заочную помощь, но все-таки написала письмо **парапсихологу Владимиру Николаевичу Мальцеву.** Когда пришел от него ответ, меня охватило такое чувство радости и счастья, что из глаз хлынули слезы. Раньше я рыдала только от обид и унижений, а от счастья и радости плакала впервые. Мы с сыном вышли на улицу и увидели на небе образ ангела-хранителя. Это добрый знак, подумала я, и не ошиблась. Прошло несколько дней и муж забыл дорогу к любовнице. Благодарим **Владимира Николаевича** за то, что помог нашей семье обрести мир и душевный покой».

Ралетнева Г.М., г. Тольятти

Дорогие читатели! Если в Вашем доме поселилась беда, если Вы устали бороться с ударами судьбы, просто заполните и отправьте купон по указанному адресу. Владимир Николаевич Мальцев непременно ответит и протянет Вам руку помощи.

Заполните купон собственноручно ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ:

Да, Владимир Николаевич, мне и моим близким нужна Ваша помощь. Прошу Вас выслать подробные разъяснения в мой адрес:

Ф.И.О.______________________

Дата рождения:__________ Вес: ☐ – нормальный, ☐ – избыточный.

Ваш почтовый индекс: ______________________

Ваш подробный адрес: ______________________

____

____

Отправьте купон и краткое описание проблемы по адресу:
344010, г. Ростов-на-Дону, а/я 222 «А», Мальцеву Владимиру Николаевичу.

Фитодоктор «ЭВАЛАР». «ЭВАЛАР» – ЗДОРОВЬЯ ДАР!

ФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ «Эвалар» предлагает россиянам самые современные фитопрепараты – сплав народной медицины, современной науки и высоких технологий. По данным мониторинга DSM Group за девять месяцев 2003 года, «Эвалар» лидирует на аптечном рынке страны среди производителей современных природных средств.

Все больше россияне отдают предпочтение натуральным препаратам с зеленым листком «Эвалар». Их эффективность проверена жизнью. Настойки, сборы лекарственных трав в одной таблетке, экзотические экстракты в капсулах – рецепты, подсказанные природой, возвращают людям самое дорогое – здоровье!

«Атероклефит ®» – генеральная чистка сосудов от холестерина

«Эвалар» не просто обещает здоровье, но и указывает путь к нему. И дорога эта проста: регулярное очищение сосудов от «ржавчины жизни» растительными каплями «Атероклефит».

«Атероклефит» – растительные капли для профилактики атеросклероза – справится с этой задачей. Лучшего «чистильщика сосудов» при нарушении жирового обмена природа не придумала. Капли «Атероклефит» почистят сосудистые стенки от атеросклеротических отложений, да еще и укрепят коронарные артерии, подкормят сердечную мышцу.

Что даст первый профилактический курс? К сердцу и мозгу, испытывающим ишемию (попросту голодание), кровь начнет поступать уже по чистым сосудам. Снизится уровень холестерина в крови, а значит, уйдут, и надолго, сердечные боли, одышка, головокружения и шум в ушах. Капля за каплей «Атероклефит» восстановит бесперебойную работу сердечно-сосудистой системы.

Генеральные чистки сосудов «Атероклефит» необходимо проводить регулярно всем, имеющим склонность к сердечно-сосудистым заболеваниям. Народная мудрость не гонится за быстрым результатом. Зато он гораздо надежней, чем обман сердца немедленным и быстропроходящим действием «таблетки под

Настойка «Красный корень ®», чтоб мужчина был доволен

Сегодня и старинные русские настойки становятся востребованными. Заслуженно! Ведь большинство представителей сильного пола предпочитает такое целебное средство, применение которого сочетается с приемом пищи и алкоголя. Настойка «Красный корень» из реликтового растения Горного Алтая – идеальное средство для мужчин! На Алтае настойка красного корня издавна считалась хранительницей мужской силы. Настойку добавляли в чай, в водку при «надсаде» (чрезмерном поднятии тяжести), как стимулирующее средство для снятия усталости.

Растет красный корень только в алтайских горах, вблизи вечных льдов. Красный цвет приобретает годам к двенадцати, но только в сорок лет корень набирает силу, которая борется со скрытыми инфекциями, вызывающими простатит. Народная медицина уверяет, что с настойкой красного корня простатит уходит навсегда! Рецепт проверен веками и доказан врачами. Алтайский госмедуниверситет подтвердил: назначение настойки «Красный корень» пациентам с хроническим простатитом во время стандартно проводимой лекарственной терапии снимает боль и воспаление, а у больных с аденомой [illegible]

Концентрированная вытяжка из корней сабельника (патент на изобретение № 2200021)

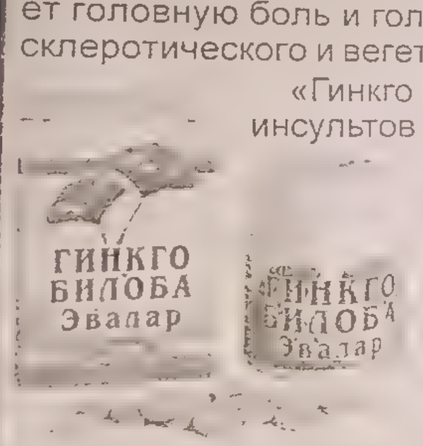
Генеральные чистки сосудов «Атероклефитом» необходимо проводить регулярно всем, имеющим склонность к сердечно-сосудистым заболеваниям. Народная мудрость не гонится за быстрым результатом. Зато он гораздо надежней, чем обман сердца немедленным и быстропроходящим действием «таблетки под язык».

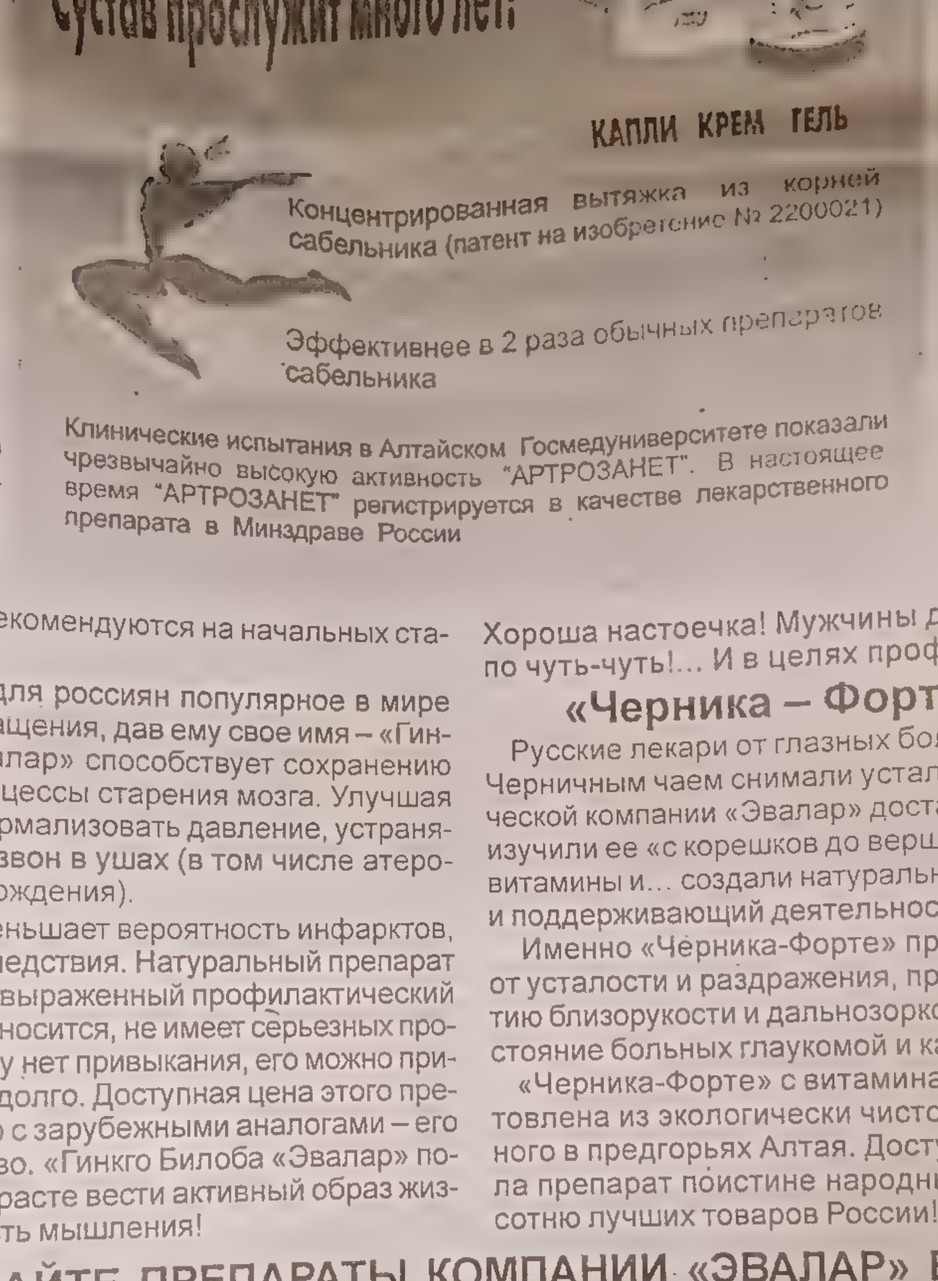
«Гинкго Билоба «Эвалар» – натуральный регулятор кровообращения

В Японии, Корее, Китае реликтовое дерево гинкго считается символом стойкости и долголетия. Препараты на основе экстрактов «дерева жизни» – одни из самых востребованных в США и странах Европы. Они назначаются при спазмах сосудов головного мозга, рекомендуются на начальных стадиях атеросклероза.

Компания «Эвалар» сделала доступным для россиян популярное в мире средство для улучшения мозгового кровообращения, дав ему свое имя – «Гинкго Билоба «Эвалар». «Гинкго Билоба «Эвалар» способствует сохранению памяти и ясности мышления, замедляет процессы старения мозга. Улучшая кровоснабжение мозга и сердца, помогает нормализовать давление, устраняет головную боль и головокружения, шум и звон в ушах (в том числе атеросклеротического и вегетососудистого происхождения).

«Гинкго Билоба «Эвалар» уменьшает вероятность инфарктов, инсультов и ликвидирует их последствия. Натуральный препарат оказывает стойкий и выраженный профилактический эффект, хорошо переносится, не имеет серьезных противопоказаний. К нему нет привыкания, его можно принимать сколь угодно долго. Доступная цена этого препарата по сравнению с зарубежными аналогами – его несомненное качество. «Гинкго Билоба «Эвалар» позволяет в любом возрасте вести активный образ жизни и сохранять ясность мышления!





Концентрированная вытяжка из корней сабельника (патент на изобретение № 2200021)

Эффективнее в 2 раза обычных препаратов сабельника

Клинические испытания в Алтайском Госмедуниверситете показали чрезвычайно высокую активность "АРТРОЗАНЕТ". В настоящее время "АРТРОЗАНЕТ" регистрируется в качестве лекарственного препарата в Минздраве России

медицина уверяет, что с настойкой крас-
ного корня простатит уходит навсегда! Ре-
цепт проверен веками и доказан врачами.
Алтайский госмедуниверситет подтвер-
дил: назначение настойки «Красный ко-
рень» пациентам с хроническим простати-
том во время стандартно проводимой ле-
карственной терапии снимает боль и вос-
паление, а у больных с аденомой проста-
ты даже восстанавливает сексуальную
функцию!

Выходит, настойка «Красный корень» помогает не только при умеренных расстройствах мочеполовой системы, но и улучшает сам ответственный процесс. Достигнутый эффект устойчив, причем без осложнений и побочных действий. Хороша настоечка! Мужчины довольны: «Ведь мы не пьем, а лечимся... по чуть-чуть!... И в целях профилактики!»

«Черника – Форте» – витамины для глаз

Русские лекари от глазных болезней советовали есть чернику горстями... Черничным чаем снимали усталость глаз, улучшали зрение. В фармацевтической компании «Эвалар» достаточно серьезно отнеслись к полезной ягоде: изучили ее «с корешков до вершков» Добавили к ней необходимые для глаз витамины и... создали натуральный препарат «Черника-Форте», улучшающий и поддерживающий деятельность глаз.

Именно «Черника-Форте» предохраняет глаза от усталости и раздражения, препятствует развитию близорукости и дальнозоркости, облегчает состояние больных глаукомой и катарактой.

«Черника-Форте» с витаминами и цинком изготовлена из экологически чистого сырья, собранного в предгорьях Алтая. Доступная цена сделала препарат поистине народным – он включен в сотню лучших товаров России!

СПРАШИВАЙТЕ ПРЕПАРАТЫ КОМПАНИИ «ЭВАЛАР» В АПТЕКАХ!

Москва: 105-07-25, 267-96-00, 786-34-00, 105-51-40; 904-50-33, 961-96-10, 554-00-84, 775-28-59, 510-94-73; **Санкт-Петербург:** 274-88-91, 277-43-42, 596-22-22, 103-45-30, 320-72-72, 325-17-94, **Абакан:** 6-77-37; **Ангарск:** 547-159; **Астрахань:** 347-833, 540-577; **Балаково:** 661-398; **Барнаул:** 354-444, 380-501, **Белово:** 4-13-69; **Владивосток:** 261 476, 272-910, 319-241, 321-392, 231-490, 324-866; **Волгоград:** 383-398, 358-217; **Екатеринбург:** 755-089, 578-582, 781-054; **Иваново:** 327-726; **Ижевск:** 762-788; **Иркутск:** 427-530, 422-386, **Казань:** 433-409, 928-471, 423-292, 360-714; **Кемерово:** 647-848, 539-090; **Киров:** 373-682; **Киселевск:** 2-14-15; **Краснодар:** 557-804, 522-163; **Красноярск:** 277-709, 645-657, 265-626, 249-324; **Курган:** 433-631, 433-581; **Липецк:** 435-832, 226-060; **Мирный (Якутия):** 3-00-17; **Мурманск:** 423-369; **Нефтекамск:** 5-25-87; **Н.Новгород:** 342-410, 231-291; **Новокузнецк:** 787-424, 455-391; **Новосибирск:** 101-595, 268-370, 666-393, 214-757, 515-717; **Омск:** 531-798, 268-996, 230-059; **Осинники:** 5-44-55; **Пенза:** 435-656; **Пермь:** 482-546; **Прокопьевск:** 3-20-40; **Ростов-на-Дону:** 619-168, 405-266; **Рязань:** 254-923; **Самара:** 705-404, 960-060, 331-923 423-328; **Саратов:** 260-825; **Сургут:** 353-745; **Тольятти:** 510-303, 376-422; **Томск:** 430-044; **Тула:** 311-053; **Улан-Удэ:** 264-505; **Ульяновск:** 442-995; **Уфа:** 240-566, 331-677, 242-210, 600-393; **Хабаровск:** 333-991; **Чебоксары:** 569-576; **Челябинск:** 341-817, 372-841; **Ярославль:** 328-349

«Линия Здоровья «Эвалар»: консультации врача по тел. (095) 101-40-74 Почтовая рассылка завода-изготовителя:

® С160 Капли «АРТРОЗАНЕТ» 1 фл. (100 мл) – 135 руб При заказе 3 фл – 110 руб за 1 фл. РУ №77.99.10.918 Б 000350 08.03

Крем «АРТРОЗАНЕТ» (100 мл) – 104 руб. (3 фл. – 91 руб. за 1 фл.) СЭЗ №77.01.06.915 П.14799.06.3

Гель «АРТРОЗАНЕТ» (100 мл) – 100 руб. (3 фл. – 89 руб. за 1 фл.). 77.01.06.915.П.14398.06.3

«АТЕРОКЛЕФИТ» – при заказе 3 флаконов – 109 руб. за 1 фл. Цена 1 фл. (100 мл) – 132 руб. РУ №004974.Р.643.12.2002

«КРАСНЫЙ КОРЕНЬ» – при заказе 3 флаконов – 116 руб. за 1 фл. Цена 1 фл. (100 мл) – 134 руб. РУ №003983.Р.643.04.2002

«ЧЕРНИКА-ФОРТЕ» – при заказе 5 упаковок – 35 руб. за 1 упак. Цена 1 упак. (50 табл.) – 54 руб. РУ №003162.Р.643.07.2001

«ГИНКГО БИЛОБА «ЭВАЛАР» – при заказе 5 упаковок – 51 руб. за 1 упак. Цена 1 упак. (40 табл.) – 77 руб. РУ №77.99.11.919.Б.000353.08.03

Эвалар

Заявки по адресу: 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». Тел./факс: (3854) 39-00-50. www.evalar.ru

ГЛАВНЫЙ ОРГАН

ГОЛОВА – главный орган у человека!

Тому не скажи, на этого не наступи, здесь не возьми, там отдай – и все в голове надо держать. Не дай бог, не у того возьмешь, не тому дашь или тому, но мало. Всего можешь лишиться! Голова – главный орган.

Утром жена спрашивает:

– Сколько получил вчера?

Руки, ноги лежат отдыхают, голова уже вовсю работает. Голова – главное!

Хотя... Главное – не сообразить головой, главное – взять руками. Руками все хватаешь, все держишь: сто килограммов, двести!.. Если дефицит, то триста! Своя ноша рук не тянет. Руки – главное! Правильно?.. Неправильно. Главное – не увидеть головой, взять руками, главное – унести на ногах.

Руки держат – ноги не идут, отказываются. Будешь стоять до утра, накроют на месте преступления. Бросай все и беги к чертовой матери. Чем бежишь?.. Ногами. Ноги – главное!

Человек вообще – это бюст на ногах. Ноги не удержат – можешь так бюстом приложиться, голова сама себя не узнает. Думаю, что ноги главное.

Что значит: они не держат?.. Значит, мало ел или много пил. Верно?.. Значит, желудок работает не на тех оборотах. Для кого голова думает, руки хватают, ноги уносят?.. Для желудка!

Для души купил книгу, и она успокоилась на месяц. А желудку каждый день что-нибудь, да дай. Каждый день! У жены желудок, у детей желудок, у всей родни желудок. Без души человек может жить, без желудка нет!

А что желудок?.. На кого он вообще работает, на какой орган?.. Куда идет его продукция?

Вот! Не будем называть этот орган по имени и отчеству, но, наверное, он и есть главный. Ему все помягче, ему все потеплее. Кто сказал «совесть»?.. Кто-то сказал «совесть» или мне показалось?.. Ну, неважно. Такого органа вообще нет. Совесть есть, а органа нет.

У кого совесть есть, у того и руки лишнего не возьмут, и ногам легко, и голова работает в нужном направлении. И все это получается само собой.

А если у тебя совести нет, а только одни органы, то ты мало на что способен.

Взвалил на себя двести, триста, четыреста килограммов – руки не держат, ноги подкашиваются, желудок за себя не отвечает, голова кружится, а совесть говорит:

– Надо для людей!

И несешь.

Получается, что совесть – главный орган, хотя его как бы и нет.

Знаете ли вы, что...

● Никто, кроме русских, никогда не поймет, как можно жениться в четвертый раз на человеке, с которым трижды разведен.

● Брак – это что-то вроде территории, обнесенной глухим забором: тем, кто находится снаружи, интересно зайти внутрь; а те, кто находится внутри, мечтают выбраться наружу.

● Женщина любит ушами, мужчина – руками, собака – носом и только кролик – тем, чем надо.

● В каменном веке охота была священным действом, окруженным тайной и скрытым от глаз непосвященных. Но и тогда находились пошляки, которые весь процесс рисовали на стенах...

● Страшной приметой считается, если черный кот разобьет зеркало пустым ведром.

● Когда проходишь между рядами в театре, никогда не знаешь, какое место дать понюхать сидящим.

ЕСЛИ ИГОЛКИ НА ЕЛКЕ ПОСИНЕЛИ, ЗНАЧИТ, ЕЛОЧКЕ БОЛЬШЕ НЕ НАЛИВАТЬ...

ЛАПША из писем читателей

Я часто смотрю на своих подруг, в основном на грудь, и сравниваю их с собой. Мое сравнение несравнимо больше.

Ксюша, Архангельск

Записали ребенка на курсы вытирания попы. Ходим уже две недели, результатов никаких. Сколько еще надо ходить или лучше бросить?

Ирина, Ставрополь

Мой ребенок не засыпал всю ночь, а волчок так и не пришел и за бочок его не укусил. Боюсь, что с Бабайкой будет та же история. Подскажите, чем еще можно влиять на ребенка?

Ольга Н., Н. Новгород

Моя мама говорит, что он дурак. Но какое это имеет значение, если двое любят друг друга!

Света, Краснодар

Ребенок не хочет утром просыпаться и идти в детский садик. Как объяснить ребенку, что его никто не спрашивает?

Мария, С.-Петербург

Превеселые вести

В РОССИИ не хватает праздников. Поэтому по указу Путина страна будет отмечать новые праздники: 13 января – Старый Новый год, 13 сентября – Старый день знаний, 13 апреля – День старого дурака, а 13 июня – День защиты старых от детей!

РОСТОВСКАЯ фабрика выпустила подарочную косметику для молодоженов. В нее входят духи и одеколон, [illegible] для ресниц и крем для [illegible], пилочка для ногтей и [illegible] для рогов.

У НАС ЕСТЬ ген, отвечающий за безопасность. Та[illegible]

Ешкин кот!

Браво вам, девушки!

– Подъем! – командует старшина женскому взводу.

– Старшина, – доносится сонный голос с одной из коек, – не надо так громко делиться своей радостью.

В казарме слышится сдавленный смех.

– Выходи строиться! – зло кричит старшина.

– А что будем строить? – спрашивает тот же голос.

– Петрова, не буди во мне зверя.

– Нет, старшина, сегодня не могу, женские дела.

– Петрова, в армии нет мужских или женских дел. Дело одно – защищать Родину.

– Знаю, старшина, только поэтому я от вас и отбиваюсь.

– Встать в строй, – под хохот взвода командует старшина. – Взвод, шагом марш! Раз! Раз! Раз, два, три!

– Старшина, а до четырех – слабо?

– Держи ногу, Петрова!

– Ага, – подхватывает Петрова, – а у меня все это впереди.

– Что у тебя впереди, Петрова?

– Что у меня впереди, видно невооруженным глазом, а эта песня для строевой очень сексуальная.

– А какую бы ты хотела?

– Я? Вот эту: «Хочу прибиться к берегу, да гвозди не дают».

– Ничего, Петрова, для тебя я гвоздь найду. Левой, левой... Петрова, где у тебя левая нога?

– Старшина, вы видите мой бюст?

– Ну?

Армейские будни

– Бедный, вас уже не интересуют женщины?

– Пять суток «губы»!

– Губы? Старшина, вы любите нетрадиционный секс?

– До сих пор не любил, но, пообщавшись с женским батальоном, я начинаю понимать голубых.

– А кем вы были на гражданке, старшина?

– На гражданке я был мужиком, – под новый взрыв хохота ответил старшина. – Поэтому я и хочу вернуться. Подаю в отставку.

– Успокойтесь, старшина. С нами, конечно, нелегко, но ведь мы вас все любим. Пройдет ме[illegible]

13 июня — День защиты старых от детей!

РОСТОВСКАЯ фабрика выпустила подарочную косметику для молодоженов. В нее входят духи и одеколон, тушь для ресниц и крем для бритья, пилочка для ногтей и лобзик для рогов.

У НАС ЕСТЬ ген, отвечающий за безопасность. Такое открытие сделали ученые Института цитологии и генетики. Чтобы активизировать этот ген, биологи несколько лет подвергали спираль ДНК ударам клюва жареного петуха.

НА БАЗЕ шагающего экскаватора изобретен бегающий экскаватор. Бегает за пивом, сигаретами и по утрам. Копать категорически отказывается.

РАСКАПЫВАЯ стоянку первобытного человека, археологи нашли окаменевший лейджер с окаменевшим сообщением: «Вернешься без мамонта — убью. Жена».

Познакомлюсь с женщиной не старше 30-32-35 лет.
Иван, Кострома

— Старшина, — доносится сонный голос с одной из коек, — не надо так громко делиться своей радостью.

В казарме слышится сдавленный смех.

— Выходи строиться! — зло кричит старшина.

— А что будем строить? — спрашивает тот же голос.

— Петрова, не буди во мне зверя.

— Нас, значит, будить можно, а вашего зверя нет? Как вы его бережете.

— Три наряда вне очереди, будешь мыть туалет.

— Наряды приму с удовольствием, надоел цвет хаки, а туалет... Бедненький, вас слабит?

Взбешенный старшина выскакивает из казармы, за ним не спеша выходят девушки, строятся.

— Рядовая Петрова... — начинает старшина.

— Так уж и рядовая? — не соглашается девушка. — На гражданке говорили, что я из ряда вон.

— Вот именно, вон из строя! — снова кричит старшина. — Два шага вперед! Ложись! — командует старшина.

— Спасибо, старшина, я только что встала.

— Петрова, я тебя не отдыхать приглашаю, ложись!

— Прямо здесь?

— Прямо здесь.

— Петрова, в армии нет мужских или женских дел. Дело одно — защищать Родину.

— Знаю, старшина, только поэтому я от вас и отбиваюсь.

— Встать в строй, — под хохот взвода командует старшина. — Взвод, шагом марш! Раз! Раз! Раз, два, три!

— Старшина, а до четырех — слабо?

— Держи ногу, Петрова!

— А чего ее держать, одна не убежит.

— Выше ногу! — зло кричит старшина.

— Не могу, старшина.

— Почему?

— Мешает впереди идущая попа.

— Петрова, я знаю, что мешает танцевать плохому танцору, а что танцорке?

— Если очень сильно не прижиматься к партнеру, ничего, старшина.

— Петрова, у нас канализацию прорвало, пойдешь чистить.

— Вот-вот, старшина. От харчей, которыми нас кормят, даже канализация блюет.

— Не зуди, Петрова, когда-нибудь и ты станешь старшиной.

— Я?! Не дай бог!

— Петрова, плох тот солдат...

— Который не мечтает стать женой генерала, — под новый взрыв хохота отвечает девушка.

— Взвод, — махнул на нее рукой старшина, — запевай! Наш ротный старшина имеет ордена...

— Что у тебя впереди, Петрова?

— Что у меня впереди, видно невооруженным глазом, а эта песня для строевой очень сексуальная.

— А какую бы ты хотела?

— Я? Вот эту: «Хочу прибиться к берегу, да гвозди не дают».

— Ничего, Петрова, для тебя я гвоздь найду. Левой, левой... Петрова, где у тебя левая нога?

— Старшина, вы видите мой бюст?

— Ну?

— А я из-за него ног не вижу.

— Петрова, зачем же ты с таким бюстом пошла в армию?

— А что делать? Мужики все, вплоть до генералов, кто в политики, кто в бандиты подался, а нас с детства учили, что за Родину надо стоять грудью. Ну я и решила, что нечестно с таким бюстом в тылу отсиживаться.

— Не знаю, что думают наверху, а я бы женщин не брал.

— Ухожу в рекламный бизнес...

— А кто яйца нести будет? Я, что ли?

— Успокойтесь, старшина. С нами, конечно, нелегко, но ведь мы вас все любим. Пройдет месяц, другой, и вы будете единственным мужчиной, который сможет честно сказать: «Я был на взводе!»

— Уговорили, — улыбается старшина. — И все же запевай: «Солдатушки, браво вам, девчушки! Где же ваши парни?..»

Рота подхватывает: «Наши парни прячутся от армии. Вот где наши парни!...»

Василий Денисов-Мельников, С.-Петербург

Что спереди?

После встречи Нового года возвращался я домой на автобусе.

Где-то в глубине салона, переполненного пассажирами, раздавались крики кондукторши, требующей оплачивать проезд. И вот она подошла ближе и, глядя на меня в упор, говорит:

— Мужчина спереди, что у вас?!

«Это ж надо было так сформулировать! Не буду отвечать», — решил я.

Кондукторша подходит, толкает меня в плечо и повторяет:

— Я спрашиваю: мужчина спереди, что у вас?!

— У меня спереди то же, что и у всех мужчин, — выдал я.

Слегка растерявшись, кондукторша продолжает борьбу за денежку:

— Меня это не волнует!

— Чего ж тогда вы спрашиваете? — интересуюсь я и протягиваю ей мелочь.

Кое-как оторвав билет и сунув его мне в руку, кондукторша пошла дальше по салону. Подходит к следующему пассажиру:

— Мужчина, что у вас?

— У меня то же, что и у того мужчины, — отвечает мужик и кивает на меня.

Пассажиры ухохатываются. Обалдевшая кондукторша пошла еще дальше и обращается к следующему пассажиру:

— Мужчина, платите за проезд!

На что тот совершенно невозмутимо говорит:

— Я платить не буду, у меня уже все сзади. Пусть платят те, у кого все спереди!

Геннадий, Ставрополь

ЕСЛИ БЫ МОЛОДОСТЬ ЗНАЛА, КАК ОНА СТАРОСТЬ ДОСТАЛА.

РАССКАЗИКИ

Один алкаш говорит другому: «Вась, давай мы тебе шнурки купим!» Второй (удивленно): «А на фига они мне?» — «Дык... покупку обмоем!»

Новогодняя вечеринка. Все напились, разбились по парам и расползлись по углам. Пьяный мужик страстно пыхтит, тиская партнершу:

— Какие у вас плечи! А какие бедра! А ноги... Где ваши ноги?! Тьфу ты, опять гитару подсунули!

СПАЛЬНЯ ПРЯМО

Такая история

ОДНАЖДЫ Рома пошел провожать свою однокурсницу Люду с новогодней вечеринки, во время празднования которой Люда сказала Роме, что ее родители встречают Новый год у родственников и квартира пустует. А потом вдруг согласилась на шутливое Ромино предложение проводить ее до дому. Всю дорогу до дома Ромины коленки дрожали. Дрожь усилилась, после того как они вошли в квартиру и Люда томным голосом сказала: «Спальня прямо по коридору, я пока приму душ...»

Рома будто в забытьи добрался до спальни, не включая света, разделся и прислушался — в ванной шумела вода. Нужно добавить, что Рома в этот вечер ел очень много салатов и в его организме образовался избыток газов. Он решил, что сейчас самое время выпустить газы наружу, чтобы этого не произошло в постели. Сделав это громко и продолжительно, Рома снял трусы и стал ими размахивать, разгоняя запах. В этот самый момент вошла Люда и включила в комнате свет. Посреди комнаты стоял голый Рома и махал трусами, а в кровати сидели бледные от ужаса Людины родители...

Тимур Ж., Пятигорск

Медицинский гороскоп с 22.01 по 04.02

НАУЧИТЕСЬ РАДОВАТЬСЯ МЕЛОЧАМ!

ОВЕН

После всех январских праздников вам трудно войти в трудовой ритм жизни, ссоритесь с домашними и из-за этого еще больше переживаете? Справиться с этой депрессией вам поможет простой апельсин. Проколите его кожуру спичками по всей поверхности и в каждую дырочку вставьте бутончики гвоздики. Апельсин обвяжите красивой лентой и повесьте в приглянувшееся вам место. Аромат апельсина и гвоздики успокоит ваши нервы.

ТЕЛЕЦ

Вы все время дрожите как осиновый лист? Скорее всего, вам нужно обратить внимание на щитовидную железу. Поддержать функции щитовидной железы можно с помощью еды, богатой йодом и селеном. Налегайте на рыбу и морепродукты, особенно полезны треска, крабы и морские водоросли.

БЛИЗНЕЦЫ

Не исключено, что в ближайшие две недели вы можете столкнуться с такой проблемой, как артрит. Справиться с нею вам поможет такое средство. Возьмите 50 г камфоры, 50 г порошка горчицы, 100 мг спирта и 100 г яичного белка. В спирте растворите сначала камфору, потом горчицу. Отдельно взбейте белок. Затем смешайте оба состава вместе и втирайте в больной сустав через слои.

РАК

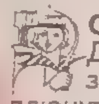
У некоторые люди легко переносят беспорядок в ... только не вы. Поэтому вы часто на... в состоянии стресса. ... вещи, о ко-

ВЕСЫ

Именно зимой большинство из нас впадает в состояние хандры. Единственное, что помогает противостоять зимней апатии, — поливитамины и травы, оказывающие тонизирующий эффект. Есть и другие способы «витаминизации», например сокотерапия. Особенно полезны овощные соки. Морковный, свекольный, тыквенный, капустный и томатный соки — вот настоящие напитки здоровья!

СКОРПИОН

В ближайшие две недели могут обостриться хронические заболевания и возникнуть психологические проблемы. Главное — настройте себя на добродушный лад, хорошо высыпайтесь. Приучите себя перед сном выпивать стакан теплого молока с чайной ложкой меда или сахара.

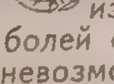


СТРЕЛЕЦ

Для вас подхватить ангину зимой, как говорится, раз плюнуть, а чтобы избавиться от нее, придется постараться, поэтому могут пригодиться эти рецепты. Разотрите 2-3 зубчика чеснока и залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 1 час и полощите этим составом горло 5-6 раз в день. Или перемелите по вкусу яблоко, мед и репчатый лук и принимайте 2-3 раза в день по 2-3 чайн. ложки.

КОЗЕРОГ

В ближайшие две недели самое время почистить организм. Почки замечательно очищает чай с молоком. И бутерброд из ржаного хлеба со сливочным маслом будет очень кстати. А желудок и кишечник почистит салат из капусты и моркови. Если же через день съедать 200 г салата из отварной свеклы с чесноком и грецкими орехами, то через год стенки сосудов очистятся, станут более эластичными.



ВОДОЛЕЙ

Если заболела голова и из-за сильных головных болей становится совершенно невозможно работать, полноценно отдыхать и даже спать, из-

На приеме у косметолога

КОЖА СИЛЬНО ШЕЛУШИТСЯ

Мне 19 лет. После обычного умывания водой кожа, особенно на носу, в области щек и бровей, начинает сильно чесаться и шелушиться. Может, это зависит от нашей местной воды?

Диана, Чечня

Причиной этого может быть авитаминоз — недостаток витаминов, особенно витамина А (ретинол). Рекомендуем принимать его по 1 драже 1 раз в сутки, а умываться теплой водой.

РАСТЯЖКИ НЕ УМЕНЬШАЮТСЯ

Мне 25 лет. Два года назад родила ребенка. После родов на животе остались растяжки. Пробовала разные кремы, мази, но растяжки не уменьшаются. Как подтянуть живот? Есть ли народные средства от растяжек или мне необходимо обратиться к специалистам, есть ли такие в Ставрополе?

Наталья, Михайловск

О том, чтобы на животе не было растяжек, надо беспокоиться во время беременности. Для этого надевают соответствующее белье, например пояс.

Можем порекомендовать самую доступную гимнастику для укрепления мышц брюшного пресса. Хорошо бы регулярно посещать тренажерный зал и выполнять комплекс упражнений под руководством тренера.

НА МОЧКЕ ШИШКА

После прокалывания ушей на мочке образовалась твердая шишка. В течение 18 лет мне ее вырезали и прижигали азотом почти каждый год, но ничего не помогало. Шишка появляется вновь и вновь, сопровождаясь сильным зудом. Врачи поставили диагноз келоидный рубец мочки ушной раковины, резать еще раз отказались. Может, кто-нибудь сталкивался с такой же проблемой и сможет мне помочь?

М. Семенова, Новочебоксарск

Во многих косметических салонах, хозрасчетных поликлиниках занимаются неоперативным лечением келоидных рубцов.

С. В. Шурмилёв, косметолог

Пригодится

● На сильно потрескавшиеся губы наложите салфетку, смоченную в отваре пшеничных отрубей. Такой отвар готовят на водяной бане (1 ст. ложка отрубей на 1 стакан воды). Салфетку меняйте каждые 5 минут. Общая продолжительность процедуры — 25-30 минут.

● Усики над губой можно обесцветить. На ложку перекиси водорода добавьте 3-4 капли нашатыря и все это смешайте с кремом для бритья, чтобы получилась кремообразная масса. Нанесите состав на обесцвечиваемый участок на 20 минут. После смывания нанесите успокаивающий крем.

● Здоровые, блестящие волосы — не мечта, а приятная реальность. При условии, что вы не реже 2 раз в день расчесываете их в разных направлениях, а также ограничиваете потребление сосисок, мороженого, лимонада, кофе, соли и сахара. Яйца, сыр, орехи, рыба — именно такой «прикорм» требуется волосам для того, чтобы предотвратить их выпадение, укрепить корни и сделать блестящими.

Маски для нормальной кожи

... из сока свежей капусты

1 ст. ложку сока смешайте с желтком, 1 чайн. ложкой толокна и 1 чайн. ложкой сметаны. Нанесите на кожу лица и шеи на 20 минут. Эта маска великолепно улучшает питание кожи, оказывает благотворное влияние на ее витаминный баланс.

... из редьки

Редьку натрите на терке. К 1 ст. ложке сока редьки добавьте 1 ст. ложку меда и столько же сметаны и все перемешайте. Нанесите на кожу лица на 20-30 минут. Смойте теплой водой. Эта маска усиливает кровообращение и способствует венозному оттоку.

... из грецкого ореха

Ядро грецкого ореха растолките в ступке, добавьте 1 чайн. ложку картофельного крахмала и желток. Нанесите на кожу на 30 минут. Маска обладает отбеливающим свойством.

... из мёда

Возьмите измельченные листья малины и черной смородины, добавьте желток и 1/2 чайн. ложки меда. Смешайте и нанесите на кожу лица на 20 минут. Маска питает и улучшает кровообращение.

Знаете ли вы, что...

● Морщины на верхней и нижней губах, на подбородке и носу считаются самыми трудновыводимыми.

● У мужчин морщины появляются реже, несмотря на пристрастие к ... нежелание за собой ухаживать.

РАК

Некоторые люди легко переносят беспорядок в квартире, но только не вы. Может быть, поэтому вы часто находитесь в состоянии стресса. Уберите с дороги вещи, о которые вы постоянно спотыкаетесь. Определите, какие вещи имеют для вас наибольшее значение. Их и оставьте, а остальное — с глаз долой, выбросьте или продайте.

ЛЕВ

Слишком сухой воздух в вашей квартире нарушает защитные функции носоглотки, делает вас восприимчивыми к ОРЗ и гриппу. Чем крепче мороз и теплей в квартире, тем меньше влаги в воздухе, она «высыхает». Чаще проветривайте помещение и поставьте сосуд с водой. Вместо горячего кофе и какао пейте воду.

ДЕВА

Вы разрушаете себя негативными мыслями. Многое в этом мире нужно принимать как необходимость, даже при кажущейся бессмысленности. Почти во всем, чем вы недовольны, вы сами виноваты, но не всегда хотите в этом признаваться. Научитесь радоваться солнечному лучику на своем лице, биению своего сердца и напряжению мышц.

ким орехами, то через год стенки сосудов очистятся, станут более эластичными.

ВОДОЛЕЙ

Если заболела голова и из-за сильных головных болей становится совершенно невозможно работать, полноценно отдыхать и даже спать, избавьтесь от них с помощью расслабляющей гимнастики лица. На пять секунд надо наморщить лоб, затем расслабиться. Удобно лягте, сильно вдавите затылок в подушку, оставайтесь в этом положении пять секунд. Сожмите зубы, напрягите уголки рта. Продержитесь пять секунд, широко улыбнитесь. Сядьте прямо, соедините лопатки, глубоко вздохните. Через пять секунд снова расслабьтесь.

РЫБЫ

Из-за вашего нежелания заняться своим здоровьем, вам грозят нарушения сердечной деятельности. Может напомнить о себе и печень. Не забывайте о пшенной каше. Рецепт для вас. Пшено прокалите на сильном огне так, чтобы оно не изменило своего цвета. Возьмите 1/3 стакана прокаленного пшена и тщательно его промойте. Затем добавьте 2/3 стакана воды и на медленном огне сварите кашу. Эту порцию следует съесть в течение суток. При желании можно подсолить или подсластить ее.

О том, чтобы на животе не было растяжек, надо беспокоиться во

нием келоидных рубцов.

С. В. Шурмилёв, косметолог

Знаете ли вы, что...

● Морщины на верхней и нижней губах, на подбородке и носу считаются самыми трудновыводимыми.

● У мужчин морщины появляются реже, несмотря на пристрастие к курению и упорное нежелание за собой ухаживать.

...ИЗ МЁДА

Возьмите измельченные листья малины и черной смородины, добавьте желток и 1/2 чайн. ложки меда. Смешайте и нанесите на кожу лица на 20 минут. Маска питает и улучшает кровообращение.

Еще та проблема — *Развеем сомнения*

О пластической хирургии

ОПЕРАЦИЯ НЕ В СОСТОЯНИИ ПОЛНОСТЬЮ УБРАТЬ НОСОГУБНЫЕ СКЛАДКИ, «ГУСИНЫЕ ЛАПКИ» И МОРЩИНКИ НАД ВЕРХНЕЙ ГУБОЙ.

Подтяжку лица нужно делать в 40-45 лет.

Бывает так, что и в 30 лет женщина выглядит на все 40. Если вы уж решились на такую операцию, то на стол хирурга следует попадать вовремя, чтобы обрушившийся климакс не свел на нет все старания. Идеально проходить омолаживающую операцию дважды — до наступления климакса и после.

Но будьте осторожны! В последнее время в пластическую хирургию хлынул поток врачей, никогда не занимавшихся косметологией, а потому 10 из 12 обратившихся к нам пациентов могут стать жертвами неумелых операций.

Через 5-7 лет после операции снова придется лечь под нож.

Это не всегда так. Бывает и так, что повторная операция вообще не требуется. В среднем же результат сохраняется в течение 7-10 лет. Многое зависит от послеоперационной терапии, ухода за кожей, отсутствия стрессов, эндокринных изменений в организме (особенно от резкого похудания).

После операции могут остаться ужасные рубцы — келоиды.

Это возможно. Однако процент подобных осложнений невелик, и объясняются они не врачебной ошибкой, а реакцией организма на оперативное вмешательство. Впрочем, врачи могут и спрогнозировать появление келоидных рубцов, взглянув на следы операций, проводившихся ранее: если шов от аппендицита яркий и выпуклый, от пластической операции лучше отказаться.

После круговой подтяжки лица и шеи на лице не останется ни одной морщины и вы будете выглядеть на 20 (25, 30...) лет моложе.

Это заблуждение. В лучшем случае вы будете выглядеть моложе лет на 10. Прибавьте еще 2-3 года, если у вас продолговатое лицо с резко очерченными скулами. Операция не в состоянии полностью убрать носогубные складки, «гусиные лапки» и морщинки над верхней губой. Конечно, можно кожу натягивать не вверх, а в сторону и ликвидировать практически все морщины на лице. Но эта методика часто дает неестественное выражение лица.

При коррекции формы груди протез лучше вводить через околососковый разрез — это самый нетравматичный метод.

Это не так. При его применении нарушается целостность ткани, а это часто приводит к развитию мастопатии, кисты, лимфостаза. Самый же удобный и надежный способ имплантации — через естественную складку под грудью. При этом риск послеоперационных осложнений сводится к минимуму.

Самое распространенное осложнение после эндопротезирования — рак молочной железы.

В настоящее время нет никаких научных данных, позволяющих доказать или опровергнуть эту взаимосвязь.

Что же касается других осложнений, то основные из них: скопление крови в послеоперационной области, воспалительные процессы, келоидные рубцы и капсулярная контрактура (нарастание соединительной ткани на протез).

Серьезные осложнения возможны у тех женщин, которым были поставлены силиконовые протезы. Многолетние исследования немецких ученых и косметологов показали, что силиконовые шары внутри молочных желез быстро-выходят из строя и вредны для печени.

Силикон запрещен во всех развитых странах мира.

Это верно только лишь для жидкого силикона. Твердый абсолютно нетоксичен и безопасен.

После операции на груди месячные становятся болезненнее.

Ученые отмечают, что такая зависимость существует только в течение первых 10 недель и проявляется в том, что месячные могут сопровождаться болью и небольшим отеком в области груди.

В следующем номере читайте:

Сам себе доктор

✓ НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ.

Как облегчить жизнь больного

✓ БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА.

Рецепты народной медицины

✓ КАК НАЙТИ УПРАВУ НА ДИАБЕТ.

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ ООО «АГЕНТСТВО «КАВКАЗИНТЕРПРЕСС»

Российская газета «АЙБОЛИТ. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Компьютерная верстка и дизайн О. В. Понтанько

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43,

т. (865-2) 24-89-47. Служба маркетинга т. 24-36-41. Рекламная служба: тт. 24-38-02, 24-89-47.

E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru.

Газета набрана и сверстана в агентстве «Кавказинтерпресс».
Отпечатана в Федеральном государственном унитарном предприятии «Издательско-полиграфическая фирма «Ставрополье» (Адрес: 355012, г. Ставрополь, ул. Спартака, 8)
Газета «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.02.2000 г. Свидетельство о регистрации ПИ №77-1485.
Материалы, помеченные знаком ®, публикуются на правах рекламы
Редакция газеты не несет ответственности за содержание рекламных материалов

Дата выхода в свет 22.01.2004
Подписано в печать 21.01.2004 в 12.00

Тираж 448000 экз.
Заказ 29
Объем 4 п. л.

Российская научно-популярная газета

Медицина / Здоровье / Жизнь

Айболит

№3(193) 2004
ФЕВРАЛЬ

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 г.

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Пригодится

ЧТОБЫ избавиться от головных болей, надо ежедневно включать в рацион сыр, орехи, изюм, ягоды калины, клубники и брусники (в сезон лучше свежие, а зимой можно мороженые или протертые с сахаром).

ПРИ ГИПЕРТОНИИ смешайте по полстакана сока свеклы, клюквы и моркови со стаканом меда и 100 мл водки, поставьте в темное прохладное место на 7 дней. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день.

ОТ ИЗЖОГИ заварите 1 чайн. ложку травы золототысячника стаканом кипятка, настаивайте 10 минут и пейте по 1/4 стакана 3 раза в день.

ПРИ КАМНЯХ в почках и мочевом пузыре надо размолоть в порошок семена моркови и принимать по 1 г 3 раза в день за 30 минут до еды. Порошок гонит песок и камни.

Проверено на себе

ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА ПОМОГ ЧИСТОТЕЛ

В старой подшивке «Айболита» прочитала, как лечиться после инсульта, и всю прошлую зиму лечилась при помощи тех рецептов. Мне помогло. До этого у меня были сильные головные боли, а после начала лечения они стали реже и терпимее. Сейчас снова буду пить настой чистотела. Думаю, этот простой рецепт поможет Н. П. Бектяшину из Красноярска, который перенес микроинсульт.

Вот этот рецепт. 1 ст. ложку сухого чистотела заливают 1 стаканом кипятка. Когда остынет, ставят в холодильник. Я пила 2 ложки настоя утром натощак. Правда, не ложкой, а отмеряла в стаканчик и разом выливала. Пила 6 дней, потом 1 день делала перерыв. Можно пить 2 раза в день, но больше и чаще нельзя, ведь чистотел

Н. Я. Кривоносова, Воронежская обл.

ОТ БРОНХИТА – ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ

процедите и пейте по 1-2 чайн. ложки за 30 минут до еды.

И. И. Медведева, Ростовская обл.

ОТ ОТИТА – МУМИЕ

Возьмите кусочек мумие размером с пшеничное зерно, только аптечное, положите в бутылочку из-под пенициллина, залейте спиртом, можно борным, левомецитиновым или просто водкой. По 1-2 капле закапывайте этот раствор в теплом виде в ухо 3-4 раза в день. Если боли сильные, то можно к этому объему лечебного средства добавить новокаин в ампулах (в объеме флакона из-под пенициллина).

Этот рецепт помогает даже при гнойных отитах, при шуме в ушах, а также при стрептодермии на коже.

Р. Г. Г., Гурьевск, Кемеровская обл.

ПРОПЛЕШИНЫ НА ГОЛОВЕ

У меня в детстве были проплешины — многоочаговая аллопеция. После учебного года меня постригли наголо. Мы начали ходить по врачам, пока один из них не посоветовал такой рецепт.

Знаете ли вы, что...

...ряла в стаканчик и разом выпивала. Пила 6 дней, потом 1 день делала перерыв. Можно пить 2 раза в день, но больше и чаще нельзя, ведь чистотел ядовит.

Н. Я. Кривоносова, Воронежская обл.

ОТ БРОНХИТА – ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ

Лавровый лист помогает избавиться от кашля быстро и без таблеток. Возьмите 3-4 измельченных лавровых листа, помойте, положите в эмалированную кастрюлю, добавьте туда 1/3 чайн. ложки питьевой соды (на кончике чайной ложки), полную столовую ложку меда, влейте стакан холодной воды и поставьте на огонь. Держите на огне, непрерывно помешивая, чтобы растворился мед, пока лекарство не закипит. Как только закипит, убавьте огонь и кипятите в течение 30 минут. Снимите с огня, дайте настояться,

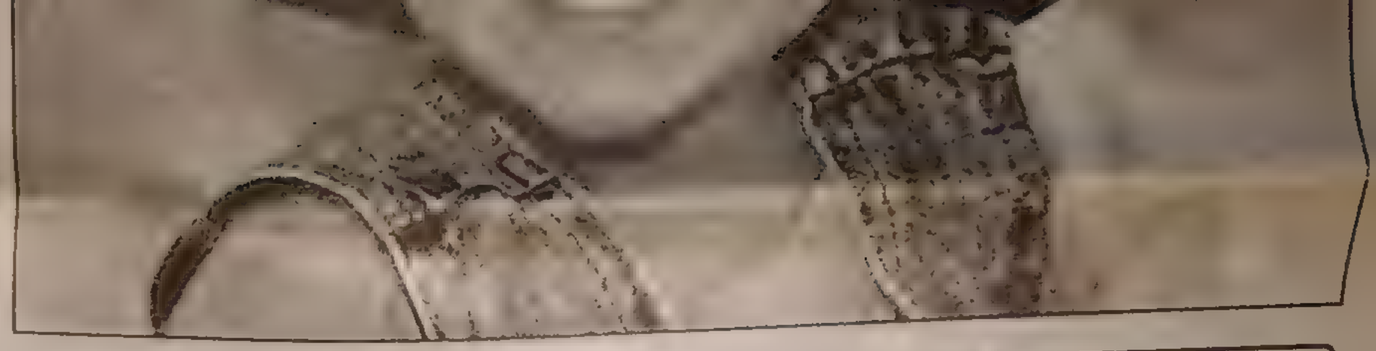
...ушах, а также при стрептодермии на коже.

Р. Г. Г., Гурьевск, Кемеровская обл.

ПРОПЛЕШИНЫ НА ГОЛОВЕ

У меня в детстве были проплешины — многоочаговая аллопеция. После учебного года меня постригли наголо. Мы начали ходить по врачам, пока один из них не посоветовал такой рецепт. 2 стручка красного жгучего перца надо настаивать неделю на четвертинке водки, затем новой зубной щеткой нужно втирать этот настой на ночь в лысые места, голову завязать платком, чтобы сохранить тепло. В течение месяца в этих местах у меня выросли волосы.

Л. А. Никляева, Волгоград



Знаете ли вы, что...

● Бактерия Helicobacter pylori вызывает не только язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, но и некоторые формы анемии. Анализы, взятые у людей, страдающих от недостатка железа в организме, показали высокую распространенность язвенной бактерии. После курса антибактериальной терапии у больных не только сокращаются очаги инфекции, но и исчезают признаки анемии.

● Виноград в большей степени вызывает кариес, чем сахар. А яблоки, которые, считалось, очищают зубы, в действительности способствуют их порче, угрожают появлением камней. Не вызывают кариес сыры, различные орехи и мясо.

● Если нет времени проспать 8 часов, надо спать не 5, не 6 и не 7 часов, а ровно 4 часа. Это связано с биологическими циклами, которые организм проходит во сне. Проспав 5, 6 или 7 часов, вы рискуете встать разбитым и невыспавшимся, а через 4 часа вскакиваете бодрым и отдохнувшим.

НАШ САЙТ
В ИНТЕРНЕТЕ
www.aybolit.ru

Актуальная тема — *Сам себе доктор*

Насморк и кашель

КАК ИХ ВЫЛЕЧИТЬ БЕЗ ЛЕКАРСТВ.

Полоскания

При появлении першения и болей в горле приступайте как можно скорее к полосканиям отварами трав, прежде всего шалфея и ромашки. Эти травы практически незаменимы по своему противовоспалительному и смягчающему слизистую носоглотки действию. Подобным эффектом обладает и трехцветная фиалка. Травяные отвары для полоскания горла готовятся из расчета 1 ст. ложка травы на 1 стакан воды. Траву заваривают крутым кипятком, настаивают 15-20 минут, и раствор для лечения горла готов. В течение дня необходимо прополоскать горло не менее 4-5 раз.

Можно развести в стакане воды комнатной температуры 3 чайн. ложки яблочного уксуса и 2 чайн. ложки меда и полоскать этим раствором горло 3 раза в день. Перед каждым полосканием надо готовить свежий раствор.

Хорошо «продирает» горло сок черной редьки. Стакан сока разбавляют половиной стакана воды и полощут горло как можно чаще.

При начинающейся ангине хорошо помогает медленное жевание сырого лимона, особенно цедры, или полоскание горла лимонным соком. После этого в течение часа желательно ничего не есть. Повторять процедуру надо через каждые 3 часа.

При сильном кашле рекомендуется принимать свежевыжатый сок черной редьки внутрь. Это прекрасное противовоспалительное и отхаркивающее средство. Для его приготовления нужно 1 часть сока редьки смешать с 2 частями меда и принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Можно обойтись и без меда. 6-8 клубней черной редьки нарезают тонкими ломтиками, густо посыпают каждый ломтик сахаром и оставляют в кастрюле, закрыв ее крышкой. Через 10-12 часов образуется сладкий сок. Принимают его по 1 ст. ложке каждый час.

Очень простой рецепт — пить на ночь подогретое пиво. Не очень вкусно, но зато полезно: лечит горло, смягчает кашель, устраняет першение и восстанавливает осипший голос.

Ингаляции

Обычно паровые ингаляции делают при заболеваниях органов дыхания 2 раза в день — утром и вечером. Продолжительность любой ингаляции не должна превышать 15 минут, так как более длительные процедуры могут усилить сухость в горле и вызвать раздражение и без того воспаленной слизистой оболочки носоглотки. С особой осторожностью к ингаляциям надо относиться людям, страдающим гипертонической болезнью. Ингаляции проводятся не ранее чем через полчаса после еды и физической работы. Во время ингаляции не следует отвлекаться — читать, разговаривать. При преимущественном поражении носоглотки вдох предпочтительнее делать через нос, а выдох — через нос и рот. При преимущественном поражении бронхов вдох надо делать через рот, а выдох — через рот и нос. В любом случае после вдоха надо задержать дыхание на несколько секунд, после чего произвести медленный выдох. Дыхание должно быть нечастым, средней глубины, чтобы не вызывать кашель.

Для проведения ингаляций в домашних условиях надо иметь специально предназначенные для этих целей кастрюльку или чайник (иногда — консервную банку), красный кирпич, большое плотное полотенце, которым вы будете накрываться при вдыхании паров, и то основное действующее вещество, которое при заваривании будет источать целебные пары.

(Окончание на стр. 5)

ПРИ СИЛЬНОМ КАШЛЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИНИМАТЬ СВЕЖЕВЫЖАТЫЙ СОК ЧЕРНОЙ РЕДЬКИ ВНУТРЬ. ЭТО ПРЕКРАСНОЕ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ И ОТХАРКИВАЮЩЕЕ СРЕДСТВО.

ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ

* Неплохо носить с собой платок, смоченный лавандовым, полынным или пихтовым маслом, и периодически прикладывать его к носу, особенно если рядом кто-то чихает или кашляет. Летучие вещества, содержащиеся в этих маслах, убивают вирусы.

* Во время поездки в общественном транспорте держите во рту кусочек корня аира, просто корочку апельсина или лимона — в них содержатся масла, которые помогут уничтожить вирусы, залетевшие в носоглотку.

* Если вы и ваши домочадцы утром натощак будете выпивать стакан апельсинового или грейпфрутового сока, а во время ужина съедать дольку чеснока или добавлять в салат сырой лук, вы сможете повысить иммунитет, и организм будет лучше противостоять и микробам, и простудам.

Актуальная тема

НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ

Что только на него не влияет! Даже то, в каких условиях вы едите и на чем спите.

1 Чаще общайтесь с приятными людьми. В такой «контактной» терапии очень важны прикосновения. Например, объятия и рукопожатия стимулируют активность клеток, которые выявляют и уничтожают вирусы, а также очаги рака.

2 Слушайте музыку. Но только если мелодия вам как бальзам на душу. Причем то, что успокаивает одного человека, может раздражать другого.

3 Убавьте громкость. Шум вреден не только для слуха. Любой неприятный звук вызывает мышечное напряжение, спазмы сосудов и нарушение пищеварения. А постоянная какофония может привести к повышению кровяного давления и уровня холестерина.

4 Научитесь видеть хорошее. Продолжительность жизни оптимистов на 12 лет больше, чем пессимистов.

5 Смейтесь чаще. Искренний хохот и даже ожидание смешного повышают иммунитет. Смех усиливает ток крови, улучшает пищеварение, стабилизирует давление и снимает мышечное напряжение. Так что читайте страницу «Айболита» «Смех тоже лекарство» и будьте здоровы!

6 Учитесь расслабляться. Помните, что во время стресса в организме вырабатываются гормоны, понижающие иммунитет. Вот почему во время конфликтов или в других проблемных ситуациях мы часто становимся жертвами простуды или гриппа.

7 Двигайтесь. Регулярные физические упражнения мобилизуют защитные механизмы организма. Но не переусердствуйте.

8 Питайтесь правильно. Когда вы голодаете, организм «бьет тревогу» и начинает вырабатывать гормоны стресса. Кроме того, если вы теряете более 1 кг в неделю, это снижает активность Т-лимфоцитов, которые распознают болезнетворные микробы и чужеродные клетки. Ослабляет иммунитет и обезвоживание.

Что касается иммуностимуляторов и поливитаминов, то важно знать, как и когда их принимать. Если вы уже заболели простудой, пользы они не принесут. Ведь они активируют не только иммунитет, но и болезнетворных микробов. Это касается и витамина С. Во время болезни (например при гриппе), когда вирус уже внутри клетки, его употребление лишь затянет течение болезни. По этой причине иммуностимуляторы — настойку элеутерококка, эхинацеи, женьшеня — целесообразно принимать накануне заболевания или в период выздоровления, когда нормализуется температура.

9 Спите в полной темноте. Лишь в кромешной тьме в нашем организме вырабатывается мелатонин. Он способен предотвращать многие заболевания.

Американские ученые обнаружили, что у тех, кто спит при ярком освещении, риск заболеть раком выше, чем у тех, кто предпочитает на время сна выключать все лампы и плотно занавешивать окна. Даже свет от ночника, циферблата будильника или уличного фонаря может помешать выработке мелатонина.

СИСТОЛИЧЕСКОЕ (НИЖНЕЕ) ДАВЛЕНИЕ ВЫШЕ 115 ММ РТ. СТ. ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЧИНОЙ БОЛЕЕ 60% ВСЕХ СЛУЧАЕВ ИНСУЛЬТОВ И 50% ВСЕХ СЛУЧАЕВ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА.

Плохо с сердцем? Покашляй!

Польские ученые установили, что кашель при первых симптомах сердечного приступа может спасти больному жизнь. Кашель повышает давление в грудной клетке, действуя подобно непрямому массажу сердца, и способствует поступлению крови из сердца в мозг. Так что регулярное покашливание поможет больным в тяжелом состоянии дождаться приезда «скорой помощи». Нужно начинать с одного покашливания за две секунды и постепенно увеличивать частоту кашля. Но если приступ сопровождается высоким давлением, то лучше не кашлять.

ИНФЕКЦИОННЫЙ АТЕРОСКЛЕРОЗ

В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ВСЕ ЧАЩЕ ГОВОРЯТ ОБ ИНФЕКЦИОННОЙ ПРИРОДЕ АТЕРОСКЛЕРОЗА.

В самом деле, в крови и тканях больных атеросклерозом находят, к примеру, белки стрептококка, геликобактера, аденовирусов, энтеровирусов, хламидий, герпеса — возбудителей инфекционных болезней. Но вызывают ли они атеросклероз или просто оседают на склеротических бляшках, как речной мусор на берегу? Это и взялись установить российские ученые под руководством академика РАМН Анатолия Воробьева.

Они выявили, что практически все бактерии и вирусы, присутствующие в организме, не играют решающей роли в поражении стенок сосудов, поскольку их нейтрализует иммунная система организма. Исключение составляет лишь вирус герпеса. Его концентрация в крови у больных атеросклерозом весьма велика. Более того, рецидивы атеросклероза совпадают со вспышками инфекции герпеса. По мнению ученых, склеротиков надо лечить антигерпетическими препаратами и средствами, укрепляющими иммунитет.

Новости

ИРЛАНДСКИЕ ученые обнаружили два биологически активных вещества, способных защитить сердечно-сосудистую систему человека от вредного влияния никотина на организм. Ими оказались обычный витамин С и таурин, в избытке присутствующий в рыбных продуктах.

ДАТСКИЕ ученые установили: сперма 60-летних мужчин сегодня куда качественнее, чем у 20-летних. Многие представители молодого поколения по сути находятся на грани бесплодия, а семенной жидкости у них почти вдвое меньше, чем у дедушек. Одним из факторов массовой половой деградации молодежи может быть курение матерей в период беременности.

НОВЫЙ метод лечения рака молочных желез предложили американские онкологи: клетки опухоли насыщают молекулами золота, а потом облучают грудь лазером. Золото рассеивает лазерные лучи таким образом, что они избирательно уничтожают именно раковые клетки. На идею ученых натолкнуло свойство раковых клеток поглощать нестандартные для организма вещества, в частности золото.

ЛУНАТИЗМ можно считать заболеванием, которое передается по наследству. К такому выводу пришли швейцарские ученые.

НЕМЕЦКИЕ ученые изобрели конфеты от старения из черного шоколада, пюре манго и соевого молока. Черный шоколад способствует хорошему настроению, соевое молочко полезно женщинам во время менопаузы, а мужчинам оно помогает предотвратить проблемы с предстательной железой. А плоды манго — хорошее противовоспалительное средство. По словам людей, уже опробовавших новинку, конфеты действительно поднимают настрое

С нами что-то происходит...

Проблема

та» «Смех тоже лекарство» и будьте здоровы!

6 Учитесь расслабляться. Помните, что во время стресса в организме вырабатываются гормоны, пони-

почитает на время сна выключать все лампы и плотно занавешивать окна. Даже свет от ночника, циферблата будильника или уличного фонаря может помешать выработке мелатонина.

ют на склеротических бляшках, как речной мусор на берегу? Это и взялись установить российские ученые под руководством академика РАМН Анатолия Воробьева.

Они выявили, что практически все бактерии и вирусы, присут-

Более того, рецидивы атеросклероза совпадают со вспышками инфекции герпеса. По мнению ученых, склеротиков надо лечить антигерпетическими препаратами и средствами, укрепляющими иммунитет.

щинам во время менопаузы, а мужчинам оно помогает предотвратить проблемы с предстательной железой. А плоды манго — хорошее противовоспалительное средство. По словам людей, уже опробовавших новинку, конфеты действительно поднимают настроение и помогают чувствовать себя намного лучше. Рекомендуемая доза — две конфеты в день с чашкой черного чая. Однако «шоколадки молодости» помогают лишь тем, кто ведет правильный образ жизни.

Американские ученые обнаружили, что риск развития рака мочевого пузыря напрямую зависит от длительности употребления хлорированной воды.

Помидоры и яблоки способствуют лучшей работе легких и уменьшают одышку. К такому заключению пришли британские ученые, обследовав больных бронхиальной астмой. У тех, кто съедает хотя бы три крупных помидора или пять яблок в неделю, состояние улучшается.

ТАБАК ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЧИНОЙ СМЕРТНОСТИ ОТ РАКА ЛЕГКОГО В 90% ВСЕХ СЛУЧАЕВ, ОТ БРОНХИТА И ЭМФИЗЕМЫ – В 75% И ОТ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА ПРИМЕРНО В 25% ВСЕХ СЛУЧАЕВ.

С нами что-то происходит... — Проблема

Молодые «старики»

В ПСИХИАТРИЧЕСКИЕ БОЛЬНИЦЫ НЕРЕДКО ДОСТАВЛЯЮТ ЛЮДЕЙ С ПОЛНОЙ АМНЕЗИЕЙ – ПОТЕРЕЙ ПАМЯТИ, НО ЭТО, КАК ПРАВИЛО, СТАРИКИ, СТРАДАЮЩИЕ БОЛЕЗНЬЮ АЛЬЦГЕЙМЕРА ЛИБО ПЕРЕНЕСШИЕ ИНСУЛЬТ.

У стариков потерю памяти вызывает нарушение кровоснабжения участков мозга из-за склерозирования сосудов. Такие больные могут выйти на улицу в халате и тапочках, чтобы вынести мусор, и пропасть на много дней.

Что же касается молодых людей, то... Игорь два месяца назад попал в аварию. Ударился о ветровое стекло головой. Но после травмы он все прекрасно помнил. Теперь же не мог назвать ни своего имени, ни адреса, ни профессии. На теле — никаких повреждений, за исключением небольшого рубца на виске. К счастью, при себе у больного были водительские права на имя Игоря Ивановича Гурина. Узнав его телефон, врачи сообщили родным, что он находится в психиатрической больнице с диагнозом амнезия, то есть потеря памяти.

Как показало обследование, несмотря на молодой возраст, Игорь уже страдал склерозом сосудов головного мозга. Склеротические бляшки у него были такие, как у 70-летних стариков. Очевидно, виновато курение, перенапряжение на работе, неправильное питание. А травма лишь усугубила течение болезни, симптомов которой он не замечал. Именно в височной доли мозга находится центр, который отвечает за долговременную память. Травмирование его привело к тому, что часть информации, содержащейся в мозге, стерлась.

Врач прописал Игорю препараты, улучшающие мозговое кровообращение, электросон, лечебную физкультуру и занятия с психологом. Но восстановить память будет непросто.

Прикинь на себя — Вредная привычка

НЕ КУРИ!

Армия курильщиков постоянно увеличивается. Причем за счет самых молодых. Обидно. Ведь курение — это не просто вредная привычка. Все курильщики — наркоманы.

Они и сами не замечают, как попадают в зависимость от его величества никотина. Регулярно курящий гражданин чувствует себя хорошо только тогда, когда уровень никотина в его крови достаточно высок. Как только организм немного порасчистит это безобразие и никотина станет меньше, убитые курением нервные окончания активно потребуют «продолжения банкета». То есть еще одну сигарету. И чем дальше, тем чаще. «Нормальная» доза неуклонно повышается, как и в случае с какими-нибудь тяжелыми наркотиками.

Легкие, состоящие из нежнейших крайне чувствительных тканей, страдают от «милого» голубоватого дымка. Рак, хронический бронхит, астма... Все это кажется пустым звуком. Но только до тех пор, пока именно твои легкие не заклокочут отвратительным кашлем. Сердце курильщика, непрерывно перегоняющее кровь и поддерживающее его жизнь, пропитывается сигаретными ядами и становится совсем слабым. Одно яркое усилие и вот он — инфаркт!

О заболеваниях сосудов и кожи даже и говорить не хочется. Это вообще кошмар. А эмфизема чего стоит?!

Конечно, все это случается с курильщиками не сразу. Никотин заманивает новичков в свои сети. Сначала все здорово: вот ты, такой крутой, покуриваешь на вечеринке у друзей, за школой или на автобусной остановке. Чтобы чем-то занять руки во время разговора или просто от нечего делать. Сначала тебе это почти не нужно — так, развлечение. Но в один прекрасный момент ты понимаешь, что попал! Что тебе хочется курить после еды, на уроке, в автобусе, в гостях, дома.

Так чем же, скажи на милость, ты отличаешься от жертвы наркомании? Ну разве что временем, которое потребуется тебе на разрушение собственного организма, и относительной дешевизной сигарет. Хотя последнее утверждение спорно. Одна пачка и правда стоит всего ничего. Но представь только, какой навар имеют от продажи сигарет разные табачные фабрики, заводы и корпорации. Да даже владельцы палатки, в которой ты их покупаешь! Получается, весь этот народ наживается на твоих легких! Ты портишь здоровье, а они богатеют! Самое интересное, что бросить курить можно! Но лучше вообще не начинать курить.

Намотай на ус

Оказывается, колбасу можно делать из чего угодно. Хитрую технологию уже давно изобрели на Западе. Теперь ее осваивают российские предприниматели. Все очень просто: берется 20-22% воды, 12% сои и добавляется в мясо. Плюс синтетический ароматизатор вкуса и запаха. Сосиски в полимерной оболочке содержат 45% эмульсии, 25% соевого белка, птичье мясо, просто мясо, муку и крахмал. Любимые шпикачки делают аналогично сарделькам, только вместо птичьего мяса в ход идет свиная кожа, нутряное и подкожное сало. Кстати, слово «эмульсия» обозначает смесь кожи, субпродуктов и отходов мясопроизводства, размолотых и уваренных до состояния светло-серой кашицы.

Ученые разработали уникальное нижнее белье для страдающих сердечными заболеваниями. Оно следит за состоянием здоровья своего хозяина и, если грозит серьезная опасность, сразу бьет тревогу.

Специальные электроды, встроенные в бельевую ткань, по нитям передают данные о сердечном ритме крошечному микропроцессору на батарейках, который помещается в маленький карман. В экстренном случае микропроцессор способен вызвать «скорую», указывая при этом точный адрес пациента.

Сейчас ученые добиваются, чтобы белье измеряло давление крови и температуру тела. После этого оно поступит в продажу.

ДАВЛЕНИЕ ИЗМЕРЯЕТ... БЕЛЬЕ

Сенсация

Знаете ли вы, что...

● **Но-шпа** противопоказана лицам, страдающим тяжелыми заболеваниями печени, почек и сердца. Почти у всех, кто длительно ее принимает, возникает запор. Нередко после приема отмечаются тошнота, жар, учащенное сердцебиение.

● **Баралгин** оказывает хорошее обезболивающее и спазмолитическое воздействие при почечных и кишечных коликах, спазмах желудка и желчевыводящих путей, а также при мигренях и стенокардии. Но от этого лекарства надо отказаться при выраженной гипертонии, глаукоме, атонии кишечника и мочевого пузыря.

● **Темпалгин,** кроме болеутоляющего действия, успокаивает, помогает уснуть. Но он противопоказан при тяжелых заболеваниях печени и декомпенсированном пороке сердца.

Полезная привычка

На зарядку становись!

ПРИЧИН НЕ ДЕЛАТЬ УТРЕННЮЮ ЗАРЯДКУ ХОТЬ ОТБАВЛЯЙ. НЕТ СИЛ, ВРЕМЕНИ, УСЛОВИЙ, СТИМУЛОВ... НА САМОМ ЖЕ ДЕЛЕ ПРОСТО ЛЕНЬ. МЫ ПЕРЕЧИСЛИМ САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОТГОВОРКИ.

Трудно встать утром на полчаса раньше. Вспомните, сколько минут вы ворочаетесь с боку на бок, пытаясь уснуть. А сколько времени по утрам вы слоняетесь по дому в полусне. Потратьте эти полчаса на зарядку (начните с десяти минут), вы поймете, насколько бодрее будете себя чувствовать днем.

Все эти махи руками и наклоны не дают эффекта. Нужно заниматься на специальных тренажерах, а на это нет ни времени, ни денег.

Тренажеры, конечно, полезное изобретение, но до последнего времени о них не знали — и ничего, жир сгоняли.

Зарядка — это скучно! Включите музыку, и гимнастика превратится в танцы. Возьмите в компанию подругу или соседку — наверняка поблизости живет кто-то, кому не меньше, чем вам, нужно делать приседания и наклоны. А еще лучше — в парке, на свежем воздухе. Стесняетесь? Ну и сидите дома, толстейте и скучайте.

С утра хочется посидеть спокойно за чашечкой кофе или чая, а не пыхтеть.

Хотя бы ради эксперимента попробуйте сделать зарядку — и вы поймете, насколько приятнее после нее сидеть с чашечкой кофе... К тому же, потрудившись, можно с полным правом прибавить к ароматному напитку честно заработанную конфетку.

Никак не заставлю себя начать.

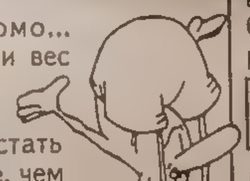
Поставьте будильник не на полчаса раньше, а на час: дайте себе время проснуться и настроиться. Перед зарядкой умойтесь, протрите лицо кусочком льда: лучше использовать замороженный травяной настой — полезнее для кожи. Самое время продолжить — позаботиться о теле.

Даже думать страшно о том, чтобы облачить мои телеса в трико и майку.

Стоит начать новую жизнь с покупки спортивного костюма, в котором вы будете симпатично выглядеть и легко двигаться. Вместо обтягивающей футболки купите легкую просторную рубашку: она не стесняет движения и не смущает взоры.

Нет стимула: меня и такую (такого) любят.

Знакомо-знакомо... Вас любят. А если вес будет расти и дальше? У полного человека шансов стать еще толще больше, чем



На каждый день

У меня не получаются многие упражнения.

Не начинайте со сложных упражнений: нагнуться и помахать руками и ногами способен любой человек в любом возрасте. Даже крохотный успех должен окрылять вас. Через полгода себя не узнаете.

От простой зарядки фигуру не изменить.

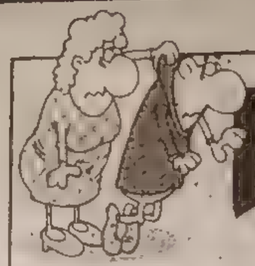
Если вам хочется хоть что-то увидеть, делайте зарядку с гантелями. Упражнения даже с небольшим утяжелением отлично накачивают мускулы, уже к концу первого месяца регулярных занятий вы увидите результаты.

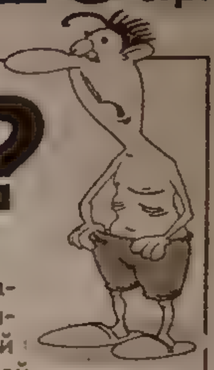
Заниматься зарядкой негде! Вся семья живет в одной комнате.

Положение не безвыходное. Кроме комнаты, в квартире есть кухня, ванная, коридор... Попросите семью двадцать минут посидеть на кухне или подключайте к своим занятиям. Либо уходите из

Прикинь на себя

Пьешь?





БУДЬ ГОТОВ К ТОМУ, ЧТО...

1 Как минимум, изменится характер. Для окружающих вы будете просто невыносимым. Интересы, связанные с семьей, работой, постепенно будут отодвигаться на второй план, о карьерном росте можете забыть. Сами того не замечая, неадекватно станете воспринимать окружающий мир. Смыслом жизни станет одно: как дожить до следующей выпивки. А следующая будет завтра... И так до конца жизни, если не возьметесь за ум.

2 Ежедневный прием алкоголя не только перестроит ваш характер. Головная боль, бессонница, депрессия, повышенное артериальное давление, одутловатое бледное лицо, потеря памяти, невозможность сосредоточиться, конфликты с окружающими станут вашими постоянными спутниками.

Не знали, с какой стороны у вас сердце? Узнаете! Эта болезнь называется алкогольная миокардиодистрофия. Сердце будет «захлебываться» от алкогольного прессинга, появятся боли, учащенное сердцебиение, одышка.

Спать придется сидя, потому что пораженное алкоголем сердце в горизонтальном положении вынуждено работать с двойной нагрузкой. Лежа вы можете просто задохнуться.

3 Ваша печень станет миной замедленного действия, может подвести в любое время, например, когда вы наконец твердо решите **завязать с выпивкой. Но, как говорится, будет поздно пить боржоми...** Алкогольный цирроз не лечится.

4 Незаметно для вас начнут болеть ноги. Трудно найти алкоголика со стажем, который не страдал бы обли-

дов ног. Очень часто дело заканчивается ампутацией нижних конечностей.

5 О женщинах придется забыть, потому что орган, который находится между ног, будет служить только для выведения мочи. Уже после 2-3 лет ежедневного пьянства для других целей он уже не пригодится.

6 Если не бросите пить, то столкнетесь и с такими неприятностями, как:

* усиленное газообразование;
* гепатит, который заканчивается циррозом печени;
* большие дозы алкоголя приведут к преждевременному «усыханию» мозга;
* вы должны быть готовы в любой момент умереть от инфаркта или инсульта;
* алкоголь резко снизит защитные силы организма, понизится сопротивляемость к инфекциям, появятся хронические заболевания, такие как нефрит и простатит, возможно развитие раковых заболеваний;
* сосуды на лице, на носу и щеках, расширятся, лицо приобретет красновато-фиолетовый оттенок. О вашей дурной привычке окружающим будет известно за версту.
* до опохмеления появится дрожание пальцев рук, особенно по утрам.

О ЖЕНЩИНАХ ПРИДЕТСЯ ЗАБЫТЬ, ПОТОМУ ЧТО ОРГАН, КОТОРЫЙ НАХОДИТСЯ МЕЖДУ НОГ, БУДЕТ СЛУЖИТЬ ТОЛЬКО ДЛЯ ВЫВЕДЕНИЯ МОЧИ УЖЕ ПОСЛЕ 2-3 ЛЕТ ЕЖЕДНЕВНОГО ПЬЯНСТВА ДЛЯ ДРУГИХ

Тренажеры, конечно, полезное изобретение, но до последнего времени о них не знали — и ничего, жир сгоняли.

Зарядка — это скучно! Включите музыку, и гимнастика превратится в танцы. Возьмите в компанию подругу или соседку — наверняка поблизости живет кто-то, кому не меньше, чем вам, скучно делать приседания и наклоны в одиночестве. А еще лучше делать зарядку всей семьей, приучая к движению детишек и лежебоку-мужа.

Упражнения даже с небольшим утяжелением отлично накачивают мускулы, уже к концу первого месяца регулярных занятий вы увидите результаты.

Заниматься зарядкой негде! Вся семья живет в одной комнате.

Положение не безвыходное. Кроме комнаты, в квартире есть кухня, ванная, коридор... Попросите семью двадцать минут посидеть на кухне или подключайте к своим занятиям. Либо уходите из квартиры. Несколько этажей вверх-вниз по лестнице — неплохая зарядка, а в теплое время

покупки спортивного костюма, в котором вы будете симпатично выглядеть и легко двигаться. Вместо обтягивающей футболки купите легкую просторную рубашку: она не стесняет движения и не смущает взоры.

Нет стимула: меня и такую (такого) любят.

Знакомо-знакомо... Вас любят. А если вес будет расти и дальше? У полного человека шансов стать еще толще больше, чем у человека нормальной комплекции.

3 Ваша печень станет мишенью замедленного действия, может подвести в любое время, например, когда вы наконец твердо решите завязать с выпивкой. Но, как говорится, будет поздно пить боржоми... Алкогольный цирроз не лечится.

4 Незаметно для вас начнут болеть ноги. Трудно найти алкоголика со стажем, который не страдал бы облитерирующим эндартеритом сосу-

О ЖЕНЩИНАХ ПРИДЕТСЯ ЗАБЫТЬ, ПОТОМУ ЧТО ОРГАН, КОТОРЫЙ НАХОДИТСЯ МЕЖДУ НОГ, БУДЕТ СЛУЖИТЬ ТОЛЬКО ДЛЯ ВЫВЕДЕНИЯ МОЧИ УЖЕ ПОСЛЕ 2-3 ЛЕТ ЕЖЕДНЕВНОГО ПЬЯНСТВА ДЛЯ ДРУГИХ ЦЕЛЕЙ ОН УЖЕ НЕ ПРИГОДИТСЯ

На приеме у ЛОРа

Неполадки в носоглотке

Мне 53 года. Более 20 лет жили на Севере. В 55-градусные морозы несколько раз даже щеки обмораживала. От постоянных простуд постепенно увеличивались пазухи носа. Теперь под глазами возле носа, как камни, торчат наросты, из носа постоянно течет, иногда бывают выделения с кровью. Всегда в кармане ношу большой носовой платок. Потом появился сухой сиплый кашель. В бронхах слизь, мокрота выходит обычно утром. Изо рта отвратительный запах.

В №№ 11 и 12 «Айболита» я прочитала, что это связано с неполадками в носоглотке. Приходится прятаться от людей, которые морщатся, стоя рядом со мной.

Меня поймут только те, кто прошел через это.

Что мне делать?

Л. Н. Мамилова, Малгобек, Ингушетия

Внимательно ознакомившись с вашим письмом, можем предположить, что все описанные вами признаки заболевания соответствуют хроническому атрофическому риниту, проще говоря, озене.

Озена — заболевание, которое очень трудно поддается лечению. Предлагаем несколько рецептов, которые в клинической практике зарекомендовали себя как наиболее эффективные.

Тщательно удалите корки из полости носа путем промывания носовых ходов 2%-ным раствором гидрокарбоната натрия, 1%-ным раствором перекиси водорода, 0,1%-ным раствором перманганата калия, 1%-ным раствором диоксидина.

Введите в полость носа на 2-3 часа ватные тампоны с йодоглицерином, мазью Вишневского или с 5%-ной эмульсией синтомицина.

Лечебную мазь для тампонов можно приготовить и в домашних условиях. Для этого возьмите 20 мл сока каланхоэ, таблетку фуразолидона (0,1 г), 2-3 мл 5%-ного раствора новокаина, 30 мл мази ланолина. Все смешайте до получения однородной мази.

После удаления миндалин

Как вести себя после удаления миндалин?

Марина К., Саратовская обл.

Не всегда можно все предугадать заранее. Возможно, появится склонность к респираторным заболеваниям, развитие атрофических и гипертрофических фарингитов. Для профилактики после операции по поводу тонзиллэктомии рекомендуем проводить ингаляции с использованием минеральной воды, 5-10%-ного раствора меда. Обязательно закаливайте глотку, орошая ее время от времени в течение дня минеральной водой.

Е. В. Петраков, врач высшей категории

Сам себе доктор — Рецепты народной медицины

Не допусти криза

Главный симптом гипертонического криза — внезапное ухудшение самочувствия: пульсирующая головная боль, головокружение, тошнота, рвота, боли в области сердца, ощущение нехватки воздуха, учащенное сердцебиение, ухудшение зрения и слуха.

Бывает, что все эти симптомы появляются не сразу, а в течение нескольких часов. Это так называемый медленноразвивающийся (гипокинетический) криз. Он менее опасен, поскольку нагрузка на сердце и сосуды не так высока, как при быстроразвивающемся кризе.

Начинать профилактику гипертонии и кризов нужно с диеты. Исключите из рациона жирную пищу и продукты, богатые холестерином. Не стоит злоупотреблять жареным и острым. А вот молочных продуктов (творог, простокваша, сыворотка), зелени, овощей, фруктов и ягод, богатых витамином С (редиска, зеленый лук, хрен, черная смородина, лимон), нужно есть больше. Но сначала посоветуйтесь с лечащим врачом, возможно, некоторые продукты вам противопоказаны в связи с хроническими заболеваниями (сахарный диабет, язва желудка, холецистит и пр.).

* При гипертонии полезно вдыхать аромат дуба. Сломайте 2-3 дубовые веточки с листьями, свяжите их и повесьте над кроватью так, чтобы на них не падал солнечный свет. Когда листья засохнут, сразу их не выбрасывайте. Лучше запарьте веник в ведре крутого кипятка и прикройте на 10 минут крышкой. Затем крышку снимите, чтобы запах напара распространился по всей комнате.

* Хорошее действие оказывают регулярные ванны (2-3 раза в неделю) с отваром валерианы: 0,5 кг корня или 300 г травы залейте 1 л кипятка и варите на малом огне 15 минут. Дайте отвару настояться 30-40 минут и затем вылейте его в ванну. Температура воды не должна быть выше 37° С, а продолжительность процедуры дольше 30 минут.

* В течение 2-3 недель ежедневно выпивайте по 0,5-1 стакану сока красной свеклы (2-3 раза в день за полчаса до еды) или принимайте следующую настойку: возьмите по полстакана сока свеклы, клюквы и моркови, добавьте 1 стакан меда и 100 г водки, все смешайте и настаивайте неделю в темном прохладном месте. Пейте по 2 ст. ложки 5-7 раз в день.

* При гипертонии полезно есть вареную в мундире и печеную картошку и пить настой из картофельных очистков: полстакана очисток на 1,5 стакана кипятка.

* Еще одно эффективное средство — отвар створок фасоли обыкновенной: 1 ст. ложку измельченных створок залейте стаканом кипятка и подержите на огне 10-15 минут. Дайте настояться затем процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Курс — 3 недели.

* Способствует снижению и нормализации давления сок репчатого лука. Можете просто съедать в день по одной небольшой луковице, а можете приготовить такое средство: сок, полученный из 1 кг лука, смешайте со стаканом меда, добавьте толченые перегородки 25 грецких орехов, 1 стакан сока алоэ (лучше 3-5-летнего), залейте все 300 г водки и настаивайте 10 дней. Принимайте по 1-2 ложке 3 раза в день до еды.

* Если вы не любите лук, приготовьте чесночную настойку: измельчите 2 большие головки чеснока и залейте 250 г водки. Настаивайте 12 дней, а затем пейте по 20 капель 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения — 3 недели. Для улучшения вкуса в настойку можно добавить настой мяты: 1 ст. ложка листьев на 1 стакан кипятка.

* Алоэ древовидное в огороде не встречается, скорее всего, оно растет у вас в квартире. Принимайте натощак 1 раз в день по 3 капли свежего сока алоэ, разведенного в чайной ложке холодной воды. Через 2 месяца давление снизится до нормы.

ПРИ ГИПЕРТОНИИ ПОЛЕЗНО ЕСТЬ ВАРЕННУЮ В МУНДИРЕ И ПЕЧЕНУЮ КАРТОШКУ И ПИТЬ НАСТОЙ ИЗ КАРТОФЕЛЬНЫХ ОЧИСТКОВ: ПОЛСТАКАНА ОЧИСТОК НА 1,5 СТАКАНА КИПЯТКА.

Тест-диагностика

Правильно ли вы питаетесь?

* Вы едите 3 раза в день.
* Завтрак обилен.
* Вы едите на завтрак каши и хлеб.
* Едите 3 раза в день молочные продукты.
* В вашем рационе ежедневно сырые овощи.
* Вы съедаете ежедневно хотя бы один фрукт.
* Вы едите мясо минимум дважды в неделю.
* Вы регулярно едите вареные овощи.
* Каждый день — крахмалистые продукты: рис, макароны, манная каша.
* Вы используете для приготовления минимум 2 сорта растительного масла.
* Оливковое в том числе.
* Съедаете ежедневно 10 г сливочного масла.
* Ограничиваете потребление соли.
* Ограничиваете потребление сахара.
* Потребляете ежедневно 1,5 л жидкости.
* Выпиваете ежедневно 1-3 бокала хорошего вина.
* Стараетесь не превышать норму 3 бокала в день алкоголя (вино, пиво).
* Ограничиваете или не употребляете крепкие спиртные напитки (коньяк, водку).
* Оцениваете при покупке питательный состав продуктов.
* Стараетесь покупать биологически чистые продукты.

А ТЕПЕРЬ ОЦЕНИТЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Более 20 «да»: у вас все шансы дожить до 100 лет!

Более 15 «да»: очень хорошо, но еще маленькое усилие, и все будет превосходно.

Менее 12 «да»: ваши привычки в еде во многом правильны, но корректировка все же необходима.

Менее 6 «да»: вам давно пора задуматься о своем питании — неужели вам так безразлично собственное здоровье?

ПРИ ОЧЕНЬ ЧАСТОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СОТОВОГО ТЕЛЕФОНА И СКЛОННОСТИ К ГОЛОВНЫМ БОЛЯМ ПРИСТУПЫ МИГРЕНИ ОБЕСПЕЧЕНЫ.

Рецепты из конвертов

● **При высоком давлении** (200/120) смочите хлопчатобумажные носки в столовом уксусе, отожмите, наденьте, на них — сухие носки и ложитесь в постель. Утром давление нормализуется.

Н. В. Овагьян, Крымск, Краснодарский край

● **При гастрите** возьмите 1 чайн. ложку меда на стакан воды комнатной температуры и выпейте за 5 минут до еды.

● **При панкреатите.** Возьмите 10 г семян укропа, 15 г листьев мяты перечной, по 20 г плодов боярышника, цветов бессмертника песчаного, цветов ромашки. Смесь залейте 200 мл кипятка, настаивайте 40 минут, процедите и принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день через 1 час после еды.

И. Борисенко, Невинномысск, Ставропольский край

● Предлагаю рецепт Ванги **от высокого давления,** которое можно снять за 5 минут. Возьмите яблочный уксус, намочите хлопчатобумажную тряпочку и поставьте на нее ноги, но не дольше чем на 5-7 минут. Следите за давлением. Оно может резко падать, а это тоже плохо.

З. В. Кондрашина, Ростов-на-Дону

Для души и тела

ФИГУРНЫЙ БЕГ В КВАРТИРЕ

Стесняетесь бегать по улице? Холодно? Боитесь простыть? Так бегайте дома! Проветрите комнату, включите бодрую музыку, разомнитесь и... начинайте с бега на месте трусцой (1-2 минуты). После этого побегайте, занося одну ногу перед другой наперекрест, с одинарным или двойным подскоком, не забывая вытягивать носок заносимой вперед ноги.

Если позволяет площадь, попробуйте бегать боком, змейкой, обязательно побегайте задом наперед. Такой фигурный бег укрепляет мышцы таза, брюшного пресса и вестибулярный аппарат. Достаточно 3-5 минут такой пробежки ежедневно, и через некоторое время вас приятно удивят изменения в вашей фигуре.

ПОСЛЕ ПНЕВМОНИИ ТЯЖЕЛО ДЫШАТЬ?

Надувайте воздушные шарики по 10-15 штук ежедневно.

Не менее полезно по утрам выполнять такое упражнение. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, в руках перед собой, как меч, держите что-нибудь увесистое, например, сковороду с длинной ручкой. Поднимите «меч» над головой, вдохните, задержите на секунду-другую дыхание, затем, выдохнув, резко опустите вниз. И так несколько раз. Это упражнение не только развивает легкие, но и позволяет очистить их от мокроты, которой после воспаления в легких накапливается немало.

ГИМНАСТИКА ПО-КИТАЙСКИ

Она способствует гибкости спины, суставов... Упражнения делают на рассвете, сидя на полу.

Поворачивайте туловище

Рекомендуем *Рецепты бабы Мани*

Сахарный диабет

Настой почек березы. Почки собирайте весной, во время их набухания. Суточная норма — 2-3 ст. ложки почек на 2 стакана кипятка. Настаивайте 6 часов.

Настой почек сирени. Залейте 20 г почек 1 стаканом кипятка. Настаивайте 30 минут. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

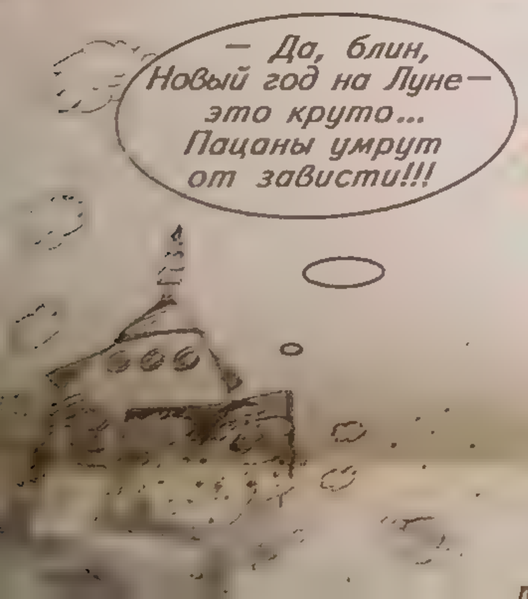
Настой створок плодов фасоли. 2-3 ст. ложки измельченных

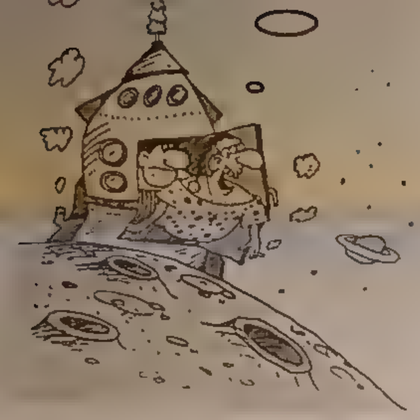
ее белков, но вместе с тем они сдерживают и усвоение крахмала.

Плоды боярышника. Плоды боярышника используют в свежем виде. Принимают при гипертонической болезни и в качестве сахаропонижающего средства при сахарном диабете по 50-100 г 3-4 раза в день после еды, обязательно на сытый желудок. Дли-

Кишечная колика хорошо снимается тмином, укропом, сельдереем.

Айва. Листья и молодые ветви айвы соберите в период цветения, высушите в тени и храните в сухом прохладном помещении. Для лечения сахарного диабета и гипертонии используют следующее средство: возьмите 1-2 ст. ложки измельченных листьев и ветвей





Настой почек березы. Почки собирайте весной, во время их набухания. Суточная норма — 2-3 ст. ложки почек на 2 стакана кипятка. Настаивайте 6 часов.

Настой почек сирени. Залейте 20 г почек 1 стаканом кипятка. Настаивайте 30 минут. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Настой створок плодов фасоли. 2-3 ст. ложки измельченных створок фасоли залейте в термосе 2 стаканами кипятка и оставьте на 6 часов. Пейте 3 раза в день за 20-40 минут до еды. Применяется при начальных стадиях сахарного диабета.

Гречневая каша. Гречневую кашу рекомендуют больным сахарным диабетом, которым назначены препараты инсулина. Пищевые волокна гречневой крупы несколько затрудняют утилизацию ее белков, но вместе с тем они сдерживают и усвоение крахмала.

Плоды боярышника. Плоды боярышника используют в свежем виде. Принимают при гипертонической болезни и в качестве сахаропонижающего средства при сахарном диабете по 50-100 г 3-4 раза в день после еды, обязательно на сытый желудок. Длительный прием плодов боярышника на голодный желудок может вызвать угнетение сердечной мышцы, поэтому лечение боярышником должно проводиться под контролем врача. Прием плодов боярышника на голодный желудок часто вызывает кишечный спазм и даже рвоту. После приема плодов нельзя пить холодную воду, которая способствует возникновению кишечной колики. Кишечная колика хорошо снимается тмином, укропом, сельдереем.

Айва. Листья и молодые ветви айвы соберите в период цветения, высушите в тени и храните в сухом прохладном помещении. Для лечения сахарного диабета и гипертонии используют следующее средство: возьмите 1-2 ст. ложки измельченных листьев и ветвей айвы, добавьте 1 стакан (200 мл) воды и на медленном огне кипяти 15 минут. Настаивайте до охлаждения, процедите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Плоды терна. Плоды терна полезны больным сахарным диабетом, так как они оказывают легкое сахаропонижающее действие.

Молодые листья и лоза винограда. В таджикской народной медицине молодые листья и лозу винограда применяют для лечения гипертонической болезни и сахарного диабета. Собранные листья и побеги сушат в тени и сохраняют в картонных коробках. Настой готовят следующим образом: 4 ст. ложки (40-50 г) листьев винограда заваривают как чай в 0,5 л кипяченой воды и затем на медленном огне кипятят 10-25 мин., процеживают и пьют по 0,5 стакана 3-4 раза в день перед едой.

Горячее молоко (невскипевшее) с содой. На стакан молока возьмите 1/4 чайн. ложки соды. Принимайте 4 раза в день.

Еще три рецепта

● Возьмите поровну корней лопуха, створок фасоли, листьев черники. 60 г смеси настаивайте 12 часов в 1 л воды, прокипятите 5 минут, настаивайте еще 1 час, процедите. Принимайте по 3/4 стакана 5 раз в день через 1 час после еды.

● Створки плодов фасоли, листья черники, овсяная солома (мелко порезанные) — по 2 части, льняное семя — 1 часть. 3 ст. ложки смеси залейте 3 стаканами кипятка, кипятите 20 минут. Принимайте по 3 ст. ложки 3 раза в день при сахарном диабете.

● Корни одуванчика лекарственного, листья крапивы двудомной, листья черники, створки плодов фасоли обыкновенной, трава манжетки — всего поровну. Принимайте по одной столовой ложке настоя (без сахара!) по 3 раза в день.

ВОРОЧАЕТЕСЬ С БОКУ НА БОК?

Засыпать будет легче, если вы:

1. Не будете употреблять алкоголь минимум за 4 часа до отхода ко сну.
2. За 3-4 часа до отхода ко сну не будете заниматься напряженной физической деятельностью (секс не в счет, так как он оказывает расслабляющее воздействие).
3. Выпьете перед сном теплое молоко с медом (не забудьте потом почистить зубы!). Сахар способствует помимо всего прочего переходу в организме гормонов сна — серотонина и мелатонина.
4. Ляжете отдыхать, только когда действительно почувствуете сонливость.
5. Выпьете перед сном напиток, содержащий кальций (1 таблетка — 500 мг — на стакан воды). Кальций оказывает расслабляющее воздействие.

Джеймс Масс из университета Корнелла (США), профессор, исследователь сна

Сам себе доктор

Свежеприготовленный сок чеснока пьют по 10-15 капель с теплым кипяченым молоком 2-3 раза в день натощак.

* Берут 1 ст. ложку порошка цветов пижмы и кашицу из двух зубков чеснока. Все это заливают 2 стаканами молока и варят на слабом огне в течение 10 минут в закрытой посуде. Затем отвар охлаждают и процеживают. Далее 2 стакана отвара молока с пижмой и чесноком вводят как глистогонное в виде клизмы, причем содержимое желательно подольше подержать внутри кишечника. Курс лечения — неделя. При необходимости его можно повторить через 10 дней.

* Против остриц в толстом кишечнике хорошо помогают клизмы из отвара чеснока в течение нескольких дней подряд.

Как приготовить отвар из чеснока? В стакане воды на медленном огне в течение 10 минут варят очищенные зубки чеснока среднего размера. Полученный отвар процеживают. Кроме того, берут 1 чайн. ложку сухой измельченной травы полыни и кипятят 2 минуты в 300 мл воды, охлаждают, процеживают и добавляют к отвару чеснока. Клизмы с этим отваром необходимо делать сразу после дефекации. Перед употреблением отвар выдерживают в закрытой посуде от 4 минут до часа.

* При острицах и против ленточных червей 400 г кашицы чеснока заливают 100 мл медицинского спирта или водки. Смесь настаивают в течение 10 дней, причем содержимое бутылки периодически встряхивают. Перед употреблением жидкость процеживают. Принимают смесь как глистогонное при сопутствующих заболеваниях — гастритах, колитах — по 15-20 капель 3 раза в день за 10 минут до еды, запивая настоем из березовых листьев. Курс лечения — 3 недели. После 10-дневного перерыва курс лечения повторяют, и так до полного выздоровления.

* «Адская смесь» на основе чеснока против солитера. Берут 100 г очищенных тыквенных семян и принимают их натощак. Через час выпивают стакан натурального (не порошкового) молока, в котором была сварена головка чеснока. Наконец еще через полчаса принимают сильное слабительное, а через 2 часа делают клизму из теплого настоя чеснока.

Вы просили рассказать

От глистов

* 5 зубков чеснока варят в стакане натурального молока на слабом огне в закрытой посуде в течение 10-15 минут. Затем отвару дают отстояться в закрытой посуде. Пьют теплым по 2 ст. ложки 4-5 раз в день перед едой. Курс лечения составляет 7 дней и включает в себя 4-5 процедур (приемов).

* Против солитера 10 головок чеснока или чесночной пасты принимают с большим количеством кипяченого молока. Процедуру начинают с утра и растягивают прием до 2 часов. После процедуры принимают слабительное. Сеансы чесночной терапии проводят несколько раз в неделю с небольшими перерывами.

ПРИ ОСТРИЦАХ И ПРОТИВ ЛЕНТОЧНЫХ ЧЕРВЕЙ 5-10 Г КАШИЦЫ ЧЕСНОКА СМЕШИВАЮТ С 250 МЛ ПРОХЛАДНОЙ КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ И НАСТАИВАЮТ В ТЕЧЕНИЕ НЕСКОЛЬКИХ ЧАСОВ. ПРИНИМАЮТ ЗА ПАРУ ЧАСОВ ДО СНА.

мокроты, которой после воспаления в легких накапливается немало.

ГИМНАСТИКА ПО-КИТАЙСКИ

Она способствует гибкости спины, суставов... Упражнения делают на рассвете, сидя на полу.

Поворачивайте туловище в одну сторону, а голову — в другую. И так 67 раз. Потом 3 раза щелкните зубами и проглотите слюну. Этим вы поможете раскрыть энергетические каналы в спине и плечах.

Ухватитесь руками за ступни ног и подтяните колени к животу 57 раз. Таким образом вы укрепите свой скелет.

По-прежнему сидя на полу, заложите руки за голову и наклонитесь влево и вправо по 35 раз. Этим вы будете способствовать притоку энергии к пояснице и ногам.

Подверните под себя одну ногу, а руками обопритесь о пол сзади. Откиньтесь назад 35 раз. Потом повторите упражнение, подогнув под себя другую ногу. Тем самым вы оздоровите поясницу и ноги.

Полезно знать

● Небольшую рану на руке или ноге есть смысл дать зализать своей собаке. Собачья слюна обладает мощными дезинфицирующими свойствами. Недаром говорят: «Заживет, как на собаке».

● При чесотке сварите крепкий навар из щуки, намочите в нем тряпочку и горячей прикладывайте на больное место несколько раз в день.

● Чтобы избавиться от шпор, нужно налить в кастрюлю мочу, нагреть почти до кипения и поместить туда пятку, чтобы она распаривалась, а потом катать ее на деревянной скалке.

Кожные проблемы — *На приеме у дерматолога*

Коварный грибок

ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛОСЬ ГРИБКОВОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ — ЭТО ВСЕГДА ПРИЗНАК ОСЛАБЛЕНИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ.

ЧТО СЛУЧИТСЯ, если не лечить его? У здоровых людей, возможно, ничего. Многие, имея в организме грибковые культуры, не подозревают об этом и чувствуют себя хорошо. Однако стоит только тяжело заболеть, как грибок может проявить себя более решительно и доставить массу проблем. Так, грибок часто встречается у онкологических больных после химиотерапии.

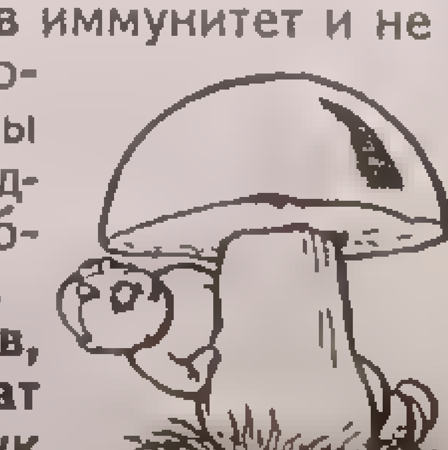
Пока не известно, какие процессы в организме вызывают грибковое заболевание. Но все инфекции, как правило, влияют на обмен веществ. Грибковая инфекция проявляется в организме различными симптомами: нарушением пищеварения, ощущением частых приступов волчьего аппетита, страстью к сладостям, аллергией, депрессией.

ОДНОЗНАЧНОЕ УКАЗАНИЕ НА ГРИБОК — КОЖНАЯ ЭКЗЕМА В ОБЛАСТИ ЗАДНЕГО ПРОХОДА.

Однозначное указание на грибок — кожная экзема в области заднего прохода. Многие женщины жалуются на грибковую инфекцию половых органов. Она действительно иногда указывает на грибок в кишечнике. Но не обязательно одно связано с другим. Даже если у женщины обнаружен грибок во влагалище, ее кишечник может быть здоровым. Если же грибковая инфекция повторяется несколько раз, тут не обойтись без более полного обследования.

Медикаменты против грибковых заболеваний отпускаются в аптеках без рецепта врача. Но лучше не заниматься самолечением. Хотя эти препараты и не приносят организму вреда, но их длительное употребление может привести к тому, что грибок изменит свой вид.

Кстати, самочувствие многих, страдающих грибком, в первые дни приема противогрибковых препаратов становится чуть хуже. Это потому, что в организме происходит накопление продуктов распада грибковых тел. И еще одно: не укрепив иммунитет и не устранив стрессовые ситуации, вы можете вновь подвергнуться грибковой инфекции.



А.Н. Анисимов, кандидат мед. наук

Еще та проблема

БОРЕМСЯ С МОЗОЛЯМИ

ПОДОШВЕННЫЕ МОЗОЛИ

Эти мозоли очень толстые, цвет их желтоватый, часто с белыми пятнами. При ходьбе ощущается сильное жжение, подошва «горит», ощущается боль во всей ступне, ноги устают. Особенно сильны боль и жжение при ходьбе без чулок в жаркое время.

Помогает ванна (по щиколотку) с английской солью, минут по 10-15 каждый день. После ванны мозоль соскоблите пемзой и смажьте вазелином. Делайте это регулярно.

Рекомендуется смазывать мозоль каждый день крепким раствором камфорного спирта.

КОСТОЧКА НА НОГЕ

Есть на ноге особого рода мозоль, которую в народе называют «косточкой». Она образуется из-за постепенного заполнения суставной сумки жидкостью, после чего косточка увеличивается и причиняет очень сильную боль. От этой мозоли есть довольно простое народное средство, с успехом применяющееся в Киргизии.

Приготовьте мазь следующего состава: нашатырь — 30 г, камфора — 30 г, спирт — 3/4 бутылки, красный перец — 30 г, бадяга — 12 г. Но бадяга нужна настоящая, которая живет в речках и ручьях, поскольку под этим названием значится и другое растение, обитающее в воде.

Распарьте вечером ногу, вытрите, наложите на мозоль салфетку с мазью. Чтобы мазь попала только на мозоль, предварительно наложите на нее предохранительное кольцо (продается в аптеке) и положите мазь в его середину. Ногу забинтуйте и укутайте потеплее. Утром повязку снимите. Так делайте каждый вечер до тех пор, пока мозоль не размякнет и не пропадет.

НАТОПТЫШИ

Пропустите через мясорубку свежую траву чистотела. Получившуюся массу наложите на натоптыш, накройте вощеной бумагой или полиэтиленовой пленкой и забинтуйте. Наденьте хлопчатобумажные носочки — и спать. Утром натоптыш размягчится, а после 3-5 таких процедур отпадет вовсе.

ГЛУБОКАЯ МОЗОЛЬ С ВЕРТИКАЛЬНЫМ СТЕРЖНЕМ

Она особенно болезненна и трудно удаляется, можно вывести, прикладывая к ней кусочек изоляционной ленты для электрического провода. Она сильно вытягивает мозоль от самого ее основания, но процесс этот может быть болезненным. Когда лента подсохнет, нужно наложить свежую, пока мозоль не выйдет полностью.

Актуальная тема

Насморк и кашель

КАК ИХ ВЫЛЕЧИТЬ БЕЗ ЛЕКАРСТВ.

(Окончание. Начало на стр. 1)

Еще одно вспомогательное приспособление — воронка из плотной бумаги, через которую, соб-

ют через нос, чтобы выдыхаемый воздух не попадал в чайник. Если вы будете настойчивы и проделаете 5-6 таких ингаляций,

горлу, уху, груди, спине, затылку, подошвам, икрам ног.

Компресс должен состоять из 4 слоев. Первый слой — сложен-

Сам себе доктор

для лечения простуды в домашних условиях.

Ткань пропитывают подсолнечным маслом и держат ее на теле 4 часа. На ночь делают компресс, смешав 50 мл уксуса, 20 мл камфорного масла и 30 мл растительного масла.

Порошок красного перца, смешанный с немного отжатой кашицей тертого картофеля, прикла-

Насморк и кашель

КАК ИХ ВЫЛЕЧИТЬ БЕЗ ЛЕКАРСТВ.

(Окончание. Начало на стр. 1)

Еще одно вспомогательное приспособление — воронка из плотной бумаги, через которую, собственно, и будет производиться вдыхание паров. Воронка либо вставляется узким концом в носик чайника, либо ее широким концом накрывается кастрюля или банка (диаметр широкого конца воронки должен быть чуть больше диаметра кастрюли или горлышка банки).

Чаще всего дышат над картошкой. Но существует множество других, гораздо более эффективных, составов для ингаляций.

Вот некоторые из них:

* в чайник с кипящими 4-5 стаканами воды добавляют 5-10 капель настойки йода или 1 чайн. ложку лукового сока;

* в кастрюлю кладут 3 ст. ложки сосновых почек, заливают 0,5 л кипятка, нагревают 3-5 минут на слабом огне, снимают отвар с огня и ставят кастрюлю на раскаленный кирпич;

* на дно кастрюли кладут сильно разогретые камни и сбрызгивают их через каждые 2-3 минуты отваром травы зверобоя или коры дуба;

* в кастрюлю кладут половинку раскаленного кирпича, насыпают на него мелко нарезанный чеснок, который вскоре начинает дымить;

* в чайник на 250 мл кипятка добавляют по 2-5 капель эвкалиптового, ментолового (1-2%-ный раствор) или пихтового масла;

* заливают в консервную банку 250 мл кипятка и добавляют небольшое количество вьетнамского бальзама «Золотая звезда».

Для быстрого устранения симптомов простуды применяют чесночные ингаляции. Для этого натирают на мелкой терке 3-8 долек чеснока и быстро, чтобы не улетучились содержащиеся в нем фитонциды, наносят эту кашицу на бинт размером 10х40 см. Бинт тут же кладут на дно пустого чайника и закрывают его крышкой. Носик чайника берут в рот, ноздри зажимают пальцами и медленно вдыхают чесночный аромат в течение 8-10 минут. Выдохи делают через нос, чтобы выдыхаемый воздух не попадал в чайник. Если вы будете настойчивы и проделаете за день 5-6 таких ингаляций, отступят не только начинающийся насморк и кашель, но и куда более серьезные заболевания — ангина, бронхит и даже пневмония.

Натирания

После втираний смазанные участки кожи укутывают теплым платком или шарфом. Чаще всего для натираний используют водку или спирт. Но можно применять и другие средства.

Например:

* кашицу лука смешивают пополам с гусиным жиром и натирают грудь при сильном кашле;

* 2 ст. ложки подсолнечного масла смешивают с 0,3 чайн. ложки молотого красного или черного перца;

* в 0,5 стакана сока редьки добавляют 1 чайн. ложку соли и 1 ст. ложку меда;

* смешивают спирт и касторовое масло в соотношении 1:2;

* растопленный свиной нутряной жир смешивают со скипидаром и растирают этой смесью грудь досуха.

Иногда вместо натирания рисуют йодом сетку на коже. Для этого обмакивают тонкую деревянную палочку в настойку йода и проводят ею по груди на расстоянии 5-10 мм друг от друга параллельные полоски: вначале горизонтальные, а затем вертикальные. Йодную сетку наносят так же на вымытые и насухо вытертые ноги от подошвы до лодыжек. Обычно эту процедуру делают на ночь.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ТОМ, ЧТО СРЕДИ НАС МНОГО АЛЛЕРГИКОВ, А У НИХ ДАЖЕ ПРИМИТИВНАЯ СЕТКА ИЗ ЙОДА НА КОЖЕ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНУЮ РЕАКЦИЮ ПОЭТОМУ, ОТДАВАЯ ДОЛЖНОЕ НАРОДНЫМ РЕЦЕПТАМ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ. ИНАЧЕ ПОДОБНОЕ ЛЕЧЕНИЕ МОЖЕТ ДАТЬ ТЯЖЕЛЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

Компрессы

Компресс применяют для быстрого рассасывания местных воспалительных процессов. Его прикладывают к больному месту — горлу, уху, груди, спине, затылку, подошвам, икрам ног.

Компресс должен состоять из 4 слоев. Первый слой — сложенный в 2-3 слоя и смоченный в воде комнатной температуры или водке лоскут ткани: его сильно отжимают и прикладывают к телу. Второй слой — клеенка, вощеная бумага или целлофан. Третий слой — вата. Четвертый слой — ткань или бинт, которыми производится обертывание, и таким образом компресс плотно, но не туго (чтобы не сдавливались сосуды), фиксируется на теле. Поверх этого сооружения можно еще повязать шерстяной платок или шарф.

Размер первого слоя должен быть чуть больше участка тела, к которому прикладывается компресс. Размер каждого последующего слоя — на 2-3 см больше предыдущего. Длительность компресса — от 1 до 12 часов, в зависимости от возраста больного, тяжести заболевания и вида компресса.

Народная медицина располагает богатым выбором средств, которые могут быть использованы для лечения простуды в домашних условиях.

Ткань пропитывают подсолнечным маслом и держат ее на теле 4 часа. На ночь делают компресс, смешав 50 мл уксуса, 20 мл камфорного масла и 30 мл растительного масла.

Порошок красного перца, смешанный с немного отжатой кашицей тертого картофеля, прикладывают к шее, груди, икрам ног, подошвам или за уши.

Кашицу хрена кладут тонким слоем на ткань и прикладывают сзади на шею на 30 минут при лихорадке.

Толченый картофель, сваренный в кожуре, смешивают с медом, растительным маслом, спиртом, горчицей и в виде лепешки прикладывают к спине.

Мякоть тыквы натирают на крупной терке, смешивают с теплым молоком и ржаной мукой и прикладывают в виде лепешек к спине, груди, шее.

Горло обертывают листьями свежей капусты и обвязывают сверху теплым платком. Листья меняют каждые 2 часа. Для усиления лечебного эффекта свежий лист капусты можно прогладить горячим утюгом или распарить в горячем молоке и прикладывать как компресс к горлу.

Смесь меда, спирта и подсолнечного масла (все — по 1 ст. ложке) намазывают на бумагу и прикладывают к больному месту, сверху на бумагу намазывают слой горчицы и покрывают сначала целлофаном, потом ватой.

При высокой температуре надо натереть на крупной терке 2 сырые картофелины с кожурой и добавить 1 ст. ложку уксуса, завернуть полученную массу в чистую тряпочку или марлю и приложить ко лбу — жар спадет в течение часа.

Пригодится

● Откажитесь от моды щеголять по морозу без шапки, без теплого нижнего белья.

● Совершенно очевидно, что нельзя пить на ночь подогретое пиво поголовно всем, а уж детям категорически противопоказано.

● Людям, которые страдают желудочно-кишечными недугами, категорически запрещен сок черной редьки. Не показано им и медленное жевание сырого лимона, особенно цедры.

● Онкологическим больным нельзя рекомендовать натирание спиртом, водкой.

Сам себе доктор

БОЛЕЗНЬ НА ЛИЦЕ

Кожа лица может «рассказать» о заболеваниях сердца.

* Нарушение чувствительности, вплоть до онемения кожной зоны между подбородком и нижней губой, — признак возможного инфаркта миокарда.

* Наличие глубокой морщины между губой и носом — дефект сердечного клапана, как правило, имеющий ревматическое происхождение.

* Периодически возникающая синюшность губ (ее появление требует экстренных мер) — начинающаяся сердечная недостаточность.

* Глубокая и удлиненная носогубная складка с обеих сторон — один из важных признаков повышенной нагрузки на сердце и органы кровообращения.

* Узкая спинка носа — невроз сердца.

* Красный бугристый нос с прожилками кровеносных сосудов — сердечная патология, сопровождаемая высоким уровнем артериального давления.

* Сине-красная окраска носа — частый признак низкого артериального давления.

* Бледность ушных раковин с характерным восковым оттенком — нарушение кровообращения.

* Крылья носа, имеющие сине-красную окраску, — развитие сердечных заболеваний.

Вопрос – ответ

ПРИ ПАРАЛИЧЕ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

У мужа после инсульта парализовало правую сторону тела. Хочется испробовать все средства, чтобы быстрее справиться с неподвижностью. Может, существуют старинные рецепты, которые помогут ему?

О. Коровина, Курская обл.

Наполните литровую банку сухими цветками акации белой и залейте спиртом на 1 см выше уровня цветков. Настаивайте в темном теплом месте 15 дней, периодически встряхивая содержимое, затем процедите. При параличе после инсульта протирайте настойкой неподвижные конечности 2-3 раза в день.

гом на месте, приседаниями, элементарной гимнастикой для мышц рук, плечевого пояса, ног. Во время занятий контролируйте свой пульс и артериальное давление. Если измерить давление для вас проблема, то в аптеке или магазине медтехники вам предложат большой выбор аппаратов, при использовании которых не нужно слушать пульс. Кстати, наиболее качественными из всех аппаратов такого типа являются аппараты японской фирмы «ОМРОН».

приема какой-либо другой пищи. Суть ее в том, что утро надо начинать с изюма, а затем, выдержав определенное время, можно есть что хотите.

На курс лечения вам потребуется 2 кг изюма и настойка пустырника.

1 кг изюма хорошенько вымойте теплой, а затем холодной водой, рассыпьте на чистой белой ткани, просушите, а затем переберите.

Ешьте 1 раз в день утром натощак ровно 40 ягод за 30-40 минут до еды. Каждый раз после приема изюма выпивайте по 1/4 стакана слабой настойки пустырника. Так начинайте каждое утро, пока не съедите весь килограмм.

Второй килограмм подготовьте таким же образом (промойте и переберите) и ешьте его, уменьшая количество ягод каждый день на одну. То есть в первый день вам нужно съесть 40 ягод, во второй — 39 и так далее до 10 ягод. Такую диету надо проводить 1-2 раза в год.

Летом пусть на вашем столе будут черешня и вишня. Это одно из самых полезных для здоровья человека лакомств. Ягоды богаты глюкозой, которая питает сердечную мышцу; пектинами, выводящими из организма холестерин и предохраняющими артерии от атеросклероза, а также кумаринами — особыми соединениями, предупреждающими инфаркт.

Стоит регулярно есть каши, обезжиренные молочные продукты, курицу, индейку, постную телятину, свежие и замороженные овощи, отварную рыбу, грецкие орехи, миндаль. Все эти продукты очень полезны для сердца.

НАРУШЕНИЕ В МИОКАРДЕ

Внучке 2 года и 5 месяцев. ЭКГ показала нарушение в миокарде. Врач выписала таблетки аспаркам и мультивитамины. Меня одолел страх, поэтому решила с вами посоветоваться.

М. М. Шило, Пермь

До достижения подросткового возраста все вышеперечисленные нарушения являются нормальными.

Давление упало — лежу пластом

Чтобы снизить высокое давление, иногда приходится выпивать большие дозы лекарства. Давление резко падает, вместе с ним и я: потом долго лежу пластом. Можно как-то исправить такую ситуацию?

А. Л. Симонова, Ростовская обл.

Опасность передозировать препараты, снижающие артериальное давление, действительно существует. Но это дело поправимое: достаточно принимать лекарства для снижения высокого артериального давления дробно, небольшими дозами, через каждые 30-40 минут, контролируя каждый раз уровень давления. Но если все равно произошла передозировка лекарства, то надо принять 2-4 таблетки активированного угля, чтобы часть еще невсосавшегося или неподействовавшего лекарства впиталась, точнее, сорбировалась в уголь, и запить свежезаваренным чаем с сахаром (если у вас нет диабета. При диабете — с заменителем сахара).

РИС ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ХОЛЕСТЕРИНА

Мне 64 года. Перенесла два инфаркта и операцию на сердце. У меня высокий холестерин. Есть ли, кроме риса, более эффективные средства для снижения холестерина в крови? Как должен быть приготовлен рис?

М. А. Муга, п. Октябрьский, Калачевский р-н, Волгоградская обл.

В клинической практике рис для снижения холестерина не применяется из-за своей малой эффективности. Есть несколько народных способов приема размоченного в воде, неотварного риса, который больше действует как адсорбент (как и активированный уголь), но на содержание холестерина в крови он почти не влияет.

Более эффективно снижает уровень холестерина в крови диета с ограничением животных жиров. Мясо должно быть постным, без жира. От свинины, мяса утки, баранины надо отказаться. Можно есть только белое куриное мясо без шкурки. Пищу надо готовить на растительном масле. В рационе основное место должна занимать растительная пища —

КАК ЖИТЬ С ТАКОЙ БОЛЕЗНЬЮ?

В поликлинике поставили диагноз сердечная астма. После приема верошпирона, дигоксина, аспаркама, фуросемида назначили постоянный прием этих препаратов, но в меньшей дозе. Как долго их надо принимать? Можно ли делать перерыв и на какое время? Как жить с такой болезнью? Чем питаться и от каких продуктов лучше отказаться? Есть ли народные методы лечения этого заболевания?

Анатолий, Ставрополь

Нарушение ритма является одним из проявлений ишемической болезни сердца (ИБС). Сердечная астма — тоже признак сердечной недостаточности, точнее сказать, недостаточности кровообращения по так называемому малому кругу кровообращения — сердце не успевает перекачивать кровь из легких, кровь застаивается, появляется характерная одышка с затрудненным вдохом, одышка усиливается в положении лежа.

Препараты, которые назначены вам, снимают сердечную недостаточность. Верапамил урежает число сердечных сокращений, дигоксин увеличивает силу сокращений сердечной мышцы, фуросемид и верошпирон выводят из организма лишнюю жидкость, тем самым разгружая малый круг кровообращения (легкие), аспаркам восполняет потерю солей калия, которое наступает после приема фуросемида.

БЕГ ПО-ПРЕЖНЕМУ ПОЛЕЗЕН

Говорят, что бег трусцой уже перестал считаться оздоравливающим, и медики теперь ратуют за спокойную ходьбу, особенно в пожилом возрасте. Это правда?

И. Пивоваров, Уфа

Бег по-прежнему полезен для здоровья. Но он противопоказан тучным людям, так как при значительной массе тела происходит интенсивное стирание суставов и увеличивается нагрузка на сердце.

АРИТМИЮ ЛУЧШЕ СНИМАТЬ КОРВАЛОЛОМ

Мне 65 лет. С 14 лет страдаю наджелудочковой экстрасистолией, иногда единичной, но чаще групповой. За последние годы добавились по ночам «удары молотком» в животе. Не знаю, что это такое, но очень неприятное ощущение.

Обращался к врачам, но помощи никакой. Говорят, чтобы не обращал внимания.

ДЛЯ СЕРДЦА — ГОРСТОЧКА ИЗЮМА

Мне 80 лет. Давно признают ИБС, аритмию, периодически повышается давление. 20 лет тому назад был микроинсульт.

Но болезнь сердца до сих пор протекала бессимптомно, кроме легкой одышки при подъеме по лестнице или сравнительно быстрой ходьбе. Последние 8 месяцев при ходьбе появилась пульсация в голове.

В газете прочитала, что для укрепления сердечной мышцы и вообще при больном сердце ежедневно надо есть по горсточке изюма без косточек. Я так делаю уже в течение 3 месяцев, не пропуская ни одного дня. Пульсация в голове почти прекра-

доравливающим, а медики теперь ратуют за спокойную ходьбу, особенно в пожилом возрасте. Это правда?

И. Пивоваров, Уфа

Бег по-прежнему полезен для здоровья. Но он противопоказан тучным людям, так как при значительной массе тела происходит интенсивное стирание суставов и увеличивается нагрузка на сердце.

Бегать можно с утра и по вечерам, но не в середине дня. И ни в коем случае не в жару. Желудок должен быть не совсем пустым, но и не полным. Только при соблюдении этих условий оздоровительный бег принесет пользу.

ЧТО БУДЕТ С СЕРДЦЕМ И ДАВЛЕНИЕМ?

Мне 75 лет. Получил инвалидность II группы по поводу стенокардии. Все началось после смерти супруги. Сейчас бегаю трусцой по 8 км через день, а иногда и через 2 дня. Когда только начинаю бегать, появляются боли в груди, но потом они проходят.

Что мне делать? Когда выпадает снег, бегать нельзя. Что будет с сердцем и давлением? Сейчас по утрам у меня пульс 50 ударов в минуту, а во время бега он достигает 85-90 ударов. Измерить же давление — проблема, так как у меня плохо со слухом. Что вы посоветуете мне?

П. И. Пономаренко, Лабинск, Краснодарский край

То, что при вашей болезни вы занимаетесь спортом, это очень хорошо. Значит, компенсаторные возможности организма еще сохранились. Но нагрузки должны быть умеренными. Обязательно во время бега при себе имейте таблетки нитроглицерина (боли в груди, т. е. приступ стенокардии, купируются этим препаратом). Имейте в виду, что нитроглицерин у некоторых людей вызывает головную боль.

Думаем, что ваши опасения по поводу того, что зимой нельзя заниматься спортом, напрасны. Поинтересуйтесь, может, в вашем городе есть диспансер здоровья, кабинет лечебной физкультуры или при поликлинике действуют группы здоровья? В таких группах собираются пожилые люди и под наблюдением опытного инструктора занимаются физкультурой.

Можно заниматься и дома. Пробежки замените ходьбой или бе-

систолией, иногда единичной, но чаще групповой. За последние годы добавились по ночам «удары молотком» в животе. Не знаю, что это такое, но очень неприятное ощущение.

Обращался к врачам, но помощи никакой. Говорят, чтобы не обращал внимания.

Может, поможете мне советом или делом? Возможно, кто-то из читателей напишет мне.

Е. А. Гольцварт, ул. Чапаева, 130, кв. 24, Воронеж, 394052

Врачи дают вам правильный совет. Наджелудочковую экстрасистолию лечить антиаритмическими препаратами нельзя! Несмотря на дискомфорт, который она причиняет, это не опасно для жизни. А применение антиаритмических препаратов в вашем случае может спровоцировать опасные для жизни нарушения ритма.

Допускается применение седативных успокаивающих средств — корвалола, валерьянки, фенозепама и т. д.

РАЗНОЕ ДАВЛЕНИЕ

У меня на правой руке цифры артериального давления выше, чем на левой. Почему?

М. С. Самсонов, Новгород

Не волнуйтесь, это норма. У многих давление на руках разное. Когда разница колеблется в пределах 10 единиц — это вполне допустимо.

Кстати, это может быть обусловлено особенностями строения сосудов правой и левой руки.

ПРИЗНАЛИ НЕВРОЗ СЕРДЦА

У меня признали невроз сердца и гипертонию. Сказали, что надо пройти курс лечения изюмом и пустырником, но я потеряла запись этого способа. Может быть, вы знаете, что это за лечение? Опубликуйте его, пожалуйста.

С. Сорокина, Воронеж

При лечении сердечных неврозов, сердечной недостаточности, гипертонии (особенно в начальной стадии) применяется так называемая изюмно-пустырниковая диета. Ее применение позволяет поддержать деятельность сердечной мышцы, привести в норму нервную систему, избавиться от болей в сердце и общей слабости. Но эта диета не исключает

8 месяцев при ходьбе появилась пульсация в голове.

В газете прочитала, что для укрепления сердечной мышцы и вообще при больном сердце ежедневно надо есть по горсточке изюма без косточек. Я так делаю уже в течение 3 месяцев, не пропуская ни одного дня. Пульсация в голове почти прекратилась, но появилась ужасная одышка даже при медленной ходьбе. Не от изюма ли это? Можно ли принимать его дальше?

Е. М. Шарненкова, Невинномысск

Больным ишемической болезнью сердца изюм рекомендуется есть для восполнения солей калия, который необходим для нормальной работы мышцы сердца, особенно при застойной сердечной недостаточности, при отечном синдроме. Но избыток калия тоже может навредить. Чтобы узнать, не произошла ли передозировка, достаточно посчитать пульс за одну минуту. Если после длительного приема изюма пульс стал около 60 ударов в минуту и ниже, то прием изюма надо прекратить. А при прогрессирующей ишемии сердца одним калием не обойтись. Если при незначительных физических нагрузках одышка у вас увеличивается, необходимо обратиться к врачу для коррекции лечения.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЫ?

У моего мужа недавно случился инфаркт. Врачи сказали, что ему надо не только пить таблетки, но и соблюдать специальную лечебную диету. Подскажите, пожалуйста, какие продукты особенно полезны для сердечников?

Д. Вишнева, Пермь

Эти продукты должны защитить сердце и сосуды от вредных жиров и холестерина. Чемпионом среди них считается курага. Благодаря высокому содержанию калия и витаминов она нормализует работу сердца. Норма — 150 г кураги в день.

Не забудьте о яблоках. Они улучшают работу сердца, нормализуют давление, глюкоза питает миокард, а витамин С и витамины группы В в сочетании с магнием и медью помогают нашему «пламенному мотору» трудиться без устали. В идеале нужно съедать не меньше двух яблок в день.

Более эффективно снижает уровень холестерина в крови диета с ограничением животных жиров. Мясо должно быть постным, без жира. От свинины, мяса утки, баранины надо отказаться. Можно есть только белое куриное мясо без шкурки. Пищу надо готовить на растительном масле. В рационе основное место должна занимать растительная пища — фрукты, овощи.

Есть медицинские препараты, хорошо снижающие уровень холестерина в крови, так называемые статины (например липостат). Их назначает врач после обследования.

САМОЛЕЧЕНИЕ НЕДОПУСТИМО!

Дочери 32 года. У нее пароксизмальная тахикардия. Прошу дать советы по поводу лечения заболевания, а также для снятия приступов.

Т. Г. Шахова, Ангарск

Самолечение при пароксизмальной тахикардии (скорее всего, речь идет о наджелудочковых пароксизмах) недопустимо! Лечение должен проводить опытный врач-кардиолог после предварительного и тщательного изучения электрокардиограммы.

статочность. Верапамил уменьшает число сердечных сокращений, дигоксин увеличивает силу сокращений сердечной мышцы, фуросемид и верошпирон выводят из организма лишнюю жидкость, тем самым разгружая малый круг кровообращения (легкие), аспаркам восполняет потерю солей калия, которое наступает после приема фуросемида.

Как долго принимать эти препараты и когда делать перерыв? Все зависит от течения вашего заболевания. Если после их приема состояние улучшилось, уменьшилась одышка, нет отеков, то на какое-то время можно отменить прием некоторых из этих препаратов (например, верапамил, верошпирон) или снизить дозу дигоксина и фуросемида, или же перейти на прием других препаратов, более мягкого действия (дигоксин можно заменить сидиофармом, фуросемид — гипотиазидомом). Но бывают случаи, когда препарат назначается для постоянного приема. Помните, что решение о назначении или отмене препарата принимает участковый врач после длительного наблюдения за вашим состоянием.

Консультировал кардиолог Д. Н. Габарашвили

Валидол мне не подходит

У меня было несколько инфарктов. Пил нитроглицерин, были улучшения, но от него падает зрение. Валидол мне не подходит. Какие лекарства нужно принимать в таких случаях вместе с нитроглицерином?

Без подписи, Саратов

Подбор лекарств для лечения последствий инфаркта — дело непростое. Лечащий врач должен учитывать все сопутствующие заболевания. Конечно, препараты из группы нитратов — тот же нитроглицерин — стоят на первом месте при лечении ишемической болезни сердца. Но и у них есть противопоказания, одним из которых является глаукома. Они способствуют увеличению внутриглазного давления, тем самым усугубляя течение глаукомы (наверное, это ваш случай, раз вы пишете, что от нитратов слепнете).

В вашем состоянии после нескольких инфарктов важно следить за уровнем артериального давление — высокое давление обостряет течение ишемической болезни. Мы бы вам порекомендовали принимать нитроглицерин только по мере необходимости, когда возникают острые боли в груди (приступы стенокардии). Для улучшения сердечно-сосудистой деятельности, нормализации давления можно принимать лекарства от давления — каптоприл, эналаприл (энал, энам, эдиит); престариум; препараты β-адреноблокаторы — анаприлин, метапралол или соталескс. А для улучшения обменных процессов в мышце сердца и сосудах такие препараты, как актовиген, предуктал. Для снижения свертываемости крови (если в этом есть необходимость) назначается аспирин-кардио (300 мг 1 раз в день). Но прежде чем приступить к лечению этими препаратами, обязательно проконсультируйтесь у лечащего врача.

Пожалейте ваши глаза

Глазам необходим ежедневный тщательный уход и отдых, особенно после напряженной работы.

Если во время работы, требующей особого внимания и напряжения, вы почувствовали усталость, боль и резь в глазах, сделайте перерыв, расслабьтесь, закройте глаза на 2-3 минуты или переведите взгляд на другие предметы. По возможности посидите 10 минут с закрытыми глазами.

* Если глаза покраснели от недосыпания, переутомления, ветра, наложите на них компресс с настоем ромашки или василька. Мешочки из марли, наполненные цветками, погрузите в горячую воду, дайте им остыть и прикладывайте к векам на 15-20 минут, время от времени меняя их.

* Чтобы быстро снять утомление и освежить кожу вокруг глаз, наложите на мокрые веки тонкие кружочки сырого картофеля. Полежите 5-10 минут, стараясь полностью расслабиться. После умывания полезно промыть верхние и нижние веки чайной заваркой или настоем синего василька и нанести крем.

* Если ваша работа связана с постоянным чтением, обязательно давайте глазам отдохнуть через каждый час. Гуляя, старайтесь задерживать взгляд на зелени деревьев — это глазам на пользу.

* Длительное пребывание в пыльном, прокуренном помещении может вызвать покраснение век или глазного яблока. В этом случае промойте глаза, а еще лучше сделайте примочки из теплого настоя укропа и мяты, взятых в равных количествах (1 ст. ложка смеси на 1 стакан кипятка или слабого настоя чая). Два кусочка ваты или марлевые салфетки небольшого размера смочите в настое трав или чая и приложите к глазам на 20 минут.

* Если припухли веки, помогут контрастные примочки из шалфея — 1 чайн. ложку шалфея залейте 1/2 стакана крутого кипятка, варите 15 минут на медленном огне, процедите, попеременно накладывайте на веки ватные тампоны, смоченные то в горячем растворе, то в холодном. Заканчивайте процедуру холодным раствором. Делайте контрастные компрессы из молока, наполовину разведенного водой (теплый компресс), и чайной заварки (холодный компресс).

Делают попеременно по 5 компрессов, заканчивая холодным.

И еще несколько рекомендаций девушкам и женщинам. Для снятия косметики на веки накладывают небольшое количество смягчающего крема, лучше полужидкого, или специальную смывку для глаз. Затем влажным тампоном снимают тушь с ресниц. Тени на веки и тушь можно еще снять и с помощью ватного тампона, смоченного в оливковом или кукурузном масле.

Рис. Вячеслава Шилова

Замучил ячмень?

ТОМУ, У КОГО ЧАСТО БЫВАЕТ ЯЧМЕНЬ, РЕКОМЕНДУЕТСЯ СЪЕДАТЬ 5-6 СУХИХ МАЛЕНЬКИХ ЖЕЛТЫХ КОРЗИНОК ПИЖМЫ, ЗАПИВАЯ ВОДОЙ (4-5 РАЗ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ). ПРИНИМАТЬ, ПОКА ЯЧМЕНЬ НЕ ПРОЙДЕТ. ЭТО ПРОСТОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО НАВСЕГДА ИЗБАВЛЯЕТ ЧЕЛОВЕКА ОТ НЕПРИЯТНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Серт. №РОСС RU.ИМ02.В09226 от 29.11.2001 г.

Камням в почках не бывать!

ЕСЛИ вам знакомо постоянное тянущее ощущение в пояснице;
ЕСЛИ вам уже случалось лезть на стену от почечной колики;
ЕСЛИ вы живете в постоянном страхе перед возможной операцией;
ЕСЛИ долгие годы лечения не дали результата —

ПРОЧТИТЕ ВНИМАТЕЛЬНО ЭТУ ИНФОРМАЦИЮ!

Шесть лет назад Министерством здравоохранения России зарегистрировано средство, позволяющее избавляться от камней в почках без хирургического вмешательства, — **парафиносодержащий пояс ФИЗОМЕД!!!** Сегодня пояс ФИЗОМЕД — это проверенное средство, благодаря которому многие тысячи людей избавились от мучительного недуга!

Лечебный эффект **пояса ФИЗОМЕД** обусловлен разрушающим действием лечебных вставок устройства на внутреннюю структуру почечных камней с одновременным стимулированием функции почки. В результате длительного (от 3-х месяцев) лечебного действия пояса:

* Разрушаются и выводятся с током мочи почечные камни.
* Купируется болевой симптом.
* Улучшается уродинамика.
* Нормализуется функция почки.

При этом почка не травмируется, а пациент в процессе лечения продолжает вести свой обычный образ жизни.

Длительность лечения поясом «Физомед» тысячекратно окупается сохранением функции почки и отсутствием побочных эффектов!

Для того чтобы заказать пояс «Физомед» по почте наложенным платежом, отправьте по указанному адресу письмо-заявку, в которой укажите диагноз, объем талии, а также точный обратный адрес.

® С4

АДРЕС ДЛЯ ЗАЯВОК:

105064, Москва, а/я 414, ООО «Физомед». Стоимость пояса при заказе наложенным платежом — 1750 руб. + *% за почтовые услуги.

ПРИОБРЕСТИ ПОЯС «ФИЗОМЕД» МОЖНО В АПТЕКАХ ГОРОДОВ:

Архангельск 23-79-27,65-31-23; **Барнаул** 43-64-35; **Волгоград** 34-90-68,38-33-98, 38-57-97; **Воронеж** 53-14-09,49-27-37; 52-26-10; **Йошкар-Ола** 42-09-07; **Казань** 72-47-50, 42-77-52, 45-77-70; **Краснодар** 68-38-47, 55-44-95, 31-54-49; **Красноярск** 43-74-30, 23-34-94, 22-00-47, 50-49-05, **Омск** 31-94-90, 25-65-67; **Пенза** 56-28-10, **Пермь** 37-74-21, 90-18-35, **Ростов-на-Дону** 51-82-37, 67-03-31, 93-08-93, 34-39-78; **Ставрополь** 26-44-31, 77-88-36, 24-39-79, **Уфа** 22-11-46, **Владикавказ** 74-73-47, **Минеральные Воды** 5-99-00, **Нальчик** 95-44-53, **Черкесск** 7-25-71, **Саратов** 24-43-74, 27-22-66,

тм Физкультура для глаз

СЕГОДНЯ, при нашем бешеном ритме жизни, в век сплошной и всеобщей

СРЕДСТВО НАВСЕГДА ИЗБАВЛЯЕТ ЧЕЛОВЕКА ОТ НЕПРИЯТНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Ставрополь 26-44-31, 77-88-36, 24-39-79, Уфа 22-11-46, Владикавказ ... Минеральные Воды 5-99-00, Нальчик 95-44-53, Черкесск 7-25-71.

®cm

Супер-Вижн ™

Физкультура для глаз

СЕГОДНЯ, при нашем бешеном ритме жизни, в век сплошной и всеобщей компьютеризации, нагрузки на глаза все более возрастают. Рези и жжение в глазах, головная боль и снижение четкости зрительного восприятия - в той или иной степени знакомо практически любому. Однако появления всех этих *НЕПРИЯТНОСТЕЙ* можно избежать, если мышцы глаза будут подготовлены к большим нагрузкам. Их, как и любой наш орган, можно и необходимо тренировать! С другой стороны, уставшие глаза требуют отдыха, а значит мышцы - расслабления. Возникает вопрос: как же осуществляется эта "физкультура для глаз"? Оказывается, и в том, и в другом случае хорошо помогает специальный тренажер для глаз - безлинзовые очки-тренажеры *"СУПЕР-ВИЖН"*, т.е. очки, в которых нет обычных стекол. Вместо них - непрозрачные пластиковые пластины с рядами мелких отверстий.

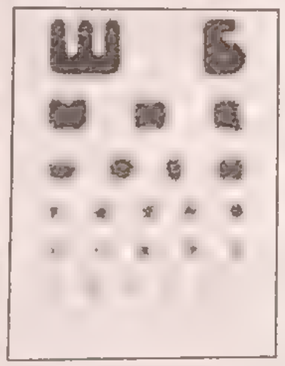
Кто-то подумает: неужели эти очки ***помогают*** при проблемах со зрением? Лучший ответ - буквально гора писем, пришедших от обладателей или желающих обладать такими чудо-очками. Вот, например, письмо из Калининградской области от Елены Богуш:

*"...с детства страдаю близорукостью и астигматизмом. В Москве делала три операции на каждый глаз, но зрение упало опять. **Пробовала** линзы. Сейчас хожу в очках. В поезде познакомилась с семьей, у которой 10-летний мальчик читал в ваших очках. Я одела их, попробовала читать и **удивилась:** без стекол смогла четко увидеть буквы через дырочки ваших очков. То есть эти очки **помогут,** как я поняла, снять нагрузку с глаз при чтении, а это немаловажно..."*

Как показывает практика, применение очков ***"СУПЕР-ВИЖН"*** ведет к снижению, а то и избавлению от близорукости, дальнозоркости, астигматизма и других дефектов зрения! Правда, это возможно лишь при условии регулярных тренировок. Для того чтобы ощутить эффект, достаточно носить очки 30-50 минут в день и... через какое-то время наступает ***улучшение зрения.*** Как это произошло, например, у студентки из Казани Анны Герасимовой. Из ее письма *"...недавно выписали "дырчатые" очки... Перемену своего зрения (без очков на носу) заметила совершенно случайно: прочитала какую-то рекламу, когда вышла по своему обычному маршруту в институт. Раньше я эту рекламу пропускала мимо, так как не видела того, что в ней написано..."*

Нередки случаи, когда очки ***"СУПЕР-ВИЖН"*** приобретаются для одного члена семьи, а другой, попробовав поносить их некоторое время, обнаруживает заметный ***эффект*** и у себя.

Что не удивительно - ведь очки



До использования очков

После 3-5 месяцев тренировок

универсальны: подходят при любом количестве единиц (плюс, минус) любом межцентровом расстоянии, помогают взрослым и ***детям.***

Кстати, у детей ***эффект*** при использовании очков-тренажеров достигается ***быстрее*** и носит более стойкий характер. Отрывок из следующего письма - лучшее тому подтверждение.

"За ваше изобретение "очки-тренажер" большое вам спасибо. У моего сына улучшилось зрение, прошло косоглазие и близорукость. Когда мы пришли на прием, после использования ваших очков, врач нам не поверил, что за какой-то месяц произошли такие изменения. С уважением к вам, Соловьева Инна Александровна и мой сын Денис, 8 лет".

Зрение может ухудшаться в любом возрасте и по самым разным причинам. Но и при нормальном зрении необходимо давать ***глазам*** отдых, чтобы ***восстановить функции.*** Особенно это касается тех, чья профессия предполагает повышенную зрительную нагрузку.

*"Вообще-то зрение у меня нормальное, - пишет бухгалтер из Иванова, - но весь рабочий день я провожу у компьютера. Поэтому слезящиеся, покрасневшие к концу рабочего дня глаза - это для меня привычное дело. Что с этим делать, я не знала, пока подруга не посоветовала купить очки **"СУПЕР-ВИЖН".** Я одевала их периодически во время работы, а потом и дома, когда смотрела телевизор. Сейчас я и не вспоминаю про свои проблемы с глазами".*

Проблема многих людей пожилого возраста - прогрессирующая катаракта, либо недуг еще более страшный - глаукома. Между тем важнейшая функция очков ***"СУПЕР-ВИЖН"*** состоит еще и в том, что они ***помогают*** приостановить развитие катаракты и облегчить ее течение, а также восстановить зрение после операции. Из письма Е.Н.Модыка из Нижегородской области:

*"У моей мамы катаракта правого глаза, не видела даже света электролампочки. За три месяца ношения очков **видит** она этим глазом почти все: силуэты, цветы, узоры на ковре".*

Напоследок еще одна цитата, из письма пенсионера, ветерана труда В.Г.Григорьева со Смоленщины.

"Зрение - это бесценный дар природы, и притом такой нежный".

и как же важно правильно распорядиться этим даром, сохранив его на долгие-долгие годы!

Заказывайте очки ***"Супер-Вижн"*** у **производителя** компании "Доктор Вижн" по цене 450 руб.+8% почтовый сбор. Оплата при получении заказа. Прилагается подробная инструкция с копией сертифаката и контрольная таблица. Адрес: 150014, г. Ярославль, а/я 30, ***"Доктор Вижн".*** Заказы и справки по тел.(0852) 720-832.

Интернет-магазин: www.supervision.ru

Будьте внимательны! Компания **"Доктор Вижн"** является владельцем товарного знака **"Супер-Вижн"** и гарантирует качество очков, приобретенных только в компании **"Доктор Вижн".**

Елена Видова

Сертификат Минздрава РФ от 26.07.00г.№ 50.99.02.440.П.10585.07.0 Сертификат соответствия от 02.10.02г. № РОСС RU.ME01.C00102
ТМ - регистрируемый товарный знак. Решение Федерального института промышленной собственности № 2001727915/71(927833) от 09.10.2001г.

Бди!

ГИПЕРТОНИЯ У КРОХИ

К сожалению, высокое давление встречается у детей не так уж редко.

Нормальными считаются следующие значения АД:

* у младенцев — 80/60 мм рт. ст.;
* у детей от 1 до 5 лет — 96/65 мм рт. ст.;
* у шестилеток — 105/65 мм рт. ст.

У детей причиной гипертонии, как правило, бывают органические нарушения в почках, гормональные нарушения или порок сердца.

Иногда давление может повышаться при опухолях. Высокое давление у детей на начальных стадиях не проявляется никакими симптомами. Поэтому при посещении педиатра даже со здоровым ребенком обязательно попросите врача измерить ему давление. Для детей, входящих в группу риска, контроль АД должен быть постоянным. Это малыши с лишним весом, с неблагоприятной наследственностью и если один из родителей в возрасте до 50 лет умер от инсульта или инфаркта.

Если давление повышается эпизодически и редко, бывает достаточно перевести ребенка на более здоровую пищу (меньше соли, больше овощей), заняться лечебной физкультурой.

БОЛИТ ГОРЛО? ПОДОГРЕЙТЕ БУТЫЛКУ БОРЖОМИ, НАВИНТИТЕ НА НЕЕ ЧИСТЫЙ ОПРЫСКИВАТЕЛЬ ДЛЯ РАСТЕНИЙ И ОПРЫСКАЙТЕ ГОРЛЫШКО.

Остановим понос

Появляется он от недоброкачественной пищи и воды, несовместимости съеденных продуктов, перекармливания грудного ребенка, после свежего коровьего молока при подкармливании ребенка.

● Старинный и прекрасно действующий рецепт — порошок из сухой пленки, покрывающей желудок курицы. Пленку надо хорошо промыть, высушить в духовке или на печи, измельчить. Хранить в банке. Полезно всегда иметь в доме этот целебный порошок. Для одного приема на кончике перочинного ножа порошок всыпьте в 1 чайн. ложку теплой кипяченой воды. Принимать надо несколько раз в день.

● 1 ст. ложку сухих измельченных молодых веточек и плодоножек вишни заливают 1 стаканом кипятка, настаивают, укутав на 3-4 часа, процеживают. Пить надо по 1 чайн. ложке каждые 30-40 минут.

ИЗЖОГА В НАСЛЕДСТВО

Кормить ребенка в перерывах между завтраком-обедом-полдником-ужином нельзя, это небезопасно для здоровья малыша, утверждает профессор Московской медицинской академии им: Сеченова Людмила Викторовна Баль.

Дело в том, что три с половиной часа — это минимальный интервал, необходимый для переваривания пищи. Некоторые продукты перевариваются еще дольше — не менее пяти часов. И если заботливая мама через полтора часа после завтрака навязывает ребенку яблочко (ну что это за еда — фрукты!), новая порция пищи поступает в желудок, который еще не успел справиться с предыдущей. В результате нарушаются процессы пищеварения: может возникнуть изжога, дискенезия желудочно-кишечного тракта. К сожалению, воспалительные процессы в желудке и пищеводе не проходят бесследно, часто это «наследство» остается на всю жизнь.

Спрашивали? Отвечаем

Я травила ребенка антибиотиками...

Мне 25 лет. Три года замужем, но не могу забеременеть. Сделали УЗИ, выяснилось, что у меня спаечный процесс в малом тазу, поэтому, мол, я бесплодна. Врачи назначили курс лечения доксициклином, нистатином, линкомицином, трихополом, бетадином. Я аккуратно лечилась, а через 2 недели обнаружила, что уже 5 недель беременна. УЗИ не обнаружило 3-недельную беременность, и в течение двух недель я травила ребенка антибиотиками!

Когда я пришла на прием к гинекологу, она стала убеждать меня сделать аборт, говорила, что есть большая вероятность того, что родится урод. Меня это заявление привело в ужас. У меня в течение нескольких дней была истерика. Столько лет ждала ребенка, а когда появилась такая возможность, его просто хотят убить! К тому же это первый аборт!

Ответьте, пожалуйста, на вопросы:

1. К каким последствиям для ребенка может привести лечение такими лекарствами во время беременности?

2. Смогу ли я забеременеть еще раз с диагнозами двухсторонний хронический аднексит, спаечный процесс в малом тазу, цервицит?

3. Насколько опасен мини-аборт при 6-недельной беременности? На каком сроке его лучше всего делать?

4. Насколько опасно во время беременности болеть гриппом?

5. Почему после начала приема препаратов начал сильно болеть живот, как во время критических дней?

Вероника Б., Сызранский р-н

1 Наиболее опасный период для развития пороков у плода — 3-10 недель беременности, что приблизительно соответствует 5-12 неделям после начала последней менструации — период, когда женщина может и не знать, что беременна. Противомикробные препараты, которые вы принимали, — доксоцилин, нистатин, линкомицин, трихопол — относятся к группе с умеренными способностями вызывать пороки развития у плода, это каждый препарат по отдельности. Положение осложняется тем, что практически невозможно предсказать последствия при их одновременном приеме, можно лишь предположить, что отрицательное воздействие на плод может только усилиться. (Подробно о лекарственных средствах, противопоказанных при беременности, можно узнать в «Айболите» №21 за 2003 г.)

2 При правильном лечении хронических заболеваний детородных органов, нормализации менструального цикла, повторная беременность возможна.

3 Всякий аборт не прибавляет здоровья женщине. Считается, что, чем раньше он произведен, тем меньше будет отрицательных последствий для здоровья.

4 Вирусные заболевания, в том числе и грипп, особенно опасны в первые 3-10 недель беременности. В этот период высока вероятность появления пороков развития у плода.

5 Появление боли в низу живота может свидетельствовать об угрозе прерывания беременности. Осмотр гинекологом в таких случаях является обязательным.

От редакции. Учитывая предысторию вашей беременности...

Советы психолога — *Не упусти время*

Унылый малыш

ЧТОБЫ УЗНАТЬ, ОТНОСИТСЯ ЛИ ВАШ РЕБЕНОК К КАТЕГОРИИ ...

органов. Если ребенок то и дело ...

культурой.

ты!), новая порция пищи поступает

ется на всю жизнь.

Советы психолога — *Не упусти время*

Унылый малыш

ЧТОБЫ УЗНАТЬ, ОТНОСИТСЯ ЛИ ВАШ РЕБЕНОК К КАТЕГОРИИ ДУШЕВНО УЯЗВИМЫХ ДЕТЕЙ, СКЛОННЫХ К ДЕПРЕССИИ, ДОСТАТОЧНО ПОСМОТРЕТЬ НА СЕБЯ СО СТОРОНЫ.

Если родители, особенно мама, по натуре пессимистка, да и отца жизнерадостным человеком не назовешь, малышу просто не в кого быть другим.

Но наследственная предрасположенность еще не болезнь, ее можно исправить! Защитить дитя от уныния помогут советы Алана Фромма — одного из ведущих специалистов в области детской психологии.

Впитанное с молоком матери ощущение радости бытия — надежная прививка от депрессии. Так что, утверждает ученый, если у самой мамы настроение «на нуле» — меняйтесь! Пересмотрите отношение к жизни и попытайтесь понять, что именно мешает вам быть счастливой. Почаще улыбайтесь, делайте небольшие подарки себе и близким. Если все это не поможет, обратитесь к психологу. Чем раньше вы избавитесь от депрессии, тем меньше шансов пойти по вашим стопам будет у ребенка.

Опасность заболеть депрессией выше у ребенка, родителям которого от 30 до 40 лет. В это время большинство мам и пап переживают так называемый кризис середины жизни. Бесконечные выяснения отношений угнетают детскую психику.

Чаще всего депрессии подвержены мальчики. Через год после развода родителей девочкам 5 лет удается почти полностью восстановить душевное равновесие. А мальчики даже по прошествии двух лет после распада семьи остаются настороженными, неуравновешенными, ершистыми, ощущают себя брошенными, быстро утомляются и не проявляют интереса к учебе. Нередко масла в огонь подливает мама, выплескивающая эмоции, которые испытывает к бывшему мужу.

Итак.

* Старайтесь избегать семейных конфликтов, разговоров на повышенных тонах: теплота и взаимопонимание родителей — лучшая профилактика депрессии у ребенка.

* Какими бы любящими и замечательными ни были бы бабушки и дедушки, ребенку крайне важно жить с родителями.

* Не спешите отдавать ребенка в детский сад, подождите до 5-6 лет. В идеале ему вообще не стоит посещать это заведение, а навыки общения со сверстниками пусть приобретает в дошкольном мини-лицее, пребывание в котором ограничено 1,5-2 часами несколько раз в неделю.

* Не торопитесь порадовать малыша братиком или сестричкой. Дети до 10 лет в этой ситуации поначалу чувствуют себя заброшенными. Радость сменяется тревогой, а от нее до депрессии — один шаг.

* Избегайте крайностей в воспитании. По мнению психологов, склонностью к унынию отличаются дети, которых опекают либо слишком сильно, либо недостаточно, а также постоянно находящиеся между молотом и наковальней.

* Помните, что положительные эмоции мобилизуют защитные силы организма на борьбу против инфекций и других заболеваний, а отрицательные ослабляют иммунитет, влекут за собой повторные простуды, расстраивают слаженную работу внутренних органов. Если ребенок то и дело подхватывает респираторные инфекции, часто пропускает садик, задумайтесь: а не депрессия ли это?

* Чтобы улучшить настроение, вспоминайте вместе с ребенком веселые проказы — его, ваши, героев мультиков. Впрочем, наш родной сериал «Ну, погоди!» тоже поднимает настроение.

* В борьбе с унынием полезны любые физические упражнения. Но монотонные движения и у здоровых ребят вызывают зевоту. Нужна «веселая» гимнастика.

* Постарайтесь привить ребенку японскую привычку постоянно улыбаться. Улыбка рефлекторно стимулирует выработку гормонов удовольствия и является противоядием от депрессии.

М.Н. Светлов, психолог

ЧУТКО ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К ДУШЕВНОМУ СОСТОЯНИЮ СВОЕГО ЧАДА ПОЗДНЕЙ ОСЕНЬЮ, ЗИМОЙ И РАННЕЙ ВЕСНОЙ. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СПАД В ЭТО ВРЕМЯ ГОДА ИСПЫТЫВАЮТ ПОЧТИ ВСЕ ЛЮДИ.

4. Насколько опасно во время беременности болеть гриппом?

5. Почему после начала приема препаратов начал сильно болеть живот, как во время критических дней?

Вероника Б., Сызранский р-н

5 Появление боли в низу живота может свидетельствовать об угрозе прерывания беременности. Осмотр гинекологом в таких случаях является обязательным.

От редакции. Учитывая предысторию вашей беременности, мы не можем взять на себя смелость и рекомендовать вам прервать или сохранить беременность. Решение должны принимать вы с учетом мнения вашего лечащего врача.

ПЛАВАНИЕ БРАССОМ — ЛУЧШИЙ СПОСОБ ПОБЕДИТЬ СКОЛИОЗ. ПОЛЕЗНЫ ТАКЖЕ ВОЛЕЙБОЛ И БАСКЕТБОЛ.

Аист на крыше

БУДУЩЕЙ МАМЕ

Как правильно наклоняться. После шестого месяца малыш давит своим весом на позвоночник, вызывая неприятные боли в спине. Поэтому лучше избегать наклонов или смягчить их влияние. Если, к примеру, нужно что-то поднять с пола или вымыть ванну, или заправить постель, нужно сначала немного согнуть ноги в коленях и перераспределить на них вес тела, потом уже наклониться.

Как правильно спать. Будущей маме удобнее всего спится на боку. Но желательно положить между коленями небольшую подушку. А тем, кто страдает онемением или болями в области почек, можно подложить подушку под бок, чтобы не изгибалась спина.

Не торопитесь вставать с кровати. Не перенапрягайте мышцы брюшной полости.

Если вы лежите на спине, то, перед тем как встать, повернитесь на бок, согнув колени. После этого обопритесь на локоть и подожмите ноги, что поможет перенести их через край кровати и сесть.

Как правильно стоять. Если беременная женщина вынуждена продолжительное время стоять, это способствует застаиванию крови и жидкости в ногах, вызывает отеки и варикозное расширение вен. Периодически устраивайте себе отдых: просто сядьте, подставив под ноги невысокую скамеечку, расслабив спину.

Как правильно сидеть. Очень важно опереться спиной о спинку стула и подложить маленькую подушку на уровне почек. Если у вас сидячая работа, хорошо немного походить: ходьба улучшает кровообращение и предупреждает появление геморроя. Желательно как минимум каждый час устраивать себе передышку.

Как правильно ходить. Пешие прогулки — то, что нужно беременной женщине. Они тонизируют мышцы ног, предупреждая риск образования варикозных вен, укрепляют мышцы брюшной полости. Однако, как только вы почувствуете, что устали, сядьте на ближайшую лавочку и минут пять-десять отдохните.

В 10 ЛЕТ ДЕТИ не должны проводить перед монитором компьютера больше 15 минут, старшеклассники — больше 45 минут. Если вы подозреваете, что самостоятельное чадо включает компьютер в ваше отсутствие, не экономьте на мониторе. Отодвиньте его как можно дальше от глаз! Любимое кресло малыша установите от телевизора на расстоянии не ближе трех метров.

ГИМНАСТИКУ для глаз врачи рекомендуют делать 2-3 раза в день по 15-20 минут: при чтении каждые 10 минут попеременно закрывайте глаза ладонью, фиксируйте взгляд то на дереве за окном, то на чашке на столе.

Зоркие глаза

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок понес минимальный ущерб от общения с плодами цивилизации.

Ужин казановы

● **Салат «Крепыш».** Перемешайте 100 г орехов, 100 г меда, 50 г чернослива, 20 г тертого шоколада и 30 г мелко нарезанного корня сельдерея. Добавьте щепотку корицы.

● **Коктейль «Конь».** Взбейте 100 г водки с яичным желтком, добавьте по вкусу какой-нибудь ликер. А можно и не добавлять, наоборот, посолив напиток. Можно пить отдельно: сначала водку, потом яйцо.

● **Бифштекс «Горячая кровь».** Вымочите кусок телятины в красном вине, пожарьте. Сдобрите чесноком, лимонными корочками и гвоздикой, сверху посыпьте листиками сельдерея. На гарнир подайте рис, сваренный в молоке. Добавьте в него вареные перепелиные яйца, тушеный лук и чуть-чуть меда.

● **Средства, повышающие потенцию:** женьшень, элеутерококк, лимонник китайский, золотой корень, пантокрин, апилак, нарин (гуарана).

ОДНА ИЗ ПРИЧИН ИНФАРКТА МИОКАРДА В МОЛОДОМ ВОЗРАСТЕ У ЖЕНЩИН – ДЛИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ОРАЛЬНЫХ КОНТРАЦЕПТИВНЫХ ПРЕПАРАТОВ. ОНИ ПОВРЕЖДАЮТ ВНУТРЕННЮЮ ОБОЛОЧКУ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ.

Деликатные вопросы

ХОЧУ БЫТЬ... ДЕВУШКОЙ

Мне 15 лет. В 10 лет решил сделать операцию по перемене пола. Хочу быть девушкой, пользоваться косметикой, носить красивые платья и длинные волосы. Я знаю, что трансвеститы должны всю жизнь пить гормональные таблетки. Что это за таблетки? Сколько они стоят и зачем они вообще нужны? Если это женские гормоны, можно ли их начать пить в моем возрасте, чтобы не росли плечи, ступни, чтобы была талия?

Есть ли какие-либо проблемы, с которыми сталкиваются трансвеститы? Во сколько лет разрешается операция по перемене пола и сколько она стоит?

А. Ц., Шарыпово, Красноярский край

С операций придется подождать как минимум до совершеннолетия. Для проведения операции по изменению пола одного вашего желания мало. Требуется проведение тщательной и, *как правило, длительной медико-психиатрической* и юридической экспертизы. Ведь после проведения подобной операции обратная смена пола уже невозможна.

После операции пациентам (пожизненно!) назначаются препараты, содержащие женские половые гормоны, для формирования вторичных половых

частой причиной искривления полового члена являются болезнь Пейрони, при которой в толще белочной оболочки полового члена формируются рубцовые бляшки, и врожденное искривление, при котором отмечаются различия в длине отдельных элементов полового члена.

Более редким является укорочение при так называемой гипоспадии без гипоспадии. Суть во врожденном отставании роста мочеиспускательного канала от размеров кавернозных тел. При этом в момент эрекции член изгибается книзу.

Эффективным методом лечения является хирургический, но хорошие результаты получены при использовании специальной системы вытяжения полового члена.

ПЕТРУШКА ДЕРЖИТ В ТОНУСЕ

Раньше мне помогала быть в сексуальном тонусе петрушка, однако у нас на столе она бывает только летом. Как быть?

И. Семенов, Кемерово

Основой тонизирующего действия петрушки является витамин Е, его можно купить в аптеке.

МЕНЯ ИЗНАСИЛОВАЛИ

Подруга слышала, что можно восстановить девственную плеву, но только за 2-3 дня до свадьбы. Нельзя ли это сделать за месяц до свадьбы и есть ли

ЭТИ УЖАСНЫЕ СТРИНГИ

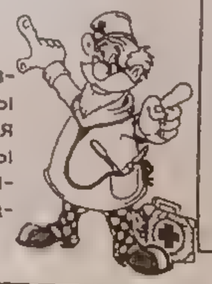
СЕРЬЕЗНУЮ ОПАСНОСТЬ ЖЕНСКОМУ ЗДОРОВЬЮ НЕСУТ ПОПУЛЯРНЫЕ СТРИНГИ.

Беда в том, что эти трусики чаще всего изготавливаются из нейлона. Он удерживает влагу, создает теплую влажную среду, которая идеальна для развития грибковых заболеваний и болезнетворных бактерий.

Кроме того, тонкая полосочка этих трусиков, глубоко врезаясь в промежность, служит своеобразным коридором между анальным отверстием и половыми органами. Достаточно несколько раз снять-надеть стринги, и бактерии из прямой кишки поселяются в вагине. Распространению инфекции способствует и то, что узкая перемычка стрингов раздражает слизистые оболочки. Отсюда и молочница, и зуд со жжением.

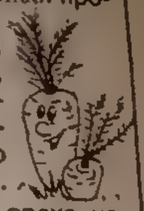
Американские сексологи советуют надевать стринги пореже и не носить их долго. А уж если выбирать стринги, то из натуральных тканей и размером посвободнее. При этом обязательно пользуйтесь ежедневными прокладками.

Знаете ли вы, что...

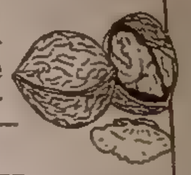


Зачастую главной проблемой в семье является чрезмерная близость супругов, от которой мозг мужчины сильно устает. По мнению ученых, это тоже повод для развода. Для уставших от близости мужей необходимы специальные санатории, где главы семейств будут приходить в себя и постепенно осознавать, что очень скучают по своей второй половине.

От мужского бессилия

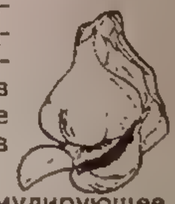


Залейте 2 ст. ложки протертой сырой моркови 1 стаканом кипяченого молока, поставьте на маленький огонь на 10 минут. Принимайте по 100 мл 3 раза в день.

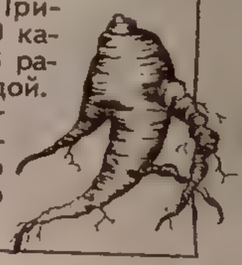


Ядра грецкого ореха измельчите, залейте медом в равной пропорции и пейте по 2 чайн. ложки 2-3 раза в день через 30 минут после еды, запивая молоком. Курс лечения — 20-30 дней.

Употребляйте в свежем виде по 2-3 зубка чеснока в день, а также в виде настоя. Для приготовления настоя 1 чайн. ложку измельченного в кашицу чеснока залейте 400 мл холодной кипяченой воды, настаивайте в течение часа. Пейте по 100 мл 3 раза в день до еды.



Сильное стимулирующее действие при половом бессилии оказывает настойка корня женьшеня (продается в аптеке). Принимайте по 15-20 капель настойки 2-3 раза в день перед едой. Курс лечения — 3-6 месяцев. Лечение лучше всего проводить осенью и зимой.



Мифы и реальность — Женские проблемы

Застудили яичники?

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЛОВОЙ СФЕРЫ ЗИМОЙ.

**** Бытует мнение, что воспаление придатков матки провоцирует холод и именно зимой женщины более подвержены этому заболеванию.***

Это неправильное мнение. Дело

во время менструации продолжают заниматься в школе физкультурой, а женщины — поднимать

коротких курточках. Они очень рискуют, потому что многие наверняка имеют какую-либо

...минимум до совершеннолетия. Для проведения операции по изменению пола одного вашего желания мало. Требуется проведение тщательной и, как правило, длительной медико-психиатрической и юридической экспертизы. Ведь после проведения подобной операции обратная смена пола уже невозможна.

После операции пациентам (пожизненно!) назначаются препараты, содержащие женские половые гормоны, для формирования вторичных половых признаков. Нелегко проходит и психологическая адаптация.

В общем, проблем немало. Поэтому тысячу раз подумайте, прежде чем решиться на такую операцию. Время еще есть. Можно ли принимать в вашем возрасте гормональные препараты, чтобы не росли плечи и чтобы была талия? Категорически: нет!

ЕСЛИ ЧЛЕН КРИВОЙ

Из-за чего может произойти искривление полового члена и как его можно исправить?

Олег, Кисловодск

Если кривизна такая, что совершение полового акта невозможно, то, скорее всего, это связано с такими заболеваниями, как олеогранулема, болезнь Пейрони и др., и это требует хирургической коррекции. Наиболее

...рушки, однако у нас на столе она бывает только летом. Как быть?

И. Семенов, Кемерово

Основой тонизирующего действия петрушки является витамин Е, его можно купить в аптеке.

МЕНЯ ИЗНАСИЛОВАЛИ

Подруга слышала, что можно восстановить девственную плеву, но только за 2-3 дня до свадьбы. Нельзя ли это сделать за месяц до свадьбы и есть ли гарантия, что жених ничего не заподозрит?

М., Казань

Думаем, что с вашей проблемой справится любой опытный гинеколог. «Гарантия» после восстановления девственной плевы не один месяц и не один день, а до первой брачной ночи. Как правило, такие операции проводят анонимно в хозрасчетных поликлиниках, так что на прием можно записаться под вымышленным именем.

ДЛЯ МУЖЧИНЫ ПЕРЕНЕСЕННАЯ В ДЕТСТВЕ СВИНКА (ПАРОТИТ) ИНОГДА СТАНОВИТСЯ ПРИЧИНОЙ СНИЖЕНИЯ КАЧЕСТВА СПЕРМЫ, А ЗНАЧИТ, И СПОСОБНОСТИ К ЗАЧАТИЮ

...ходить в себя и постепенно осознавать, что очень ...ют по своей второй половине.

Мифы и реальность — *Женские проблемы*

Застудили яичники?

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЛОВОЙ СФЕРЫ ЗИМОЙ.

** Бытует мнение, что воспаление придатков матки провоцирует холод и именно зимой женщины более подвержены этому заболеванию.*

Это неправильное мнение. Дело в том, что воспаление придатков возникает только тогда, когда в организме уже есть какая-либо инфекция. Нет инфекции — не возникнет и воспалительный процесс. Но охлаждение может спровоцировать хроническое заболевание.

** Половые инфекции передаются только половым путем.*

Не обязательно. Заразиться можно где угодно, даже в бане. Причем заразиться не только безобидной молочницей, хотя и она при длительном течении вызывает серьезные изменения в организме, но и хламидиями, стафилококковой и стрептококковой инфекцией.

Сильные боли, периодически появляющиеся во время менструации, нередко свидетельствуют об очень распространенном сегодня серьезном заболевании — эндометриозе. Причинами его обострения может стать то, что девочки во время менструации продолжают заниматься в школе физкультурой, а женщины — поднимать тяжести и вести половую жизнь.

** Многие женщины не обращают внимания на боли, возникающие внизу живота. Считают, что это небольшая простуда, пройдет само собой.*

Это неверно. Если женщина не рожала, любое воспаление придатков, любое обострение воспалительных процессов могут привести к спайкам. И как следствие — к трубному бесплодию, когда трубы становятся непроходимыми.

** Говорят, что теплая одежда в межсезонье спасает от воспаления придатков.*

Безусловно, с наступлением холодов необходимо перейти на сезонную одежду и обувь. На наших улицах же и глубокой осенью, и зимой можно видеть девушек и молодых женщин в тонких, не по сезону, колготках, легких плащах, коротких курточках. Они очень рискуют, потому что многие наверняка имеют какую-либо недолеченную инфекцию.

** В промозглую погоду не мудрено замерзнуть, простудиться. В таких случаях надо принять антибиотики или горячую ванну в качестве профилактики.*

Лучше, конечно, не переохлаждаться. Но если все же насквозь промочили ноги, сильно замерзли, например на остановке в ожидании транспорта, посидели на каменной плите, то дома нужно хорошо прогреть ноги. Можно сесть на краешек ванны, включить горячий душ и поливать им ноги. Затем необходимо обратить внимание на наступившую менструацию: не такая, как обычно, может свидетельствовать о развитии воспалительного процесса в половых органах. Что касается антибиотиков, то возбудители некоторых инфекций просто нечувствительны к ним.

Г. Яковлева, гинеколог

Сам себе доктор — *Прикинь на себя*

Зловредная молочница

Неприятные творожистые выделения, зуд, щиплющая боль после туалета и после близости с любимым человеком... Во всем этом виноваты грибы рода кандида, по-правильному — молочница, или кандидозный кольпит.

ЭТИ ГРИБЫ вроде плесени, плодятся, если условия жизни подходят. А если условия неподходящие, грибы размножаться не будут. Разберитесь сами, отчего ваш организм позволяет грибам кандида плодиться.

1 Если у вас молочница, на 100% верно, что у вас ослабли защитные силы организма — иммунитет. Может быть, часто переохлаждаясь, организм тратит силы на борьбу с респираторными инфекциями и не в состоянии следить за другими микробами. А может быть, слишком много нервничаете, плачете или злитесь, а это все — стрессы, а они — злейшие враги иммунитета. Иммунитет ослабляют и хронические заболевания — аднексит, цистит, гастрит, панкреатит и другие. Угнетающе действуют на иммунную систему незалеченные зубы — это источник инфекции для всего организма.

2 Вы принимали антибиотики без противогрибкового препарата (нистатин, например). Антибиотики убивают живых микробов — и «хороших», и «плохих». Исчезают «хорошие» бактерии, а «плохие» занимают их место.

3 Любит молочница и тех, кто увлекается диетами и получает в результате авитаминоз. Так что питаться нужно правильно: продукты, которые нагоняют жирок (булки, сласти, гамбургеры и все жирное), играют «на руку» грибам. А вот крупы, овощи, фрукты, свежие соки, нежирное мясо и рыбу можно есть спокойно. Главное — не переедать.

4 Молочницей можно заразиться при половой близости. У мужчин нет таких обильных выделений, как у женщин, но кандида живет и у них. Так что лечиться требуется обоим.

Жизненный цикл грибов — 12 дней, и лекарство придется принимать не до исчезновения неприятных признаков (это может произойти и через 3-4 дня), а минимум 12 дней — обычно назначается курс на 2 недели. Не ленитесь!

Как убить молочницу?

* Выполняйте предписания врача.

* Принимайте иммуностимулирующие препараты (например, иммунал) не меньше месяца.

* Пейте витаминный комплекс (например, олиговит).

* Каждый день пейте 2 стакана кефира или простокваши.

* На ночь кладите во влагалище тампон из стерильной ваты, смоченной в свежем кефире.

Бесполезно при молочнице мыться 10 раз в день, а мыло при ней просто вредно — щелочь не действует на грибы, зато оставшимся полезным бактериям придется от мыла несладко. Очень вредны и спринцевания — по той же причине.

ВОЗЬМИТЕ цветы липы, листья мяты, траву полыни, плоды фенхеля, кору крушины (всех компонентов по 1 части). 2 ст. ложки смеси залейте 2 стаканами воды, кипятите на водяной бане 15 минут, процедите и принимайте по 1 стакану утром и вечером. Пейте маленькими глотками.

ПРИГОТОВЬТЕ смесь из травы лапчатки, тысячелистника, чистотела, цветков ромашки (по 1 части всех трав). 2 ст. ложки смеси залейте 0,5 л кипятка в термосе на ночь, процедите. Принимайте утром и вечером по 1 стакану настоя натощак глотками.

ЗАМУЧИЛ КЛИМАКС?

Пригодится

Прошу помощи

Ищем приюта

Мне 40 лет, одинокий, живу в общежитии. У меня одно упование — на милость Божию, чтобы не оставил меня. Есть у меня просьба к читателям «Айболита». Верю, что есть одинокие православные люди, которым нужна помощь по хозяйству. Могу трудиться на земле. Хотелось бы уехать из большого города в Тамбовскую или Воронежскую область, в поселок, село или деревню, в лесной массив, чтобы там была православная церковь.

Я без вредных привычек, спокойный, уживчивый. Надеюсь, что кто-нибудь откликнется на мое письмо. Помогите, прошу вас, люди верующие!

С. В. Илясов, ул. Рионская, 4, кв. 63, Волгоград, 400107

***

Рядом с нами живет молодая семья. Муж бьет жену так, что все зубы выбил. Ей некуда идти, а чтобы уехать, нет денег. Может быть, в Астрахани или в Астраханской области у кого-нибудь есть времянка или хотя бы саманка ненужные? Соседка — трудолюбивая женщина. У них на огороде всегда порядок, в доме — чистота. Я не могу ее взять к себе, так как живу с дочкой и внучкой. Еще у меня живет студентка из многодетной семьи. Мы денег с нее не берем, пусть девочка учится...

Л. В., Астрахань

***

Мне 55 лет, на пенсии, воспитываю внука. Жилья своего нет, живу на квартире. Может, есть где-то хороший человек, за которым надо ухаживать. А может, нас сведет судьба? Так устала жить в одиночестве! Все могу делать. Внук, думаю, не будет помехой. Мой адрес: **Людмиле Андреевне Ланиной, ул. Печерская, 2а, кв. 2, Белово, Кемеровская обл., 652645.**

***

Кто может прописать меня у себя, чтобы я смогла получать пенсию? Родная тетка после смерти моего отца категорически поставила вопрос о

Мне 40 лет, я военнослужащий, перенес 6 операций. Первая была по поводу язвы двенадцатиперстной кишки, после которой появилось осложнение — какой-то демпинг-синдром. Но я с этим потихоньку справился. В прошом году загноился желчный пузырь. Сделали две операции, но боли в правом подреберье не проходят. Прошло 4 месяца, и опять операция из-за непроходимости кишечника. Затем в течение недели сделали еще 2 операции по поводу спаек. Теперь беспокоят постоянные боли в кишечнике и правом подреберье. Врачи говорят, что еще ничего не придумали для лечения этих спаек.

Помогите, пожалуйста, советом! Больше нет сил терпеть эти боли! У меня двое маленьких детей, а как жить дальше, не знаю. Больше надеяться не на кого.

С. Ю. Ахиджак, ул. Полевая, 57, кв. 12, аул Тахтамукай, Тахтамукайский р-н, Республика Адыгея, 385100

***

Мне 36 лет. У меня двое детей (6 и 11 лет). Летом, 4 года назад, мы перенесли пищевое отравление. Когда прошел острый период, врачи нам поставили диагноз дисбактериоз. Какие только препараты мы ни принимали, но ничего не помогло. Слабость, головокружение, тошнота преследуют нас постоянно. Мы очень похудели. В анализе на дисбактериоз кишечных палочек — 4 млн/г (при норма 300-400), т. е. очень мало, скудный рост кокковой микрофлоры.

Я очень прошу, помогите, пожалуйста! Может быть, кто-то сталкивался с такой проблемой? Прошу откликнуться специалистов, микробиологов, или людей, перенесших подобное заболевание. Мы ждем и надеемся на вашу доброту и милосердие!

А. А. Григорьева, Пятигорск, Ставропольский край

***

Кто знает, как вылечиться от гепатита В?

Н. Н. Кривцова, Междуреченск, Кемеровская обл.

***

Мне около 40 лет, но выгляжу я на 10 лет старше. Как это больно, когда даже те, кто старше, называют меня тетей. Я и кремы покупала, и делала разные маски, но ничего не помогает.

Может, кто-то знает способ, как вернуть свой возраст?

Татьяна, Татарстан

***

Мне 34 года. Год назад мне поставили диагноз киста шейки матки воспалительного происхождения. Может быть, кому-то удалось победить эту болезнь с помощью народных средств? Прошу, откликнитесь, пожалуйста! Буду признательна за любую помощь!

Е. А. Родионова, ул. Невского, 1, кв. 74, Сальск, Ростовская обл., 347636

***

Мне 66 лет, ветеран труда, на пенсии. Около 30 лет страдаю от полипов в носу. Оперировался раз 15, но результатов нет, полипы продолжают расти. Делать операции дальше не могу, не выдерживает сердце.

Очень прошу откликнуться тех, кто знает, как избавиться от полипов в носу другим способом, и написать в редакцию.

Н. И. Вотяков, Октябрьск, Самарская обл.

***

Сорок лет назад мама повздорила с соседкой и та сказала: «Я сделаю так, что всю жизнь меня будешь помнить». С тех пор мама болеет шизофренией. Может, есть знахари христианской веры, которые смогут нам помочь?

Т. Д. Хагаева, ул. Базарная, 10, ст. Калиновская, Наурский р-н, Чеченская Республика, 366123

***

У кого есть индийский морской рис? Поделитесь, пожалуйста! Все расходы оплачу.

Н. Н. Новохацкая, ул. Ленина, 472, кв. 145б, Ставрополь, 355038, тел. 56-39-10

***

Нужны ягоды волчьего лыка и семена татарника. Оплату гарантирую.

А. П. Сергеева, ул. Буденного, 116, ст. Екатериноградская, Прохладненский р-н, КБР, 361015

***

Нужен морской индийский рис.

П. А. Есина, ул. Георгиева, 15-53, Барнаул-57, 656057

***

Срочно нужен белый солидол (обязательно белый!). Все расходы оплачу.

Л. А. Токарева, ул. Советская, 13, с. Березовское, Шарыповский р-н, Красноярский край

***

Может, у кого-нибудь есть лишняя мазь из листа ивы и вы сможете ею поделиться?

Т. В. Гладнева, ул. Самаркандская, 54, Ростов-на-Дону, 344069

***

Очень нужен конский каштан для лечения варикоза.

О. Д. Кравченко, ул. Тихая, 6, Палласовка, Волгоградская обл., 404264

От редакции. Купите в аптеке мазь «Эскузан», это то же самое.

***

Мне 48 лет. У меня трое детей (девочкам 15 и 6 лет, мальчику — 11 лет). Мы переселенцы из Казахстана. Все оставив там, накопили денег на дорогу и переехали в Свердловскую область. Живем вчетвером в коллективном саду. Я сторож, получаю 1000 рублей в месяц. Тяжело на эти деньги и одеть, и обуть детей, да еще и прокормить.

Может, кто-то сможет помочь вещами или деньгами?

Н. Н. Ягупова, д/в, Арамиль, Свердловская обл., 624001

***

Я на инвалидности, работать не могу. Одна воспитываю несовершеннолетнего сына. Получаю 700 рублей. Сын иногда подрабатывает. У нас нет постельного белья, купить его мы не можем.

Может, кто-то сможет выслать простыни, наволочки или пододеяльники?

Еще нам нужны 2 кастрюли, чтобы готовить первое блюдо.

Адрес в редакции.

Л. А., Волгоград

***

Я вешу 186 кг, но пока еще двигаюсь. Живу бедно, носить почти нечего. У меня нет ни куртки, ни пальто. Помогите, кто может. Вышлите, пожалуйста, вещи больших размеров. Прошу простить меня за такую просьбу, но нищета довела.

Л. А. Шелудько, ул. Коммунаров, 93/2, х. Камышеваха, Новокубанский р-н, Краснодарский край, 352205

***

У меня воспаление дыхательных путей. Лечиться надо долго. Лечусь дома по рецептам «Айболита».

Может, кто-то пришлет какие-нибудь книги? Читаю все, даже детские сказки. Раньше не любил читать, а сейчас читаю с большим удовольствием. Все почтовые услуги оплачу.

А. Б. Мальбахов, ул. Комсомольская, 14, с. В-Аргун, Терский р-н, КБР, 361204

«Я СПИДозный, бросай меня!..»

Мне 19 лет. Есть муж и

дейкина. Я пришла к ней и сказала, что у меня срок большой и есть проблема: муж — ВИЧ-инфицированный. Не передать

будет помехой. Мой адрес: **Людмиле Андреевне Ланиной, ул. Печерская, 2а, кв. 2, Белово, Кемеровская обл., 652645.**

***

Кто сможет прописать меня у себя, чтобы я смогла получать пенсию? Родная тетка после смерти моего отца категорически поставила вопрос о моей выписке, а мне некуда деться. Сама я из Абхазии. На жилье не претендую. Пока живу у знакомых, работаю.

Буду благодарна всем, кто протянет руку помощи.

Р. Ляшенко (для Светы), ул. Роз, 82, кв.10, Сочи, 354000

***

Мне 46 лет, мужу 53 года, сыну 2 года. Муж работает лесником, получает около 1000 рублей в месяц. Я работала помощником лесничего, но меня сократили. Рядом нет ни садика, ни школы, ни больницы.

Может, у кого-нибудь есть пустующий дом, но чтобы была работа. Любим работать на земле, вести хозяйство, заниматься скотиной. У нас непьющая семья.

Н. В. Лобачева, пос. Черное Озеро, Звениговский р-н, Республика Марий Эл, 425079

***

Мне исполнился 61 год. Была у меня квартира и все, что нужно для жизни. Дочь с зятем попросили, чтобы я продала квартиру и жила с ними. Я так и сделала. Это было два года назад. Теперь нет никакой жизни. Деньги потратили, а мне некуда убежать от родственников.

Может, кому-нибудь нужна помощница по дому или по уходу за старыми людьми? А может, найдется старый человек, которому нужна хозяйка? Лишь бы не были алкоголиками и злыми людьми.

Адрес в редакции.

З. С. Шабалина, Красноярск

***

Мы с мужем пенсионеры (мне 66 лет, мужу — 61 год). У нас развалился дом, и мы остались без жилья. Может быть, кто-нибудь сможет приютить стариков? На другой дом у нас нет денег.

Т. А. Ющенко, ул. Первомайская, 4а, пос. Красногвардеец, Бузулукский р-н, Оренбургская обл., 461035

луиста! Может быть, кто-то сталкивался с такой проблемой? Прошу откликнуться специалистов, микробиологов, или людей, перенесших подобное заболевание. Мы ждем и надеемся на вашу доброту и милосердие!

А. А. Григорьева, Пятигорск, Ставропольский край

***

Шесть лет назад у меня обнаружили эхинококк печени. Что я только ни пила, ни ела, но только нажила себе язву. В Иркутске мне сделали операцию, только разрезали и зашили. Гистология показала альвеолярный эхинококк. У меня уже нет ни сил, ни желания жить, а мне всего 48 лет.

Может, кто-нибудь из читателей посоветует, что мне делать?

Г. А. Кекс, Иркутская обл.

***

Целый год кашляю день и ночь. Признали аллергический бронхит на перо и домашнюю пыль. Может, кто-то избавился от этой болезни и сможет мне помочь одолеть ее?

Т. Н. Китаева, ул. Пушанина, 22, кв. 68, Пенза, 440004

***

Мне поставили диагноз распространенный остеохондроз. С каждым годом все сильнее меня беспокоят головные боли, шум в ушах и голове. Пенсия небольшая, лекарства дорогие, они мне не по карману. Помогите, пожалуйста, преодолеть этот недуг.

Е. А. Левчук, ул. Нагорная, 30а, с. Дон, Усть-Куломский р-н, Республика Коми, 168077

***

Мне 34 года. У меня водянка головного мозга. Очень сильные головные боли. Может, кто-нибудь сможет подсказать, что мне делать.

С. Ю. Харитонова, ул. Ленина, 65в, кв. 4, р.п. Чаны, Новосибирская обл., 632200

***

У меня горе. Сына избили ногами, били по голове. После тяжелой операции уже месяц он находится в коме. Сын служил в Чечне, пришел оттуда живой и невредимый, а дома какие-то подонки его изувечили. Он пять часов лежал на земле, пока его не подобрала «скорая».

Люди добрые, помогите мне спасти сына!

Т. А. Макергун, ул. Чкалова, 40, Ейск, Краснодарский край

сделаю так, что всю жизнь меня будешь помнить». С тех пор мама болеет шизофренией. Может, есть знахари христианской веры, которые смогут нам помочь?

Т. Д. Хагаева, ул. Базарная, 10, ст. Калиновская, Наурский р-н, Чеченская Республика, 366123

***

Подскажите, пожалуйста, адрес мальчика Димы Бурцева, проживающего в Липецке, который лечит молитвами.

Т. Андреева, Новочебоксарск, Чувашская Республика

***

Прочитал об аппарате «Дюна». Может, кто-то знает, где его можно приобрести и сколько он стоит?

Ю. К. Орехов, ул. Шамиля, 55б, кв. 18, Махачкала, Республика Дагестан, 367030

***

По телевизору рекламируют препараты «Гентас» и «Простамол». Прошу откликнуться тех, кому они помогли вылечиться от хронического простатита.

А. Исламов, Урус-Мартан, Чеченская Республика

***

Прошу откликнуться тех, кого вылечил от алкоголизма парапсихолог В. Н. Мальцев из Ростова-на-Дону.

Л. Д. Варакина, ул. Библиотечная, 12, кв. 58, Волгоград-64, 400064

***

У меня два сына. Может, кто-то посоветует, что надо сделать, чтобы родилась девочка?

Светлана, Тамбовская обл.

***

Прошу откликнуться травников! Нужны трава донника лекарственного (100 г), лист вахты трехлистной (100 г), корень ревеня (100 г). Очень прошу тех, у кого они есть, вышлите, пожалуйста! Оплачу все расходы.

Н. Старых, ул. К. Маркса, 56, с. В-Хава, Верхнехавский р-н, Воронежская обл., 396110

***

Мне срочно нужны семена псиллиума, лучше черные, но можно и белые. Они отлично лечат заболевания тонких и толстой кишок. Если есть у кого-нибудь, вышлите, пожалуйста! Все расходы оплачу.

А. Н. Чучурина, ул. Запарковая, 26, Прокопьевск, Кемеровская обл., 653009

(девочкам 15 и 6 лет, мальчику — 11 лет). Мы переселенцы из Казах-

с. В.-Акбаш

Терский р-н, КБР, 361204

«Я СПИДозный, бросай меня!..»

ФИОЛИТ Адрес см. на 20-й стр

Мне 19 лет. Есть муж и 5-месячный сын. Но нет у нас жизни. Кроме них, у меня нет никаких родственников. Отец умер, когда мне было 12 лет, а мама — три года назад.

Начну с начала. Я дружила с парнем. Летом 2001 г. он пришел с войны, был в Чечне. Занимался продажей машин. Денег у него было много, внешность симпатичная и ухаживал он красиво: цветы, дорогие подарки. Я вышла за него замуж. Сначала все было хорошо. Он мне чуть ли не каждую неделю то колечко дарил, то сережки, то еще что-нибудь. Но не в этом дело.

Мы оба сдали кровь на анализ. У Виталия обнаружили ВИЧ-инфекцию, а у меня анализы были хорошие. Сначала муж впал в оцепенение, молчал. Через 2 недели говорит: «Я много думал о том, где я мог заразиться, а потом вспомнил. Нам в Чечне делали какой-то укол всей роте одним шприцом. Но есть еще один вариант. Однажды переспал с проституткой. При этом порвался презерватив»

Мы стали искать ту женщину. Нашли, заставили сдать анализы, но у нее ничего не обнаружили.

И тут началось... Виталий стал гулять с какими-то друзьями, пил, избивал меня, обзывал меня то шлюхой, то мразью.

В декабре позапрошлого года я забеременела. Мысли делать аборт не было. Пока ходила беременная, жизнь у нас вроде стала налаживаться. Виталий опять стал добрым, заботливым, у меня все было.

В СПИД-центре, где муж стоял на учете, нас поддержали, сказали, что ребенок может родиться здоровым. В женскую консультацию я идти не спешила, думала, что меня отправят на аборт.

Но в 6 месяцев пришлось становится на учет. Пошла в наш роддом. Там ответственной за ВИЧ-инфицированных матерей была Любовь Николаевна Авдейкина. Я пришла к ней и сказала, что у меня срок большой и есть проблема: муж — ВИЧ-инфицированный. Не передать словами, что я только не услышала в свой адрес! Что таких, как мы, надо убивать, чтобы не рожали больных детей, что дети ВИЧ-инфицированных родителей живут не больше года и т. д. Короче говоря, она меня выгнала прочь.

Вышла я из ее кабинета в истерике. Пришла к своему участковому врачу Элле Викторовне Булышкиной. Она меня осмотрела и сказала, что у меня проблемы, какая-то кровь. Еще она спросила, почему я не пришла раньше? Я сказала, что у меня муж ВИЧ-инфицированный. Что тут началось! Она в это время что-то писала в мою карточку. После моих слов она швырнула ее в меня и закричала на всю больницу, что может от меня заразиться.

После этого я больше не ходила к врачам. А 26 августа пришла рожать. Роды у меня принимала Авдейкина с главврачом Роговой. Спасибо им большое. Я родила сыночка весом 4,5 кг. Назвали Арсением. Он — мое сокровище. Сеня абсолютно здоровый и развитый ребенок. Первый месяц муж мне и по дому помогал, и Сеньку кормил.

А потом все опять началось: пьянки, гулянки, стал меня бить еще сильнее, причем бил по голове.

А недавно пришел с работы пьяный и говорит: «Зачем я тебе нужен, СПИДозный, бросай меня!» А как я могу бросить человека в беде? Я же люблю его. Он сам по ночам плачет. Я даже из петли его один раз вытаскивала.

Хочу в церковь сходить, поговорить с батюшкой. Страшно жить, понимая, что каждый день жизни мужа может стать для него последним.

Наверное, на земле нет ничего страшнее рака и СПИДа.

А написала я вам это письмо, чтобы кто-нибудь помог мне морально. Нет больше сил жить!

Е. Г. Степанченко, Волгоград

Спешим помочь

НАМ УДАЛОСЬ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ РАНЫ

Для З. Мецоевой из Чеченской Республики, автора письма «Не можем вылечить пролежни» («Айболит» №24).

У меня муж три года лежал без движений на спине. Пролежни я лечила с помощью солкосериловой мази (есть еще гель, но я пользовалась именно мазью). На ночь пролежни протирала камфорным спиртом и смазывала мазью. Потом накладывала повязку из бинта и прикрепляла этот компресс лейкопластырем. Утром снимала и все делала сначала. Пролежни прошли в течение недели, хотя рана была размером с ладонь. Участковый врач даже удивился тому, как мне быстро удалось избавиться от раны.

М. С. Гапеева, Орел

МУЖ ПРОСТО ЛЕЖИТ И СМОТРИТ В ПОТОЛОК

Для З. Мецоевой из Чеченской Республики.

Для начала купите надувной матрас и положите брата на него. А также 2-3 раза в день меняйте повязки с мазью, которую сами приготовьте. Для этого возьмите в равных количествах облепиховое масло, мед и яичный желток. Предварительно пролежень смазывайте зеленкой, чтобы он подсох. Но, главное, не забудьте о матрасе.

У меня немного похожая ситуация. В 21 год я стала опекуном своего мужа. В феврале 2003 года его сбила машина, водитель скрылся с места происшествия. У Жени диффузо-оксанальное повреждение голов-

масла, 1/2 магазинной свечи и канифоли (надо растолочь и взять такое количество, чтобы поместилось на ногте большого пальца руки). Все это варите в эмалированной посуде на водяной бане, все время помешивая деревянной палочкой до полного растворения канифоли. Затем снимите с огня и, помешивая, остудите. Переложите в закрывающуюся посуду и храните в холодильнике. Приготовление этого средства займет 10 минут. Смазывайте пролежень постоянно. Бумагой или целлофаном сверху не прикрывайте.

Эта мазь хорошо рассасывает гематомы и помогает при любых ожогах.

Н. Киян, ст. Советская, Кировский р-н, Ставропольский край

***

Для В. М. Яковлевой из Пятигорска, поликистоз яичников («Айболит» №23).

Не переживайте! Это не такой страшный диагноз. Многие живут с поликистозом, выходят замуж, рожают детей. Купите в Пятигорске на рынке у травников траву боровая матка. Она многим женщинам помогла, думаю, поможет и вам. Главное, принимайте ее столько, сколько нужно для выздоровления, не пропуская ни одного приема.

Л. Н., Лермонтов, Ставропольский край

пятка, настаивал 15-20 минут и пил в течение дня по 1-2 глотка за 20-30 минут до еды.

В мае, когда появился свежий чистотел, жевал и глотал по 1-2 листочка чистотела 2-3 раза в день. А когда чистотел зацвел, я заготовил сок. Собрал 1 ведро листьев и стеблей и пропустил через мясорубку. Затем сложил в 3-литровую банку и, чтобы растение дало сок, поставил на 3 дня в холодильник. По истечении этого срока через марлю отжал сок (получилось 1200 г чистого сока) и начал пить по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

Но это индивидуально. Кто-то начинает пить с 1 капли, через неделю принимает по 1 десертной ложке, а начиная с третьей недели — по 1 ст. ложке 3 раза в день. Отвар и сок надо пить за 30 минут до еды.

Результат лечения у меня был превосходный, спала отечность, появился аппетит. Кроме того, ежедневно в течение года для восстановления клеток я съедал по 50-100 г нежирного творога.

Ю. Н. Шмелев, ул. Приозерная, 71, с. Песчаные Ковали, Ламиевский р-н, Татарстан, 422625, тел. (8334) 79-08-98

***

Для Е. В. Мочаловой из Омска.

Приготовьте такой сбор: девясил, зверобой, корень аира, бессмертник, календула, кора крушины — все компоненты возьмите в равных количествах. 1 ст. ложку смеси заварите 1,5 стакана кипятка, проварите 5 минут, настаивайте в термосе 3 часа и давайте брату пить по 1/2 стакана за час до еды 3 раза в день.

Буду рада, если этот рецепт поможет вашему брату.

хой, можно залить кипятком и быстро слегка отжать) и приложите белой стороной к больному месту, сверху накройте полиэтиленом, потом утеплите. Компресс держите 1-2 дня, после чего смойте или примите ванну. Во время водных процедур в течение 4-5 минут больное место массируйте хозяйственным мылом.

На следующий день повторите процедуру, и так до полного излечения. Листья лопуха можно высушить и при употреблении смягчать с помощью кипятка. При зуде смазывайте больное место кремом.

Второй рецепт. Соберите 3 л мочи, кипятите в эмалированной кастрюле без крышки в течение 2 часов (должно остаться 1 л объема). Сделайте компресс слегка теплой мочой, затем, массируя больное место, промойте хозяйственным мылом, затем примите ванну. Процедуру повторяйте до выздоровления.

В обоих случаях необходимо сухое тепло. Мне для излечения хватило 4-5 компрессов.

Р. Г. Копиева, д/в, Ульяновск, 432064

ОТ ТРОФИЧЕСКИХ ЯЗВ НА НОГАХ

Для В. И. Поповой из РСО-Алания, трофическая язва («Айболит» № 20).

Я лечу свою маму от трофических язв на ногах с помощью такого состава. Беру 40 мл касторового масла, 5 г ихтиоловой мази, 2 таблетки стрептоцида (хорошо разминаю) или порошок стрептоцида. Все тщательно размешиваю и смазываю рану. Но перед этим я обрабатываю ее раствором фурацилина или перекисью водорода, накладываю стерильную марлевую салфетку и забинтовываю. Менять повязку надо через день. Если будут сильные боли, то повязку можно менять каждый день.

Если что-то непонятно, пишите. Адрес оставляю в редакции.

О. Комарова, с. Боринское, Липецкая обл.

***

Для Л. Н. Кожемяки из Каменск-

Волосы на теле? Ерунда!

Обращаюсь ко всем девушкам, которые переживают из-за волос на теле. Я понимаю, что для вас это сейчас большая проблема. Но это ерунда по сравнению с такими заболеваниями, как СПИД, рак, диабет, гепатит, венерические заболевания. У вас нет этих заболеваний, благодарите за это Бога.

Любите себя такими, какие вы есть, не комплексуйте и цените жизнь. Обязательно найдется тот мужчина, который будет любить и уважать вас.

Лично для меня волосы были чем-то ужасным. Я думала, что из-за них меня никто не полюбит. Родные меня успокаивали, но я их не слушала. Потом поняла: для мужчин важно, какая вы женщина, какая у вас душа.

Приютим

Порядочная, серьезная семейная пара (52 и 55 лет), проживающая в частном доме в Новосибирске, на берегу Оби, возьмется ухаживать за одиноким человеком. Мы заберем его к себе, сделаем в квартире ремонт, оплатим долги. Подробности при встрече. Пишите: **А. В. Тихомировой, д/в, Новосибирск, 630029.**

***

Мы пожилые люди, хотели бы взять в семью одинокую порядочную женщину, которая будет нам сестрой или дочерью. Но сначала надо познакомиться. Женщина должна быть непьющая, добрая, испытавшая одиночество, которая ценит домашний уют.

Адрес в редакции.

Ирина, Волжский, Волгоградская обл.

***

Мы с мужем живем в 28 км от города Минеральные Воды. К нам через каждый час ходят автобусы. Приглашаем на постоянное жительство женщину до 30 лет, желательно верующую, можно сироту. Так как у нас нет своих детей, то она станет прямой наследницей.

А. Г. Саянова, ул. Молодежная, 7, Сунжа, Минеральные Воды, Ставропольский край, 357255

***

У меня мама живет совершенно одна. Рядом стоят свободными 4 дома. Мама работает в лесничестве. Места там красивые, рядом с домом лес, районный центр с. Александровское, до Ставрополя — 100 км, до Минеральных Вод — 60 км.

Может, какая-нибудь порядочная семья захочет жить вместе с мамой или по соседству? Напишите по адресу: **Анне Емельяновне Серенко, ул. Советская, лесхоз, с. Круглолесское, Александровский р-н, Ставропольский край, т. 9-72-58.**

***

Мне 45 лет, мужу — 51 год. Для постоянного проживания на правах члена семьи приютим

Может, какая-нибудь порядочная семья захочет жить вместе с мамой или по соседству. Напишите по адресу: **Анне Емельяновне Серенко, ул. Советская, лесхоз, с. Круглолесское, Александровский р-н, Ставропольский край, т. 9-72-58.**

***

Мне 46 лет, мужу — 51 год. Для постоянного проживания на правах члена семьи приютим одинокую, добрую, заботливую бабушку для девочки 10 лет, желательно из Белгорода, Москвы или Московской области.

У нас собственный дом в неплохом поселке, есть газ, вода, огород, куры. Живем в достатке.

Адрес в редакции.

Н. И. Гончарова, Белгородская обл.

***

Для тех, кто желает переехать на Алтай и не боится трудиться на земле, но не имеет денег. Есть домик с верандой, баня, погреб, молодой сад, участок 36 соток. Домик стоит на окраине поселка. Удобно заниматься пчеловодством, выращивать живность. В 100 м от домика — родник, а в 300 м — пруд. До райцентра 14 км и 3 км до железной дороги и автотрассы Новосибирск-Барнаул-Бийск-Горно-Алтайск. Совхоз занимается пчеловодством, животноводством. Есть медпункт, средняя школа. Цена домика не выше 20 тысяч рублей с дровами. Есть все документы.

Просто одинокому немолодому пенсионеру трудно быть вдали от близких.

Справки по телефону в **Барнауле (83852) 77-65-30 или в письме по адресу: а/я 16, Горно-Алтайск, 649002.**

Н. В. Осипов, Горно-Алтайск

***

Приглашаю на постоянное жительство семью пенсионного возраста. Возможен последующий выкуп дома со всеми удобствами и земельным участком. Обращайтесь по адресу: **Петру Андреевичу Малевину, ул. Советская, 187, с. Сухая Буйвола, Петровский р-н, Ставропольский край, 356523.**

У меня немного похожая ситуация. В 21 год я стала опекуном своего мужа. В феврале 2003 года его сбила машина, водитель скрылся с места происшествия. У Жени диффузо-оксанальное повреждение головного мозга со смещением на 4 см. Ушиб очень глубокий, до клеток. К тому же у него сломано правое плечо, рука (из-за халатности врачей она срослась согнутой, вовремя не обнаружили перелом) и перелом правой голени. Вот уже 10 месяцев на ноге аппарат Илизарова, но перелом до сих пор не сросся. Дышит Женя с помощью трахеостомы, а кушает через зонд. Из комы он вышел через 4 месяца. Но у него то же состояние, только глаза открыты: он просто лежит молча и смотрит в потолок. Реагирует только на боль — морщится.

Когда наш полуторагодовалый сыночек Данечка влезает к нему в кровать, целует его, гладит по головке, то кажется, что Женя пытается смотреть на сына. Врач говорит, что муж не все слышит и видит боковым зрением.

Больше нет сил все это выдерживать. Моему мужу всего 24 года.

Хочу обратиться к З. Мецоевой: напишите, пожалуйста, что было с вашим братом? Сколько времени он был в коме и как выходил из нее? Как дышал и ел? Какими препаратами вы лечили его? Я уже не знаю, что делать. И мужа нужно лечить, и ребенка растить, а денег нет.

Помогите, пожалуйста, советом или еще как-нибудь. Устала плакать. Отзовитесь кто-нибудь!

О. Полижай, пр. Строителей, 11-47, Пенза, 440066, тел. 78-25-35

ОЧЕНЬ ХОРОШАЯ МАЗЬ

Для З. Мецоевой из Чеченской Республики.

Вот уже год и 9 месяцев мне приходится пользоваться такой мазью: надо 200 г растительного

Обращаюсь ко всем девушкам, которые переживают из-за волос на теле. Я понимаю, что для вас это сейчас большая проблема. Но это ерунда по сравнению с такими заболеваниями, как СПИД, рак, диабет, гепатит, венерические заболевания. У вас нет этих заболеваний, благодарите за это Бога.

Любите себя такими, какие вы есть, не комплексуйте и цените жизнь. Обязательно найдется тот мужчина, который будет любить и уважать вас.

Лично для меня волосы были чем-то ужасным. Я думала, что из-за них меня никто не полюбит. Родные меня успокаивали, но я их не слушала. Потом поняла: для мужчин важно, какая вы женщина, какая у вас душа.

Пишу это письмо, сдерживая слезы. Как жаль, что я не поняла этого раньше. Не повторяйте чужих ошибок!

Л. Н., Лермонтов, Ставропольский край

МНЕ ХВАТИЛО 10 ПРОЦЕДУР

Для Анжелики из Ростовской обл., автора письма «У меня эрозия шейки матки» («Айболит» №25).

Эрозию можно вылечить без прижигания. Закажите в аптеке 300 г 20%-ного раствора медного купороса. 1 ст. ложку этого раствора разведите в 1 л теплой кипяченой воды (это 1 порция, а вам для процедуры понадобится 2 порции). Еще вам нужна будет кружка Эсмарха. Заполните водным раствором купороса кружку и спринцуйтесь. Курс лечения 10-15 дней (надо провести 10-15 процедур) без перерыва.

Мне для излечения хватило 10 процедур. При помощи этого рецепта вылечились все мои знакомые!

Р. Н. Солдатова, Ставропольский край

***

Для автора из Ставрополя, гиперплазия эндометрия, эндометриоз («Айболит» №20).

Вместе с рекомендациями врача ежедневно утром натощак принимайте по 1/2 стакана сока картофеля (лучше розовых сортов) в течение 6 месяцев.

Сидоренко, Волгоград

ПОЛЕЧИТЕСЬ ЧИСТОТЕЛОМ

Для Е. В. Мочаловой из Омска, у брата цирроз печени («Айболит» №23).

После того как мне поставили этот диагноз, я лечился в стационаре, а потом прошел курс лечения чистотелом. Это было в конце зимы, поэтому я использовал сухие листья этого растения. 2-3 листочка заливал 200 мл ки-

ку смеси заварите 1,5 стакана кипятка, проварите 5 минут, настаивайте в термосе 3 часа и давайте брату пить по 1/2 стакана за час до еды 3 раза в день.

Буду рада, если этот рецепт поможет вашему брату.

Виктория С., Балаково, Саратовская обл.

КОМПРЕСС НА БОЛЬНЫЕ КОЛЕНИ

Для Молчаленко из пос. Ставропольский Благодарненского р-на Ставропольского края, автора письма «У меня тоже сильно болят колени» («Айболит» №23).

Хочу предложить вам два рецепта народной медицины для излечения артроза коленного сустава.

Возьмите 4-5 шт. листьев лопуха, сложите друг на друга белой стороной вниз, сверху поставьте кастрюлю с кипятком на 10-15 минут для смягчения (если лопух су-

сью водорода, накладываю стерильную марлевую салфетку и забинтовываю. Менять повязку надо через день. Если будут сильные боли, то повязку можно менять каждый день.

Если что-то непонятно, пишите. Адрес оставляю в редакции.

О. Комарова, с. Боринское, Липецкая обл.

***

Для Л. Н. Кожемяки из Каменск-Шахтинского Ростовской обл., остеохондроз («Айболит» №23).

Если вы болеете остеохондрозом в течение 20 лет, значит, прошли не один курс лечения новокаиновой блокадой, уколами баралгина, гумизола и другими препаратами. Я же рекомендую сделать в квартире турник и подтягиваться по 2-3 и больше раз ежедневно, особенно после бани или ванны, а затем ложиться отдыхать. И вам не понадобятся лекарства. Все это я испытал на себе. Чем только не лечился! Самый лучший препарат при этом недуге — настой гриба мухомора на водке. Но турник снимает все проблемы.

Г. И. К., Прокопьевск, Кемеровская обл.

ЦЕЛЕБНЫЙ ДАР АЛТАЯ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕЧЕНИ

Растительный комплекс **"ГЕПАЩИТ"**

Высокоэффективное, гепатопротекторное, регенерирующее средство на основе плодов расторопши пятнистой. Семена расторопши содержат ценнейшее биологически активное вещество - силимарин, способное укреплять и восстанавливать поврежденные клетки печени, стимулировать синтез белка. Благодаря этим свойствам комплекс "Гепащит" оказывает выраженное противовоспалительное, желчегонное действие, защищает печень от неблагоприятного воздействия токсинов, алкоголя, лекарств, нормализует функции печени и желчевыводящих путей, укрепляет иммунную систему организма.

Рег. Уд. №002195.Р.643.12.2000

Лицензия №42/050/2001 МЗ РФ

СПРАШИВАЙТЕ ПРЕПАРАТ "ГЕПАЩИТ" В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

РАССЫЛКА ПОЧТОЙ ДЛЯ ЧАСТНЫХ ЛИЦ

Цена 1 упаковки (60 капсул) - 85 руб.
При заказе 4 упаковок - 62 руб. за 1 упаковку

® С7

АДРЕС ПРОИЗВОДИТЕЛЯ: ЗАО "Бальзам", 659322,Алтайский край, г. Бийск, ул.Социалистическая, д.1 т/ф(3854) 25-34-07,E-mail:balzam@biysk.nsu.ru; www.balzamcda.ru

Телефоны региональных представителей: Москва 9754553;3504362; 9399053; 1550701; Санкт-Петербург 3253198; 3502074; 3207737; Барнаул 354444; Белгород 260822; Бердск 32129; Владивосток 356525; 429160; 319241; Воронеж 207179; 233280; Дивногорск 25724; Кемерово 521764; 533524; Краснодар 552263; Красноярск 344712; 520409; Нижний Новгород 168250; Новосибирск 566393; 320448; 396481; Омск 243544; 413256;Самара 705404; 581711; Ставрополь 282988; Томск 427425; Тюмень 245383,249943; Челябинск 608652; 341817.

Спешим помочь

ОТ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ

Для Г. Щепкиной из Минеральных Вод Ставропольского края, автора письма «Страдаю от камней в почках» («Айболит» №23).

Попробуйте такой рецепт. 2 ст. ложки измельченных корней шиповника кипятите в 1 стакане воды 15-20 минут, настаивайте, укутав, остудите, процедите. Принимайте отвар 4 раза в день по 1/2 стакана в течение недели и более. Он растворяет всякие камни в мочевом пузыре и почечных лоханках на мелкие песчинки и губительно действует на малярийных паразитов.

Если кому-то поможет мой рецепт, напишите мне.

Р. Миннигулова, ул. Первомайская, 13а, кв. 63, Дюртюли, Башкортостан, 452300

Проверено на себе

Как я вылечил ангину

Благодаря «Айболиту» я стал моложе на 30 лет, вылечил радикулит, восстановил зрение на 100% и избавился от многих болячек.

Расскажу, как я лечил ангину. Врач сказала, что если я не удалю гланды, буду всегда болеть. Я очень расстроился, но делать операцию боялся. На работе знакомый рассказал, как он вылечился от этого заболевания. А рецепт ему дала одна бабушка.

Надо на лицо положить ладони, большими пальцами делать массаж того места, где находятся гланды. Через 3 недели они исчезли бесследно. Я пошел к врачу. Она очень удивилась. Гланды пришли в норму.

Прошло более 30 лет. Больше они меня никогда не беспокоили.

А. Анисимов, Шахты, Ростовская обл.

ДОЧЬ ПРОЛЕЖАЛА В БОЛЬНИЦЕ 1,5 ГОДА

Для автора письма «Ребенок теперь инвалид» из Тамбовской обл.

Моя дочь болела болезнью Пертеса 18 лет назад, и меня очень удивляет, почему тогда врачи знали, как лечить эту болезнь, а сейчас нет. А ведь вы живете не в глухой деревне, а в областном центре.

Моя дочь лежала в специальном санатории при краевой туберкулезной больнице Барнаула в отделении костной патологии. Тогда моей дочери было 9 лет, но

явится через 5-7 дней, мочеиспускание перестанет быть частым.

Л. Н. Круглова, Армавир

СОВЕТЫ ТРАВНИКА

Для Е. В. Мочаловой из Омска, цирроз печени («Айболит» №23).

Рекомендую взять 1 чайн. ложку измельченных корней цикория, залить 250 мл холодной воды, довести до кипения, снять с огня и добавить 1 ст. ложку такого сбора: плоды шиповника, крапива двудомная, хвощ полевой, тысячелистник, череда, спорыш, володушка и репяшок (все компоненты в соотношении 1:1). Принимайте в 3 приема за сутки. В сбор можно включить корни лопуха.

Для В. Л. Козловой из Ростова-на-Дону, водянка («Айболит» №23).

Гидроцефалию хорошо лечить жимолостью алтайской, а еще лучше дальневосточной. 1 ст. ложку веточек и листа залейте 200 мл кипятка, настаивайте 2 часа. Принимайте в 4 приема в течение суток.

Для Ф. И. Чащина из Анапы, грибок ногтей («Айболит» №23).

Если заболевание ногтей сопровождается грибком на стопе, нужно измельченную траву вероники седой и вероники длиннолистной насыпать в носки. Носки и

Вот как это надо делать. Сначала 3 раза прочитайте молитву «Отче наш», затем молитву святому Иоанну: «Святой великий пророк Иоанне, Предотече Крестителю Господень, моли Бога о рабе Божьем Евгении» (тоже 3 раза). Затем молитесь святому целителю Пантелеймону: «Святой великомученик и целитель Пантелеймон, исцели болящего раба Божия Евгения» (3 раза).

Н. И. Буланова, с. Грачевка, Ставропольский край

ОТ ЭПИЛЕПСИИ

Для Л. П. Шкурат из Сальска, эпилепсия («Айболит» №24).

Из печки берут несколько горящих древесных углей и чашку с водой. В чашку сдувают пепел с угольков, а затем туда же кладут и угольки, молятся перед иконой, читая над водой «Отче наш». Больному дают выпить из этой чашки воду 3 раза. Через 11 дней лечение повторяют. Обычно припадки прекращаются. Надо соблюдать диету, есть овощи, фрукты, крупы.

Когда начнется приступ, растирайте и сжимайте мизинец на руке больного.

ОТ БЕСПЛОДИЯ

Для Л. А. Халаевой из Волгоградской обл., сын женат, а детей нет («Айболит» №24).

От бесплодия есть такая молитва: «Удивляюсь подвигам твоим, Роман преподобный, молим тебя, услышь нас, призывающих тебя. В малой келии затворившись до кончины своей, сам ты пребывал, скудно питаясь и не имея огня, во власянице нося тяжелые вери-

Вечером принимайте ванны из настоя корней валерианы. Возьмите 2 чайн. ложки измельченных корней на 1 стакан кипятка, кипятите в течение 5 минут на очень медленном огне, настаивайте примерно 1 час. Это количество настоя на одну ванну, а всего нужно принять 10 валериановых ванн, которые через день чередуйте с ваннами с обычной поваренной солью (1/2-1 пачка соли на 1 ванну). Этих ванн тоже надо принять 10.

После ванны, не вытираясь, укутайтесь в простыню, укройтесь одеялом и лежите, пока не высохнете. Через 1-2 месяца лечение можно повторить.

А для души попробуйте поменять имидж: сходите в парикмахерскую, покрасьте волосы или сделайте стрижку с укладкой. Купите что-то новое из одежды, пусть даже очень дешевое. Доставьте себе маленькие радости: сходите в кино, в театр, просто погуляйте по городу, побудьте среди людей одна или с такой же, как вы, одинокой подругой. Только не жалуйтесь и не плачьтесь друг другу, а просто погуляйте. Кстати, можно побаловать себя шоколадкой, пирожным, бананами. И, самое главное, ведите себя так, как поется в песне: «Ах, какая женщина, мне б такую...». Ведите себя не вызывающе, а с достоинством. И вот тогда на вас будут обращать внимание и делать комплименты. А на плачущую, сгорбленную и угрюмую могут посмотреть только с сочувствием.

Не забудьте сходить в церковь, поставить свечи Богородице, Ни-

Проверено на себе

О «вреде» заговоров

В «Айболите» как-то Лена из Волгограда написала письмо «Кто клюнет на удочку?» Я сама жила в Волгоградской области в Советском районе. Я не согласна с ней. Сейчас я

как можно чаще, даже в течение дня: «Царю Небесный, Утешителю, Душе истины, иже везде сый и вся исполняй, сокровища благих и жизни Подателю, приди и вселися в ны и очисти ны от всякой скверны и спаси, Блаже, души наши». И «Пресвятая Троице, помилуй нас, Господи, очисти грехи наша, владыко, прости беззакония наша, Святый, посети и исцели немощи наша имени Твоего ради».

Читайте не Коран, а главы из Евангелия и псалмы.

Татьяна Петровна, целитель, Черкесск

***

Для Нелли Н. из Георгиевска, автора письма «Мне сделали порчу по-азербайджански» («Айболит» №24).

Я снимаю любую порчу. Я азербайджанец, мне очень обидно, что кто-то из моих земляков так подло поступил. Да, у нас умеют делать такие гадости. Я 17 лет учился по Корану, у меня есть эта святая книга. Поэтому, ничего не боясь, я с удовольствием сниму с вас порчу. Меня зовут Молла, а имя мое Хаджи. В Нальчике многие знают меня. Оставляю в редакции номер моего мобильного телефона.

СООБЩАЮ АДРЕС

Для Л. А. Казачковой из Зверево Ростовской обл., автора письма «Моя дочка превратилась в инвалида» («Айболит» №24).

Вегетососудистую дистонию лечат в пятигорском санатории «Тарханы», лечебный корпус, каб. 21, врач высшей категории Ю. П. Жидков. Телефон для справок 8-901-498-99-73.

Л. К. Богданова, Георгиевск

***

Для Л. К. Шведовой из Волжского Волгоградской обл., у внучки диатез, дисбактериоз («Айболит» №22); Галины, автора письма «Я схожу с ума» («Айболит» №22), и всех тех, у кого что-то болит.

Попробуйте обратиться к целительнице из Кривого Яра Ровенского р-на Саратовской области. Ее зовут Нина Николаевна Морозова. Ее там все знают. Я очень

Пертеса 18 лет назад, и меня очень удивляет, почему тогда врачи знали, как лечить эту болезнь, а сейчас нет. А ведь вы живете не в глухой деревне, а в областном центре.

Моя дочь лежала в специальном санатории при краевой туберкулезной больнице Барнаула в отделении костной патологии. Тогда моей дочери было 9 лет, но там проходили лечение и дети, которые только начали ходить. Лежали в гипсовых кроватях, отлитых по форме тела. Чтобы дети не могла даже привстать, их привязывали к кроватям. Это жестоко, но так было необходимо. Они делали абсолютно все лежа. Дети учились, развлекались, устраивали праздники.

Каждый день медсестры ухаживали за телом, чтобы не было пролежней. В домашних условиях это сделать очень сложно. Ведь вы обязательно пожалеете своего ребенка и разрешите ему сесть. Каждые полгода делали рентгеновский снимок.

Когда ребенка ставили на ноги, вот уже тогда прописывали массаж, тренажеры (особенно велосипед), чтобы восстановить мышцы ног и спины.

Дочь пролежала в больнице 1,5 года. Но там были дети, которые лежали по 2-3 года и дольше. Результаты лечения были хорошие. Все ходят нормально.

Может, в Барнауле даже до сих пор есть такое отделение. Поинтересуйтесь этим.

Напишите мне. Хочу узнать, как сложилась судьба вашего мальчика. Очень хочется верить, что он сможет когда-нибудь ходить без костылей.

О. В. Сухонова, ул. Красноармейская, 81, кв. 6, Бийск, Алтайский край, 659306, тел. 3854336836

НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ

Для Раисы Александровны из Курсавки Ставропольского края, недержание мочи («Айболит» №19); Л. В. Ситниковой из Кемеровской обл., недержание мочи у восьмилетней внучки («Айболит» №23).

Купите 1 кг обыкновенного пшена (не блестящего). Хорошо промойте 1 стакан крупы, насыпьте в кастрюлю, залейте 2 стаканами воды и варите крупу так, чтобы вода помутнела. Эту воду детям дают пить вместо чая по 2 стакана в день, а взрослым надо пить по 1 стакану. Результат лечения по-

ше дальневосточной. 1 ст. ложку веточек и листа залейте 200 мл кипятка, настаивайте 2 часа. Принимайте в 4 приема в течение суток.

Для Ф. И. Чащина из Анапы, грибок ногтей («Айболит» №23).

Если заболевание ногтей сопровождается грибком на стопе, нужно измельченную траву вероники седой и вероники длиннолистной насыпать в носки. Носки и траву меняйте каждый день. Если проблемы только с ногтями, то распарьте ноги, срежьте ногти до живого и используйте только веронику длиннолистную. Способ особенно хорош для ленивых. Курс лечения — 10-12 дней.

Для Татьяны Дмитриевны из Мурманска, автора письма «Я опять нашла нож и занесла в дом...» («Айболит» №23); З. Н. Соколовой из Чебоксар, автора письма «Подозреваю, что это не просто болезнь» («Айболит» №23).

Очень эффективным средством является спиртовая настойка корней и стеблей сабельника. Но лечение зависит от качества сырья, длительности и регулярности приема. Лечение сабельником бессмысленно делить на какие-либо курсы и делать перерывы в лечении. Трава нетоксична, противопоказаний не имеет, за исключением индивидуальной непереносимости (аллергические реакции), но это случается крайне редко.

Надеяться на быстрый результат не стоит. Хотя, как показала практика, облегчение наступает через 5-6 недель регулярного приема настойки и растираний проблемных суставов.

Могу выслать корни цикория, веха, аконита высокого, лопуха, пиона уклоняющегося, корни и стебли сабельника. Составляю сборы для лечения онкозаболеваний, туберкулеза легких, сахарного диабета, водянки, эпилепсии и некоторых других заболеваний. От вас при заказе требуется полный диагноз, возраст больного и конверт с обратным адресом для переписки. Мой адрес: **Александру Анатольевичу Фетисову, травнику, д. Старо-Соседово, Искитимский р-н, Новосибирская обл., 633222.**

ЛЕЧИМСЯ МОЛИТВАМИ

Для Евгения из Волжского Волгоградской обл., автора письма «Как будто голова надувается...» («Айболит» №25).

Советую вам молиться. Поверьте, это очень помогает, хотя и не сразу, но наберитесь терпения.

В малой келии затворившись до кончины своей, сам ты пребывал, скудно питаясь и не имея огня, во власянице нося тяжелые вери-

Проверено на себе

О «вреде» заговоров

В «Айболите» как-то Лена из Волгограда написала письмо «Кто клюнет на удочку?» Я сама жила в Волгоградской области в Советском районе. Я не согласна с ней. Сейчас я на пенсии и часто вспоминаю свою маму, которая лечила людей и ничего за это не брала. Детей лечила от сглаза, испуга и заикания. А скольких женщин она спасла от операции на груди! Жаль, что не смогла перенять у нее этот дар. Была молодая, ничего не надо было.

Мама умерла, когда ей был 81 год. Умерла тихо, спокойно. Так что печатайте молитвы и заговоры. Это хорошее дело.

Т. А. Бороздина, Ростов-на-Дону

ги. Благодаря Божественной, сподобившись, многих людей недуги ты уврачевал, святой Роман, и многих жен молитвою своею от бесплодия разрешил. Поэтому и теперь молим, внемли с благоговением и усердием припадающим к тебе и молящимся тебе женам неплодным: умоли Господа Бога, да всемощною силою Своею разрешит Он бесплодие их и чад им дарует, потому что благ и человеколюбив Бог наш, свыше призирающий на нас и исполняющий прощения наши. Аминь».

Г. И. Жукова, ул. 50 лет Октября, 2, Городище, Пензенская обл., 442310

СОВЕТЫ ЦЕЛИТЕЛЕЙ

Для Г. А. из Уфы, спрашивает, как избавиться от последствий заговора («Айболит» №24).

Одиночество тоже болезнь. А вы усугубляете ее еще и тем, что сидите и ревете о своей жизни. Жаль, что вы не написали, сколько вам лет и чем занимаетесь. Заочно сложно лечить, но я уверена, что у вас уже развился невроз. Хочу дать вам несколько советов.

Утром принимайте аптечную настойку лимонника китайского по 1 чайн. ложке 1 раз в день в течение 25-30 дней. А вечером перед сном — водный настой мелиссы лекарственной (1 чайн. ложка травы мелиссы на 1 стакан кипятка), заварите, как чай, настаивайте и принимайте по 1/3 стакана вечером перед сном в течение 15-20 дней.

колаю Угоднику и своими словами расскажите им, как вам сейчас тяжело и одиноко, попросите защиты и помощи. По вере вашей дано будет.

Удачи вам и счастья!

Для Нелли Н. из Георгиевска, автора письма «Мне сделали порчу по-азербайджански» («Айболит» №24).

Сходите в церковь, исповедуйтесь, причаститесь. Закажите себе в церкви сорокоуст о здравии, молебен о здравии с водосвятием святому Трифону, отстойте молебен, принесите домой освященную воду и купите в церкви просфоры.

Утром натощак съедайте 1 просфору и запивайте святой водой. Перед сном пейте по 3 глотка святой воды, протирайте лицо и руки, брызгайте ею постель, жилье, протирайте лицо и руки. Когда вода закончится, снова закажите молебен и освятите воду, продолжайте лечение.

Перед сном читайте «Отче наш», «Богородице, Дево, радуйся» и,

ки диатез, дисбактериоз («Айболит» №22); Галины, автора письма «Я схожу с ума» («Айболит» №22), и всех тех, у кого что-то болит.

Попробуйте обратиться к целительнице из Кривого Яра Ровенского р-на Саратовской области. Ее зовут Нина Николаевна Морозова. Ее там все знают. Я очень благодарна этому человеку. Низкий ей поклон за то, что она поднимает на ноги и лечит людей. Дай ей Бог здоровья!

Мой адрес в редакции. Если кто-то заинтересуется, можете мне написать.

Н. Н. Волох, Саратов

***

Для Веры из Ставропольского края, автора письма «Чувствую себя старухой» («Айболит» №23).

Мне 63 года, я пенсионерка. С 10 лет страдаю лимфостазом не только голеней, но и полностью нижних конечностей. Причиной этого коварного заболевания послужило рожистое воспаление. Вначале я обратилась к медикам, а потом пришлось лечиться при помощи нетрадиционных методов.

А у вас, Вера, какова причина заболевания?

Меня трижды оперировали по поводу слоновости. Если вы болеете недавно, то надо делать операцию, и чем раньше, тем лучше.

Меня оперировал в 1959-1961 гг. в Омске профессор Петр Васильевич Ивченко, но это было так давно. Прошло столько лет, мне стало намного хуже. Видимо, новые сосуды отработали свой срок.

Р. П. Забытова, ул. Мирная, 20, кв. 1, с. Усть-Калманка, Усть-Калманский р-н, Алтайский край, 658150

Проверено на себе

Грибок на ногах

12 лет назад одна женщина, страдающая грибком, примерила мою обувь. Я думала, что посдираю кожу на ногах до мяса. Мазала аптечными мазями, но эффекта не было почти никакого. Зуд проходил только на время. Кожа на ступне левой ноги стала чешуйчатой. И вот однажды, чтобы хоть как-то заглушить этот нестерпимый зуд, я намочила ноги неразбавленным столовым уксусом (не эссенцией!), обильно смочила уксусом кусочки ваты и заложила их между пальцами. Немного пощипало, но это было даже приятно. Так я проделывала каждый вечер в течение 2 недель. На ночь на ноги надевала целлофановые пакеты, а сверху — сухие носки.

Сейчас ступни у меня гладкие, чистые, никаких шероховатостей.

Н. В. Овагьян, Крымск, Краснодарский край

© СТГ РУ №001049/02-2002 от 01.03.2003 г. Сертификат Росс.RU.ФМ 03.А.81575

НЕ ГРИППУЙ®

ТАБЛЕТКИ «ЦИКЛОФЕРОН» – эффективность и безопасность.

Грипп – коварное заболевание. Ожидается новая волна. СМИ сообщают о неизвестных разновидностях вируса гриппа, когда вакцины бессильны. Перепады внешней температуры расшатывают иммунитет, вирусы мутируют, новые препараты требуют длительных испытаний. Ожидание результатов испытаний затягивается.

А у нас результаты известны давно. Десятилетний опыт применения препарата ***циклоферон*** говорит сам за себя. Доказанный эффект! Вирусы (и не только гриппа, ОРВИ, герпеса и т. д.) не размножаются внутри клеток под действием этого лекарства. Более того, незараженные клетки организма приобретают защиту от проникновения вирусов, а иммунная система реагирует быстрее, что и позволяет в короткий срок победить болезнь. Главное – на здоровый организм препарат ***циклоферон*** не действует. Это важно, так как нет нагрузки на иммунитет. А вот при первых признаках ОРВИ и гриппа применение ***циклоферона*** вполне оправданно: не будет осложнений заболевания, быстрый эффект, да и сам препарат безопасен. Взрослым следует назначать по 4 таблетки ***циклоферона*** в 1 и 2 день лечения и 2 таблетки на 4 день. Детям с 4 до 12 лет назначают по 2 таблетки в 1 день лечения, по 1 таблетке на 2, 4, 6 день. Важно отметить, таблетки ***циклоферона*** растворяются в кишечнике, поэтому таблетки нельзя жевать и раскусывать. Инструкция внутри каждой пачки подробно расскажет о препарате и способах применения, а более полную информацию можно получить на сайте: ***www. polysan.spb.ru***. Там размещены все данные о научных испытаниях и полученных результатах.

Спрашивайте у своего лечащего врача и в аптеках города!

Государственное учреждение Лицензия №0122/3 от 14.04.2003 Мин. здравоохранения РФ
«Клиника пограничных состояний»
Ставропольской государственной медицинской академии

Психологическая коррекция семейных отношений.
Комплексное лечение бесплодия.
Лечение функциональных нарушений и неврологических синдромов.
Новые методы информационной терапии.

Адрес клиники: Ставрополь, ул. Ленина, 417 (территория 3-й горбольницы), корпус 3, 3-й-4-й эт., т./ф. (8652) 95-65-56, т. 95-58-80

На каждый день

При заболеваниях почек и мочевого пузыря.

● 3 ст. ложки сухой измельченной травы хвоща полевого залейте 0,5 л кипящей воды, варите на слабом огне 30 минут, настаивайте 1-2 часа, процедите и пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день при воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей, при камнях в почках и мочевом пузыре.

● 2-3 ст. ложки сухих измельченных цветков и листьев мать-и-мачехи залейте 0,5 л кипяченой воды, доведите до кипения и варите 10 минут. Затем настаивайте полчаса-час, процедите и пейте по 1/3 стакана 2-3 раза в день за полчаса до еды при воспалении почек и мочевыводящих путей, заболеваниях желудочно-кишечного тракта и отсутствии аппетита.

Вот вам и камни...

ЖЕЛЧЬ СТАНОВИТСЯ ПЛОТНЕЕ

ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КАМНЕЙ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ, НАДО ПРЕЖДЕ ВСЕГО ВЫПРАВИТЬ ПОЗВОНОЧНИК.

Связь между ними самая непосредственная. 70% людей при рождении повреждают шейный и грудной отделы позвоночника. Эти повреждения незначительные.

Но они создают зону постоянного напряжения. Из-за этого диски между позвонками со временем смещаются и пережимают сосуды, питающие головной мозг кислородом. А что делают его нервные клетки? Вырабатывают «электрический» ток, отправляют его по спинному мозгу к каждому органу, в том числе и к желчному пузырю. Причем и справа, и слева ток должен подходить с одной частотой. Только в этом случае мышцы желчного пузыря будут сокращаться правильно. То есть желчь будет поступать и уходить ритмично. Но при смещении позвонков этот симметричный процесс нарушается – ток подается разной частоты. И стенки желчного пузыря начинают сокращаться неодинаково. Возникает эффект «перекрученного белья», который мешает полному выходу желчи. Она застаивается. А печень тем временем продолжает активно ее вырабатывать. Желчный пузырь переполняется. Чтобы он не порвался, организм начинает всасывать воду. В результате желчь становится плотнее, превращается в вязкую массу, а потом каменеет. Вот вам и камни...

Если вы еще не довели себя до такой ситуации, то надо устранять условия их образования. То есть пройти курс мануальной терапии, лечебного массажа и восстановить симметрию шейного и грудного отделов позвоночника. Но ни один мануальный терапевт не сделает вам новый позвоночник. Поэтому настоятельно рекомендуем гимнастику, направленную на растяжение позвоночника. Выкраивайте хотя бы 15 минут для занятий дома. Комплекс упражнений может быть очень простой – это максимальное сгибание-разгибание и вращение головы, спины, нижнего отдела туловища.

Потребуется год или даже два, чтобы перестали появляться блоки напряжения в области шеи. Но игра стоит свеч: желчный пузырь распрямится, желчь не будет застаиваться и даже изменит свой состав. Соответственно, пропадут условия для образования камней. Вы это поймете сами, поскольку прекратятся периодически возникавшие приступы боли в правом подреберье. А старые камни при нормальном образовании и движении желчи постепенно превратятся в песок. Организм их сам выведет.

Вы поможете организму справится с этой задачей, если исключите из меню супы на мясных бульонах, бутерброды и сложные салаты из фруктов, овощей, мяса. Мясо можно есть, но в один прием, за обедом. Вечером – рыбу или овощи.

И возьмите за правило два раза в неделю выпивать по бутылочке настоящего боржоми или нарзана и периодически пить вместо чая желчегонные, мочегонные травы.

На приеме у парапсихолога — *Откровенные письма*

Все началось с того, что меня невзлюбила

О том, как парапсихолог мысли исправляет

(территория 3-й горбольницы),
корпус 3, 3-4-й эт., т./ф. (8652) 95-65-56, т. 95-68-80

чинают сокращаться неодинаково. Возникает эффект «перекрученного белья», который мешает полному выходу желчи. Она застаивается. А

стой — это максимальное сгибание-разгибание и вращение головы, спины, нижнего отдела туловища.

в неделю выпивать ... настоящего боржоми или нарзана и периодически пить вместо чая желчегонные, мочегонные травы.

На приеме у парапсихолога — *Откровенные письма*

О том, как парапсихолог Мальцев исправляет людские судьбы

Свидетельство №8277-СР от 27.09.2001 г.

Все началось с того, что меня невзлюбила свекровь

С содроганием я вспоминаю тот ад, в котором жила наша семья долгое время. А все началось с того, что невзлюбила меня свекровь. С момента знакомства слышала от нее только проклятья. Но молодо-зелено, не придала этому значения. Поняла все позже, когда вся семейная жизнь пошла наперекосяк. Муж пил и бил меня, чем дальше, тем больше. Сын рос злым и непослушным, с ранней юности пристрастился к алкоголю. Моя мама, пока была жива, своей добротой пыталась спасти нашу семью. Её любили и муж, и сын. После маминой смерти стало совсем плохо. Мне казалось, что я живу в диком лесу со змеями и удавами. В снах эти твари опутывали меня и жалили в самое сердце. Ой, как мне больно было! Так продолжалось больше 30 лет.

Узнала из газеты адрес парапсихолога Владимира Николаевича Мальцева и написала ему о своей беде. Ответ получила быстро и поняла, что это спасение для меня, мужа и нашего сына Сергея. Не прошло и двух недель, как Сергею явилось видение, которое повергло его в шок. Ему пригрезилась вся наша семья и вместе с нами моя покойная мама, его бабушка. Вдруг яркий неземной свет озарил комнату. В центре светового пятна появился ангел-хранитель. Одежды на нем были белые, и яркая аура сияла вокруг его головы. Сергей почувствовал на себе добрый взгляд ангела и услышал его святой голос: «Пусть пороки твои покинут тебя!» На следующий день сын радостно и возбужденно рассказал об увиденном. По его лицу текли слезы счастья. «Кто нам, мама, послал этот добрый знак?» — спрашивал он. Я отшутилась и ничего не сказала о своем письме парапсихологу Владимиру Николаевичу Мальцеву.

Сергей изменился в одночасье. Его пьянки, гулянки, лень и злоба ушли прочь. Сразу устроился на хорошую работу, познакомился с серьезной девушкой. О спиртном и сигаретах даже и не вспоминает.

Мужа видение посетило двумя неделями позже. Три дня после этого он ходил задумчивый. На четвертый день слезно попросил у меня прощения за все причиненные мне обиды. Таким образом Владимир Николаевич как будто за руку вывел всех нас из этого кромешного ада. Впервые за много лет в доме поселились мир, покой и материальное благополучие.

Елена Сергеевна,
г. Рыбинск

Прошло несколько дней, муж забыл дорогу к любовнице

Свадьбу с Виктором мы сыграли 35 лет назад. У нас взрослый сын. Всё было неплохо, пока в семью не пришла беда. Мужа соблазнила незнакомая женщина. Их отношения продолжались полгода, пока всё не раскрылось. Мужа я простила, пытались всё начать сначала. Коварная разлучница любыми путями решила добиться своего. Звонила, угрожала, ходила по бабкам. Виктор плакал, умолял его простить, но какая-то сила тянула его к любовнице. Муж исхудал, осунулся, его словно подменили. Не верила в заочную помощь, но все-таки написала письмо парапсихологу Владимиру Николаевичу Мальцеву. Когда пришел от него ответ, меня охватило такое чувство радости и счастья, что из глаз хлынули слезы. Раньше я рыдала только от обид и унижений, а от счастья и радости плакала впервые. Мы с сыном вышли на улицу и увидели на небе образ ангела-хранителя. Это добрый знак, подумала я, и не ошиблась. Прошло несколько дней, и муж забыл дорогу к любовнице. Благодарим Владимира Николаевича за то, что помог нашей семье обрести мир и душевный покой.

Ралетнева Г.М., г. Тольятти

К читателям «Айболита»

ЕСЛИ В ВАШЕМ ДОМЕ ПОСЕЛИЛАСЬ БЕДА, ЕСЛИ ВЫ УСТАЛИ БОРОТЬСЯ С УДАРАМИ СУДЬБЫ, ПРОСТО ЗАПОЛНИТЕ И ОТПРАВЬТЕ КУПОН ПО УКАЗАННОМУ АДРЕСУ. ВЛАДИМИР НИКОЛАЕВИЧ МАЛЬЦЕВ НЕПРЕМЕННО ОТВЕТИТ И ПРОТЯНЕТ ВАМ РУКУ ПОМОЩИ.

ЗАПОЛНИТЕ КУПОН СОБСТВЕННОРУЧНО ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ:

Да, Владимир Николаевич, мне и моим близким нужна Ваша помощь. Прошу Вас выслать подробные разъяснения в мой адрес:

Ф.И.О._____

Дата рождения:_____ Вес: ☐ – нормальный, ☐ – избыточный.

Ваш почтовый индекс: _____

Ваш подробный адрес: _____

_____

_____

Отправьте купон и краткое описание проблемы по адресу: **344010, Ростов-на-Дону, а/я 222 «А», Мальцеву Владимиру Николаевичу.**

Хлеб – тоже лекарство

В ПОГОНЕ ЗА ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ МЫ ЗАЧАСТУЮ ЗАБЫВАЕМ О ХЛЕБЕ. А ЗРЯ! ВЕДЬ ЭТО ЦЕННОЕ И ДОСТУПНОЕ ЛЕКАРСТВО. ГЛАВНОЕ – ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ ХЛЕБ.

Ржаной хлеб. Во ржи содержится больше полезных веществ, чем в пшенице. Не рекомендуется ржаной хлеб лишь людям с проблемами пищеварения.

А в ржаном хлебе с отрубями есть калий, магний, фосфор, цинк, медь, витамины группы В, пищевые волокна.

Хлеб, обогащенный йодом, предназначен для снижения риска заболеваний щитовидной железы.

Хлеб, обогащенный витаминами, в частности А и Е, способствует повышению иммунитета и уменьшает риск онкологических заболеваний.

Хлеб для диабетического питания имеет особо разработанный состав.

Зерновой хлеб – это вообще уникальное изобретение современных медиков и хлебопеков. Он рекомендуется для профилактики сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний. Ему под силу снизить уровень холестерина в крови. Он поможет привести в норму пищеварение, вывести из организма вредные вещества, предотвратит диабет, геморрой, ожирение, а также укрепит зубы и десны. Зерновой хлеб снижает камнеобразование, стабилизирует кровяное давление. Словом, такой хлеб должен обязательно входить в наш рацион.

Как похудеть и в то же время не отказываться от хлеба.

Придется отказаться от пшеничного хлеба и тем более от сдобы. Недаром говорят, что от сдобы добреют. Поэтому людям, имеющим проблемы с весом, рекомендуем покупать хлеб зерновой или грубого помола. И есть его не больше 100-300 г в день. Разумеется, чем тучнее человек, тем пайка должна быть меньше. Впрочем, врачи настаивают на том, что во имя стройной фигуры нельзя полностью отказываться от хлеба. Ведь полезные вещества, содержащиеся в нем, нелегко заменить чем-нибудь другим.

И еще. Как ни вкусен только что испеченный хлеб, а есть лучше вчерашний или немного подсушенный. Во-первых, съедите меньше, а во-вторых, для здоровья полезнее – свежий хлеб может вызвать в желудке брожение.

Кстати, в хлебной корке в 8(!) раз больше антиоксидантов, чем в хлебном мякише. А эти самые антиоксиданты противостоят образованию раковых клеток. Причем чем корка поджаристее, утверждают ученые, тем лучше. Однако в пережаренном хлебе уровень антиоксидантов, увы, уменьшается.

Хлеб делают из двух видов теста – пресного (маца, лаваш) и дрожжевого. Пышные дрожжевые батоны, караваи и булки, конечно, очень вкусны и аппетитны. Однако в осенне-зимний период, когда повышается опасность эпидемии гриппа и разного рода ОРЗ, от них лучше всего отказаться. Потому что дрожжевые бактерии, попадая в организм, не погибают, а напротив, начинают размножаться. И ослабляют иммунитет. Правда, дрожжевое тесто лучше, чем пресное, усваивается организмом. Да и полезных витаминов группы В содержит больше.

Как хранить хлеб. Не стоит покупать батоны и буханки, упакованные в полиэтилен. Под ним разведутся очень вредные для организма картофельные палочки. Лучше всего держать хлеб в деревянной хлебнице. Можно завернуть хлеб в полотенце, положить в кастрюлю и закрыть крышкой. Главное – не хранить хлеб в холодильнике: от влажности он сыреет и впитывает посторонние запахи.

● Во имя стройной фигуры нельзя полностью отказываться от хлеба. Ведь полезные вещества, содержащиеся в нем, нелегко заменить чем-нибудь другим.

● В хлебной корке в 8(!) раз больше антиоксидантов, чем в хлебном мякише. А эти самые антиоксиданты противостоят образованию раковых клеток. Причем чем корка поджаристее, тем лучше.

● В период эпидемии гриппа и разного рода ОРЗ лучше всего отказаться от пышных дрожжевых батонов и булок, потому что дрожжевые бактерии, попадая в организм, не погибают, а напротив, начинают размножаться и ослабляют иммунитет.

● Дрожжевое тесто лучше, чем пресное, усваивается организмом. Да и полезных витаминов группы В содержит больше.

Не навреди

СУХИЕ ПРИПРАВЫ

Мы часто покупаем приправы в пакетиках. Яркие упаковки украшены целыми букетами из моркови, лука, чеснока, зелени и прочих вкусностей. Однако мало кто знает, что пищевой «химии» внутри этих пакетиков больше, чем овощей на картинках. А вместо овощей — глютамат натрия. Он внешне похож на соль и сахар. Сегодня его можно считать королем приправ. Мизерные дозы этого продукта позволяют производителям экономить на мясе, птице, грибах и прочих натуральных компонентах. Вместо полноценного кусочка мяса можно положить в продукт несколько измельченных волокон мяса, «посолить» все это щепоткой глютамата, и насыщенный мясной вкус продукта обеспечен. Так что глютамат натрия – вещество загадочное. В натуральных продуктах он встречается редко и только в мизерных количествах. Мы же, используя сухие приправы, потребляем его в приличных дозах.

ПРИ ГИПЕРТОНИИ НУЖНО СЪЕДАТЬ

СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА УСТАНОВИЛА СПОСОБНОСТЬ ЛУКА РАСТВОРЯТЬ КАМНИ В ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЯХ И ПОНИЖАТЬ СОДЕРЖАНИЕ САХАРА В КРОВИ. В СУХИХ ЧЕШУЙКАХ ЛУКА СОДЕРЖИТСЯ КВЕРИСТИН, КОТОРЫЙ СЛУЖИТ

На все случаи жизни

ДОКТОР ЧЕСНОК

ПРИ АНГИНЕ

8 крупных зубчиков чеснока растирают до консистенции однородной пасты, добавляют 8 чайн. ложек винного уксуса и тщательно перемешивают. Смесь оставляют на ночь в холодильнике. На следующий день к чесночной пасте добавляют 60 г разогретого темного меда и опять размешивают.

Способ лечения: в рот надо положить 2 чайн. ложки средства и держать сколько можно, затем медленно проглотить как можно более мелкими глотками.

ПРИ БОЛЕЗНЕННЫХ МОЗОЛЯХ

Прикладывают чеснок, отваренный в молоке, или кашицу из свежего чеснока, смешанную пополам со свиным салом.

ОТ ФУРУНКУЛОВ И ВОЛДЫРЕЙ

Полоски мягкой льняной ткани пропитывают хорошим растительным маслом и натирают их чесноком, чтобы получился ровный масляно-чесночный слой. Ленту намазанной стороной внутрь накладывают на фурункул или волдырь и осторожно прибинтовывают. Повязку меняют 2 раза в день.

ПРИ ВЫПАДЕНИИ ВОЛОС

Смешивают 1 чайн. ложку сока чеснока, 1 ст. ложку меда и 1 ст. ложку сока алоэ. (Смесь можно приготовить впрок и хранить в холодильнике.) *Перед мытьем головы к 1 ст. ложке смеси добавляют желток и* втирают смесь в кожу головы, а также наносят ее на волосы. Надевают целлофановый пакет, сверху повязывают платок. Через 20 минут волосы хорошо

ет, что пищевой «химии» внутри этих пакетиков больше, чем овощей на картинках. А вместо овощей — глютамат натрия. Он внешне похож на соль и сахар. Сегодня его можно считать королем приправ. Мизерные дозы этого продукта позволяют производителям экономить на мясе, птице, грищепоткой глютамата, и насыщенный мясной вкус продукта обеспечен. Так что глютамат натрия — вещество загадочное. В натуральных продуктах он встречается редко и только в мизерных количествах. Мы же, используя сухие приправы, потребляем его в приличных дозах.

СОДЕРЖАНИЕ САХАРА В КРОВИ. В СУХИХ ЧЕШУЙКАХ ЛУКА СОДЕРЖИТСЯ КВЕРИСТИН, КОТОРЫЙ СЛУЖИТ СОСУДО-УКРЕПЛЯЮЩИМ СРЕДСТВОМ.

хранить в холодильнике. Перед мытьем головы к 1 ст. ложке смеси добавляют желток и втирают смесь в кожу головы, а также наносят ее на волосы. Надевают целлофановый пакет, сверху повязывают платок. Через 20 минут волосы хорошо промывают, втирают еще один желток и ополаскивают теплой водой. Применяют средство 5 дней подряд.

ПРИ ГИПЕРТОНИИ НУЖНО СЪЕДАТЬ 2-3 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА НА НОЧЬ В ТЕЧЕНИЕ ДВУХ ДНЕЙ, ЗАТЕМ НА 2 ДНЯ СДЕЛАТЬ ПЕРЕРЫВ.

Витамины

ПЛОДЫ КАЛИНЫ

Издавна плоды калины применяют как успокаивающее, потогонное, слабительное и рвотное средство.

Настой плодов калины. 1-2 ст. ложки ягод разотрите в ступке, постепенно заливая 1 стаканом кипятка, затем настаивайте 4 часа. Гастроэнтерологи рекомендуют принимать его при заболеваниях желудочно-кишечного тракта по 3-4 стакана в день. Страдаете неврологическими болезнями, склонны к депрессиям? Пейте по 1/2 стакана настоя перед едой 4 раза в день.

Калина на меду — панацея от множества болезней. Ошпарьте ягоды кипятком и протрите через дуршлаг. Смешайте полученную массу с медом в пропорции 1:1. Через неделю лекарство готово. 1 ст. ложка такой «амброзии» натощак — запас витаминов на сутки.

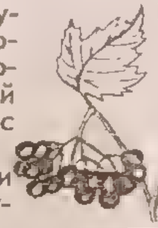
Калина на меду показана при ангинах, простуде, кашле, удушье, артериальной гипертонии. Но если вы страдаете гипотонией, больше ложки в день принимать нельзя.

Сок калины — прекрасное наружное средство при лишаях, хроническом фурункулезе.

Водный раствор сока калины — 0,5-1 ст. ложка на 100 мл воды. Это прекрасное средство для протирания гнойничковых заболеваний кожи.

Начинка из калины для пирогов и ватрушек. Потушите на медленном огне 2-3 часа плоды калины, добавив 300 г сахара и 3 ст. ложки муки. Такую начинку можно использовать самостоятельно, а можно смешивать с творогом и яичным желтком.

Обратите внимание: для пищевых целей плоды калины надо собирать после первых заморозков.



ЯГОДЫ КАЛИНЫ ОСОБЕННО БОГАТЫ ВИТАМИНОМ С, ПЕКТИНАМИ, ОРГАНИЧЕСКИМИ КИСЛОТАМИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ВАЛЕРИАНОВОЙ И ИЗОВАЛЕРИАНОВОЙ.

Рекомендуем — **Вы просили рассказать**

Чем полезна тыква

У нас много тыквы. В пищу употребляем только семечки, а остальное отдаем коровам. Хотелось бы подробнее узнать о тыкве: чем она полезна, какие блюда можно готовить из тыквы?

С. В. Вотикс, Кемерово

Мякоть тыквы необыкновенно богата витамином А. Его в ней лишь чуть-чуть меньше, чем в моркови. Поэтому блюда из тыквы необходимы людям с ослабленным зрением и болезнями глаз. Очень полезны и тыквенные семечки. В них множество минеральных веществ. А железа столько, что даже небольшое количество обеспечивает суточную потребность организма в этом веществе. Содержатся в семечках тыквы и фосфор (он необходим для укрепления костей и зубов), и цинк (лечит от простатита), и различные витамины группы В. Кроме того, тыква способствует выведению из организма холестерина и усиливает водный и солевой обмен.

Тыкву и препараты из нее применяют при лечении заболеваний почек, печени и желчного пузыря, колитов, запоров, отеков сердечного и почечного происхождения. Широко используется тыква при изгнании ленточных глистов (бычьего, свиного, карликового цепней, широкого лентеца, солитера), иногда и круглых. Полезна тыква также при лечении подагры, атеросклероза, болезней сердца и сосудов, малокровия, бессонницы, а также при ожирении. Местно тыква применяется при кожных заболеваниях — сыпях, дерматитах, экземах, а также при ожогах и обморожениях.

При болезнях печени, почек и отеках назначают мякоть тыквы в сыром (300-500 г в день) и в вареном или печеном виде с разными кашами — 1-2 раза в день до 1,5-3 кг в день в течение 3-4 месяцев. В этих же случаях рекомендуется пить сок из сырой мякоти тыквы по 1/2-1 стакану 2 раза в день.

В народной медицине при атонических запорах используют до 1/2 кг сырой мякоти тыквы в день.

Как мочегонное средство можно применять отвар из черенков тыквы. 1-3 измельченных черенка (15-20 г) варят в 2 стаканах кипятка в течение 15 минут, процеживают. Отвар выпивают в течение дня.

Для изгнания глистов 250-300 г семян очищают от кожуры, но при этом оставляют внутреннюю зеленовато-серую оболочку. Семена растирают небольшими порциями в ступке. После последней порции семян ступку промывают 50-60 г воды, сливают эту воду в глубокую тарелку с растертыми семенами и смешивают с 50-100 г меда. Смесь перемешивают. Всю порцию принимают натощак, утром, лежа в постели, по 1 чайн. ложке в течение часа. Через 3-4 часа дают выпить слабительное и еще через 30 минут ставят клизму. Есть разрешается только после стула, вызванного действием клизмы.

Доза семян для детей в возрасте 3-4 лет — 75 г, от 5 до 7 лет — 100 г, 10-12 лет — 150 г.

Можно приготавливать это лекарство и другим способом. Сырые семена тыквы вместе с семенной кожурой (500 г для взрослых) измельчают в мясорубке или в ступке. Затем заливают двойным количеством воды и выпаривают в течение 2 часов на водяной бане на легком огне, не доводя до кипения. Остаток семян отжимают. После охлаждения отвар процеживают через марлю. Маслянистую пленку, образующуюся на поверхности, снимают. Весь отвар выпивают натощак по 1 ст. ложке в течение 30 минут. Через 2 часа после приема отвара принимают солевое слабительное.

При кожных заболеваниях, ожогах и обморожениях свежую натертую мякоть тыквы прикладывают к пораженному месту и укутывают. Противопоказаний нет.

На каждый день — **Диетический продукт**

Оливковое масло

ЭТО ЕДИНСТВЕННОЕ МАСЛО, КОТОРОЕ УСВАИВАЕТСЯ ОРГАНИЗМОМ НА 100% И ПРИРАВНИВАЕТСЯ К ЛЕКАРСТВУ.

Это отличное натуральное средство для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, способное снизить уровень вредного холестерина. В оливковом масле содержатся витамин Е и другие антиоксиданты, которые препятствуют преждевременному старению. Это масло способствует заживлению язв желудка и двенадцатиперстной кишки, улучшает деятельность желудка, кишечника, поджелудочной железы и печени. Медики утверждают, что в оливковом масле даже при многократной термической обработке не появляются канцерогенные вещества. Еще это масло является щадящим слабительным средством и обладает желчегонным действием. Если вы, не дай Бог, страдаете желчнокаменной болезнью, то масло значительно облегчит вам жизнь.

Рецепты из конвертов

НИТКА СГНИЕТ – БОРОДАВКА ИСЧЕЗНЕТ

Когда-то у меня на ладони была большая бородавка, которую в народе называют «куриная жопка». Мне ее вывел мужчина, и с той поры я помогаю этим рецептом людям.

А рецепт простой. Возьмите нитку от новой, неиспользованной катушки, обмотайте вокруг бородавки, придерживая пальцами нитку, завяжите на узел, а нитку оторвите. Вынесите ее на улицу и выбросьте в туалет деревенского типа или закопайте в землю. Как только нитка сгниет, так бородавка исчезнет.

Верю, что этот рецепт поможет многим людям.

Н. М. Гончаренко, Волгоград

ОТ ЭНУРЕЗА – СВЯТАЯ ВОДА

Мы избавились от энуреза, когда обратились за помощью в церковь. 1 раз в неделю 9 раз заказывали молебен о здравии. Там же брали святую воду. Когда больной купался, добавляли ее в ванну. Еще давали эту воду пить. Прошло уже несколько лет, а болезнь не возвращается.

Б. А. Назарова, Краснодарский край

ПОМОЖЕТ ЧЕРТОПОЛОХ

Лечение энуреза проводят при помощи отвара чертополоха (имеет фиолетовые цветы).

Девочка или женщина, не живущая с мужчиной, должна срезать стебель в рукавицах, при этом сохранять молчание. *Отвар надо готовить часа за два до захода солнца.*

2 кг измельченных стеблей кладут в чистый мешок. Затем *в большую емкость* наливают *3 ведра* кипятка, хорошо укутывают и настаивают в этой воде стебли.

Как только солнце начнет са[дить]ся, купают в этом отваре [боль]ного. Дети хорошо подда-

ЕСЛИ 4 ЧЕЛОВЕКА, ЗДОРОВАЯСЬ ИЛИ ПРОЩАЯСЬ, ПОДАДУТ ДРУГ ДРУГУ РУКИ КРЕСТ-НАКРЕСТ, БЫТЬ СВАДЬБЕ

Пригодится

● Если что-либо было под рукой и вдруг потерялось, то берут полотенце, завязывают на 2 узла на ножку стола или стула со словами: «Черт, черт, поиграй, да опять отдай». Вещь очень быстро находится.

● Отправляясь на важное свидание или ответственное дело, свяжите красной лентой две веточки рябины и возьмите их с собой — этот маленький оберег обладает огромной силой, он не даст вам сбиться с пути истинного, а попутно принесет удачу.

● Как только человек начнет храпеть во сне, встаньте к нему лицом, крестите ему голову и говорите: «Храпи, храпун, хропка, не храпи сия глотка. Храпи, конь, во поле, во широком раздолье, забери храп с раба Божьего (имя). Аминь».

ОТ ПЬЯНСТВА

Часто в газету за помощью обращаются близкие тех, кто болеет алкоголизмом. Я хочу предложить очень сильный заговор. Но человек, читающий его, должен быть с чистой душой и совестью. Не советую применять заговор с целью наживы, так как он может отрицательно повлиять на читающего.

Итак. В Великий Четверг или в *любой святой* праздник надо *налить в миску или чашку* красного вина, рядом поставить зажженную свечку (любую), иконку, а еще одну свечку держать в правой руке. Читая заговор, зажгите свечку, которую держите в руке, об горящую. Воск начнет капать в вино, а вы произносите заговор: «Как тает свеча от лица огня, так бы таяла тяга раба Божьего (имя) к зелью поганому, вину да водке. Господи, помоги! Пусть воспылает ненавистью ко всякому зелью раб Божий (имя) на веки вечные! Аминь».

Воск из вина выбросьте, а этим вином рано утром напоите больного. Через семь дней человек перестает пить навсегда! Но читающий заговор должен хотеть этого всей душой.

Вот, собственно, и все.

Л. Григорьева, Саратов

Ей-богу, правда!

Куда меня занесло во сне?

За февраль 1996 года мое зрение резко ухудшилось. Обращался к пяти врачам, но все они ставили один и тот же диагноз: атрофия зрительного нерва. Два года был на инвалидности. Мне грозила полная слепота.

И тут снится мне как-то сон. Я очутился в серой комнате. В ней посередине стоял небольшой металлический столик, ножки на заклепках. Вокруг ходят и улыбаются темно-серые тени. Меня поставили на этот столик и сказали, что сейчас я буду плясать. Принесли белые палочки и положили под столик. Они загорелись бледно-голубым огнем, как сухой спирт. Я понял, что будет дальше, и опустил одну ногу на пол. Вскоре стало припекать. Тени толпились вокруг меня, ждали, когда я запрыгаю на столе. Вдруг слева обозначился желтоватый круг, а в нем лицо моей матери, умершей 10 лет назад. Она тоже улыбалась. Я обернулся к ней, потерял равновесие и наступил на заклепку. Боль была такой, что я вскрикнул. Мать посмотрела на меня, перестала улыбаться и сказала: «Все, хватит, это не тот». И все. Я проснулся.

Полежал, вспоминая свой сон. Хотел встать, но чуть не закричал от боли. Кожа на правой ступне, на которой я во сне стоял на столике, отошла, из-под нее сочилась жидкость. А на левой ноге вздулся здоровый круглый пузырь — от заклепки.

Неделю ходил на пятках. А недели через две во сне я снова попал в ту комнату. Она была пустая, но на столике лежала раскрытая книга. В ней четко были обозначены такие слова: «черный перец повышает остроту зрения». Долго я размышлял над этим и решился. «Если сумели во сне сжечь ноги, значит, что-то в этом есть»,— подумал я. Но как лечиться? Сразу нашел ответ: горячей пищей. У меня было такое чувство, что кто-то подсказывает мне ответы на все вопросы. Стал есть пищу с перцем, понемногу довел до такого количества перец, что на лице выступал пот.

К врачам пошел только через год, да и то только ради интереса. Мое излечение их шокировало. «Не может быть! Это неизлечимо!» — все, что они могли сказать.

Конечно, мои сны никто не видел кроме меня. Но мои домашние видели мои обожженные ноги. Врачи видели мой глазной нерв до и после лечения. И все равно мне не верят.

Очень хочется узнать, куда меня занесло во сне и как появились на ногах ожоги? Кому сейчас молиться за мое выздоровление? Кто знает?

В доказательство того, что я говорю правду, высылаю выписки из моей медицинской книжки.

В. П. Малих, Киров

От редакции. Выписки прилагаются.

Не к добру

Непременно обратитесь к врачу, если вам снится один и тот же сон:

* вы обрезаете или сбриваете волосы;
* едите мясо и не можете насытиться;
* лежите в воде, болоте, глине;
* вам на голову села птица;
* уходите из дома, не зная куда;
* вас гладит какое-то непонятное животное;
* идете, но не можете дойти до цели, охвачены страхом, тревогой, чувством безнадежности.

Такие сны просто так не снятся — это организм предупреждает нас о внутренних неполадках.

«Почини» себя сам

За гранью

при этом сохранять молчание. ... часа за два до захода солнца.

2 кг измельченных стеблей кладут в чистый мешок. Затем в большую емкость наливают 3 ведра кипятка, хорошо укутывают и настаивают в этой воде стебли.

Как только солнце начнет садиться, купают в этом отваре больного. Дети хорошо поддаются лечению, а взрослым надо лечение повторить. Обязательно после купания больного надо обернуть простыней и уложить в постель. Желательно, чтобы он поспал. Эту процедуру надо проводить на ночь, и пускай спит как можно дольше.

А. Т. Кондрашев,
ул. Машиностроителей, 20, кв. 40, Белая Калитва, Ростовская обл., 347044

на читающего.

Итак. В Великий Четверг или в любой святой праздник надо налить в миску или чашку красного вина, рядом поставить зажженную свечку (любую), иконку, а еще одну свечку держать в правой руке. Читая заговор, зажгите свечку, которую держите в

Воск из вина выбросьте, а этим вином рано утром напоите больного. Через семь дней человек перестает пить навсегда! Но читающий заговор должен хотеть этого всей душой.

Вот, собственно, и все.

Л. Григорьева,
Саратов

дели через две во сне я снова попал в ту комнату. Она была пустая, но на столике лежала раскрытая книга. В ней четко были обозначены такие слова: «черный перец повышает остроту зрения». Долго я размышлял над этим и решился. «Если сумели во

до цели, охвачены страхом, тревогой, чувством безнадежности.

Такие сны просто так не снятся — это организм предупреждает нас о внутренних неполадках.

За гранью

«Почини» себя сам

Дай команду: «Молодей!»

Вылечить то или иное заболевание — значит, нормализовать работу соответствующего органа в организме, то есть «починить» его. Причем «починить» самому с помощью саморегулирования.

Этот заложенный в нас механизм настолько мощный, что позволяет излечивать даже хронические заболевания.

Но как заставить какой-то орган функционировать по-прежнему? Нельзя же просто приказать печени или щитовидной железе: «Приди в норму!» Им не обойтись без «подсказки», чтобы «вспомнить», какими они были раньше, до «поломки», то есть до болезни. Единственный выход — затребовать нужную информацию у нашей памяти. Психологи считают, что человек использует только 15% возможностей мозга. Остальные 85% отведены для накопления и пожизненного хранения информации. Причем поступающей не только извне, но и из самого организма, в частности о состоянии всех его органов. Исследования известного нейрохирурга Уайлдера Пенфилда прямо указывают на то, что в нас хранится полная «запись» всего опыта, накопленного в течение жизни.

Наше подсознание «помнит» все прошлые состояния организма с момента рождения. Следовательно, остается дать команду организму. Такой командой может служить фотография. Она заставляет наше подсознание разыскать в кладовых памяти нужную информацию и передать ее для исполнения в мозг.

Итак, возьмите свое фото, где вам 18, 20 или даже 30 лет, когда вы были абсолютно здоровы. Можно взять фотографию и другого возраста, в котором были счастливы. Наклейте ее на картон так, чтобы вокруг оставалось небольшое поле. По горизонтали над фотографией напишите цифрами, сколько вам тогда было лет. Внизу напишите слово «здоровье», слева вертикально — буква над буквой — «молодость», а справа — «духовность».

Повесьте картон на стену. Сядьте напротив в удобное кресло на расстоянии двух-трех метров. Включите спокойную музыку. Очень хорошо, если вам удастся разыскать какую-нибудь любимую мелодию тех далеких лет. Желательно, чтобы с трех сторон возле фотографии горели свечи или хотя бы одна свеча внизу.

В течение 3-5 минут рассматривайте фотографию и начинайте мысленно раскручивать ленту событий своей жизни до желаемого возраста. Вспомните детство, юность, свою первую любовь. Неприятные события постарайтесь стереть из своей памяти с помощью самовнушения: «Это, как туман, ушло из моей жизни». Повторите три раза. Дойдя до возраста, запечатленного на фото, припомните, что вы делали тогда, как себя чувствовали, какие приятные ощущения испытывали. Мысленно произнесите фразу: «Я хочу вернуться в этот возраст и жить в нем всю мою жизнь». Вспомните ярко, в виде красочных картинок, как вам было хорошо, как молодо вы выглядели, какой радостной и легкой была ваша жизнь. Звуки голосов, запахи, краски окружающего мира — все, что воспринимали тогда ваши органы чувств. Постарайтесь хотя бы две-три минуты побыть в этом мире.

После этого нужно закрыть глаза, приподнять обе руки ладонями в сторону фотографии, как бы снимая энергетический слепок с нее. Затем поднесите ладони ко лбу, положив пальцы на лоб.

Зрительный образ нужно удерживать в течение полутора-двух минут. После этого опустите руки и соедините ладони вместе. Произнесите: «Мне ... лет. Все мои органы сильны и здоровы. Я чувствую себя хорошо». Эту процедуру надо повторять ежедневно в одно и то же время, когда вам никто не мешает.

Свидание с собой в молодости уже само по себе приятно.

● **Чтобы остановить кровотечение из раны,** обводите ее мизинцем левой руки, произнося: «Руда, стой, как лед стоит. Так и из раны кровь не бежит. Аминь».

● **Чтобы снять испуг,** посадите больного, поставьте рядом с ним большое блюдо. Возьмите лист бумаги и режьте, колите этот лист на блюде, говоря при этом: «Твой страх, твой испуг порву, заколю и сожгу». Затем подожгите лист, пусть больной смотрит, как этот лист сгорит.

● **Чтобы быстро сошел синяк или шишка,** проведите обручальным кольцом три раза вдоль и поперек ушибленного места и скажите: «Секу, рассекаю и запрещаю. Аминь».

● **Заговор, чтобы вернуть слух.** Если человек оглох на одно ухо, то в это ухо надо нашептать такой заговор: «Слышат мышь и сова, и болотная змея. Кот и кошка, и ты немножко. Так и ты, каковым родился, с каким слухом покрестился, с этого часа, с моего наказа слышать будешь. Аминь». Если же человек оглох на оба уха, значит, заговор надо читать в оба уха три зари утренние и три вечерние.

Заговорим болезнь

Такой случай

Гениальный поросенок

Л. М. повез в соседнее село заказанного для воскресной трапезы 6-месячного поросенка. Он посадил хрюшку в мешок, положил мешок в прицеп к мотоциклу — и вперед! Перед этим прошел сильный дождь. На скользкой дороге мотоцикл свалился в кювет. Л. сломал ногу.

А вот поросенок остался цел и невредим. Он выбрался из мешка и помчался домой. Там он поднял визг, всем своим видом показывая, чтобы люди шли за ним. Обеспокоенные родственники последовали за поросенком. Сообразительный подсвинок привел семью к тому месту, где лежал в кювете стонущий хозяин. За этот подвиг поросенку подарили жизнь.

Известно немало случаев, когда людей таким образом спасали кошки и собаки, но представитель свинячьего рода сделал это впервые.

Распрощайтесь с заиканием!

Мы вновь на страницах нашей газеты возвращаемся к методике Иванкина Петра Андреевича по избавлению от заикания. К этому нас призывают многочисленные письма и звонки наших читателей — благодарных пациентов «Речевой Лечебницы». Приведем лишь одно из них.

Хочу начать свое письмо со слов «люди добрые», которые мы слышали на протяжении всех занятий по освобождению от заикания.

А лечит от заикания, да — лечит — это слово соответствует действительности, добрый целитель, который себя не жалеет и помогает избавиться от этого недуга, Иванкин Петр Андреевич, и ему помогает сын

Мы благодарны Петру Андреевичу Иванкину за то, что он дарит счастье красиво говорить каждому своему пациенту.

Спасибо Вам большое, Петр Андреевич, здоровья Вам и благополучия от всей нашей большой семьи.

Если есть в какой-нибудь семье этот недуг, позвоните или напишите целителю П. А. Иванкину в «Речевую лечебницу»!

Любовь, страсти страдания

СОСЕДКА ПРИСТАЕТ К МОЕМУ МУЖУ

Год назад к нам в подъезд въехала молодая женщина. Однажды она пришла к нам позвонить по телефону. Мы с мужем были на работе, а бабушка впустила ее в дом. Они подружились. Соседка стала приходить по нескольку раз в день, а то и ночью: то лук попросит, то картошку...

Муж у меня электрик. Как-то соседка затеяла ремонт и попросила, чтобы он посмотрел проводку. Я отказала, а она не успокоилась. Стала подкарауливать мужа на улице. Уговорила, пошел он к ней, но через пять минут вбежал в квартиру и говорит: «Я больше к ней не пойду!»

Но через некоторое время соседка опять пришла и говорит: «Я пойду на базар, пусть ваш муж придет». Он и пошел во второй раз. Я как раз развешивала на балконе белье, смотрю — соседка возвращается. Наверное, до угла дошла и вернулась. Я за ней. Дверь в квартиру была открыта, зашла и вижу, как соседка пристает к моему мужу. Он кинулся ко мне. В общем, поругались мы с соседкой. Она же вышла на улицу и всем объявила, что я колдунья. Теперь все плюют в нашу сторону, детей бьют.

Мы в доме живем 22 года, никому не делали зла, а теперь... Нашу дверь обмазывает маслом, кровью, землю подсыпает, кирпичи подбрасывает, детей чем-то обсыпает с балкона. А мне она заявила: «Твой муж будет моим. Дети твои будут круглыми дураками. Я вам жизненный круг зак-

раз хотела написать ему, но гордость не позволяла.

... Прошло 30 лет. И вот мы случайно встретились в электричке Макушино-Петропавловск. Я ехала с мужем, а Геннадий один. Он сидел напротив и первый узнал меня. Я почувствовала его взгляд и все поняла. Он тоже любил меня. Я не решилась подойти к нему, попросить прощения. Ведь рядом сидел муж, причем немного выпивши. Я боялась, что он может обидеть Гену.

Может, через вашу газету я найду его? Кто знает Геннадия Бывальцева? Напишите, пожалуйста, люди добрые! Я буду вам благодарна. Геннадий 1951 года рождения, жил в с. Александровка Бишкульского района. Хочу знать, как сложилась его судьба? Пусть не со мной, а с другой, лишь бы ему было хорошо. Я не собираюсь его отбивать. Буду рада, что он жив и здоров.

это дело чьих-то злых рук? Нет ли молитв или заговоров от такой привязанности? Прошу, помогите!

Марина К.,
Краснодарский край

С ТОГО ВРЕМЕНИ МНЕ ПЛОХО

Мне 43 года. Мы с мужем прожили 24 года. В жизни все было, но мы любили, растили детей, мечтали до старости быть вместе. А два года назад муж стал пить, начали ругаться. Вскоре я узнала, что он мне изменяет. Я работала по ночам, и муж однажды привел в дом постороннюю женщину. Дети застали их вместе. Второй раз она пришла уже при мне. Муж был пьяный, и я ее побила, а от мужа потребовала развод. Муж принял решение остаться в семье. Но он работает вместе с той женщиной, а увольняться не хочет.

Все бы ничего, но с того времени мне плохо, я думаю о смерти. На моем теле появляются какие-то шишки, прыщи, бородавки. Муж уходит на работу, целует меня, мы мечтаем о серебряной свадьбе, о венчании, а когда возвращается с работы, то либо пья-

В мужской огород брошен камень. Хочу добавить веса

Сколько лет читаю «Айболит», не раз хотела откликнуться на ту или иную публикацию, но все как-то не решалась. Но не могла не ответить на письмо Таи из Новокузнецка «Я выходила не за лысого и пузатого...» («Айболит» №22). Вы, наверное, ждете откликов от мужчин, в чей огород брошен

не нужно. Скажите, как женщине при всех этих обстоятельствах быть свободной от повседневных проблем? Как ей раскрепоститься, быть обворожительной, думать только о сексе? О том, чтобы мужу было с ней хорошо? А ведь ей не так уж много надо. Вы бы помогли ей с малышом и по хозяйству, приласкали бы лишний раз, а когда и пожалели. Ведь доброе слово и кошке приятно.

Ну да ладно. Идут годы. Растут дети. Быт налаживается. Вроде бы можно и раскрепоститься, но не тут-то было. У мужа проблема: ослабла потен-

занятий по освобождению от заикания.

А лечит от заикания, да — лечит — это слово соответствует действительности, добрый целитель, который себя не жалеет и помогает избавиться от этого недуга, Иванкин Петр Андреевич, и ему помогает сын Павел.

Мы собрались на лечение с разных концов страны, и не только: были и с Украины, и с Финляндии, лечились 12 дней и разъехались в полном здравии, с прекрасной речью.

Спасибо Вам большое, Петр Андреевич, здоровья Вам и благополучия от всей нашей большой семьи.

Если есть в какой-нибудь семье этот недуг, позвоните или напишите целителю П. А. Иванкину в «Речевую лечебницу»!

Семья Поляновых из Саратова
ТЕЛ.: 8 (07391) 4-54-17,
E-MAIL: rech@box.vsi.ru
АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:
397901, г. Лиски Воронежской обл., ул. Красных Зорь, 1 «б», кв. 51, П. А. Иванкину

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О МЕТОДИКЕ П. А. ИВАНКИНА

Методика запатентована и не имеет аналогов в мировой практике, и представляет собой освобождение от симптомокомплекса заикания, постановку навыков нормальной речи и трансформацию речевых страхов в некое творческое волнение. Методика применима для детей с 6 лет и взрослых с функциональным расстройством речи в виде заикания даже в самой тяжелой форме. Лечение проводится без применения каких-либо медикаментов. Для того чтобы попасть на лечение, необходима предварительная запись.

Патент на изобретение «Способ освобождения от заикания» №2199352 с приоритетом от 5.10.2001 г.

Рег. уд. №77.99.10.919.Б.000324.08.03

® С6

Открыт секрет молодости, красоты и стройности!

«Грацио+» рекомендует косметолог.

Рассказывает врач-косметолог Нижегородского центра «Красота и Здоровье» Арина Соколовская: «В моей практике я обязательно использую и рекомендую нашим пациенткам применять новый биологически активный комплекс **Грацио+**. За счет содержания антиоксидантов он очень эффективен *для омолаживания и восстановления кожи, а за счет своих сжиросжигающих функций способен самостоятельно бороться с лишним весом и целлюлитом.* Применяя его самостоятельно, наши клиентки за курс сбрасывали от 7 до 11 кг избыточного веса, при этом сохраняя энергию и работоспособность. Как ни странно, многие при этом решили проблемы со зрением, ведь **Грацио+** обладает и сосудоукрепляющим действием. Эффективность препарата подтверждают все мои пациентки. Аналогов ему нет, а качество гарантирует ведущий российский производитель — завод криотехнологий «Фитоград». *Цена курсового приема — 1350 рублей (10 упаковок).*

Заказ наложенным платежом :344002, г.Ростов-на -Дону, а/я 901 «Айболит» или по т.8-(863)-5037188. Справки по телефону в Москве: 196-56-24, Ростове-на-Дону : 27-11-11. Интернет: http://garmony.ru

Мы в доме живем 22 года, никому не делали зла, а теперь... Нашу дверь обмазывает маслом, кровью, землю подсыпает, кирпичи подбрасывает, детей чем-то обсыпает с балкона. А мне она заявила: «Твой муж будет моим. Дети твои будут круглыми дураками. Я вам жизненный круг закрыла».

Детей жалко, они стали болеть. Ночью стали спать сидя, а утром говорят, что их кто-то звал. Бабушка тоже не спит. Иной раз вбегает в спальню и говорит: «Что случилось? Почему ты меня зовешь? Детям плохо?»

Дети часто говорят, что ночью к ним приходит женщина, показывает зубы и хочет съесть. Иногда кажется, что кто-то звонит в дверь. Выхожу — никого нет.

У мужа нога онемела. Врачи не могут поставить диагноз. Мы ходим в церковь, ставим свечки за здравие этой соседки. Она болеет, но опять делает зло.

Ходили к знахаркам, умывались водой, но ничего не помогает.

Собака и кошка соседки лежат у нашей двери. Открываешь, а они лезут в комнату. Приводили батюшку, чистили квартиру.

Помогите отвязаться от этой напасти!

Н. В. Р., Волгоград

ПУСТЬ НЕ СО МНОЙ, ТАК С ДРУГОЙ...

Познакомилась я с парнем. Ему было 18 лет, а мне 16. Учились мы в Петропавловске в Казахстане. Я училась в училище при мясокомбинате, а он — в железнодорожном. Ходили в кинотеатр «Ударник», он покупал мне конфеты «Золотой ключик». И все было бы хорошо, если бы однажды...

Пришел он ко мне. Стоим молчим, смотрим друг на друга, держимся за руки. Я возьми и скажи: «А если сейчас сюда мой парень придет?» Он ничего не ответил, но ко мне больше не пришел... Да и парня-то никакого не было.

Я ждала его каждый день, сходила с ума. Так и не дождавшись любимого, уехала к маме в Кондратовку Мамлютского района Казахстана (ныне Кызыл-Жарский р-н).

Вскоре другой парень предложил мне выйти за него замуж и я согласилась. А душа болела и тосковала по Геннадию. Сколько

иную публикацию, но все как-то не решалась. Но не могла не ответить на письмо Таи из Новокузнецка «Я выходила не за лысого и пузатого...» («Айболит» №22). Вы, наверное, ждете откликов от мужчин, в чей огород брошен булыжник, которому мне захотелось добавить веса. Я не только подписываюсь под каждым словом этого письма, но и под каждой буквой!

Любите вы, дорогие мужчины, своих жен, а потом перестаете и вообще забываете о нашем существовании. Живете рядом по привычке: удобно, постирано, убрано, накормлено. А ведь начиналось все не так. И любовь была, и согласие, и свадьба. А потом пошли будни: жизнь в однокомнатной квартире с папой, мамой и бабушкой (пятеро взрослых людей), рождение ребенка, заботы о нем, бессонные ночи. И еще страх забеременеть, когда это совсем

бы лишний раз, а когда и пожалели. Ведь доброе слово и кошке приятно.

Ну да ладно. Идут годы. Растут дети. Быт налаживается. Вроде бы можно и раскрепоститься, но не тут-то было, у мужа проблема: ослабла потенция, а вскоре и совсем исчезла. А пойти к доктору или как-то еще полечиться — боже упаси! Вот так и живем уже 10 лет в одном доме, как брат и сестра. Ведь нам сейчас только по 50 лет, а мужу все равно, что жена живой человек и ничто человеческое ей не чуждо. Вот она, ваша «безмерная» любовь!

Наверное, я сумбурно написала. Но поверьте, так наболело! И ведь никому не расскажешь. Одна только взрослая дочка, ей 22 года, она все видит и понимает, а это не добавляет ей любви к отцу.

Н. Е. Харченко, Азов, Ростовская обл.

22 декабря мне исполнилось 50 лет. Жизнь я прожила не зря. Дети взрослые. Младшая дочь выходит замуж. Есть внучка и два внука. Может, у него есть дети, которые откликнутся на мою просьбу? Я познакомлю их с моими детьми. Мой адрес: **Людмиле Филипповой, ул. Мира, 1, Телестудия, Петухово, Курганская обл., 641640.**

КТО Я ДЛЯ НЕГО?

У меня есть мужчина, но он мне ни муж, ни жених. Я даже не знаю, кто я для него. Вот уже 8 лет мы с ним и вместе, и врозь. Он много лет пил, чуть от этого не погиб. Я старалась, как могла, уберечь его от пьянок, лечила его, но этого хватало ненадолго. Позже у него появились другие пристрастия: таблетки, травка... Я от него даже не смогла родить. Надеялась, что наступит улучшение и тогда... Но увы, мне уже 36 лет, ему — 32, а впереди пустота...

Умом понимаю, что так больше жить не могу: гоняться за ним, дрожать за него, но не могу бросить его. Все время думаю, как сделать его нормальным человеком. А зачем, если лучше он не будет?

Может, я к нему так отношусь потому, что у меня нет детей? Или

ный, либо твердит, что не хочет меня видеть, что я ему надоела. Почти каждый вечер у нас скандалы, а потом муж не разговаривает со мной.

Говорят, что та женщина, с которой был мой муж, знает наговор.

Я устала жить с мужем. Что делать? Помогите! Муж твердит, что у него нет желания приходить домой, и в то же время говорит, что любит.

Т. Карасева, Пенза

НА ЛЮБОВЬ К ЖЕНАТОМУ У МЕНЯ УШЛО 15 ЛЕТ

Для Н. Виноградской из Краснодара, автора письма «Все мои мысли только о нем» («Айболит» №23).

Единственный выход для вас — уехать. На любовь к женатому человеку у меня ушло 15 лет. Я уехала подальше от него и через 3 года смогла выйти замуж (в 39 лет).

Прошло уже 20 лет с тех пор, как я его видела последний раз. Конечно, вспоминаю о нем, но нет той боли и невыносимой тоски.

Можно было бы родить от него ребенка, но не сделала этого. У вас, к сожалению, возраст уже не позволяет. Но своего сына я назвала его именем...

Л. Т. Афанасьева, Нальчик

Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

Моему сыну Роману 22 года, рост 182 см, инвалид III группы по слуху. Нехорошо хвалиться, но Бог его красотой не обидел, он не отказывается ни от работы в саду, ни дома, характер у него добрый. Он очень переживает, так как не может найти себе девушку. Мы с мужем будем рады, если ему ответит умная, добрая, понимающая девушка, без вредных привычек, которая стала бы ему женой.

Ради развлечения прошу не писать. Сын верит в существование хороших людей и принимает все близко к сердцу.

Р. Баранов, ул. Ывана-Кырля, 32, кв. 31, Йошкар-Ола, Республика Марий Эл, 424028

***

Мне 24 года. Добрый, трудолюбивый, спокойный, работаю, жильем обеспечен.

Хочу познакомиться с простой, доброй, любящей домашний уют девушкой до 25 лет.

А. Ремизов, а/я 17754, Красноярск, 660037

***

Мне исполнилось 27 лет, рост 170 см. А любимой девушки до сих пор нет. Видимо, ростом мал. Мне нравятся деревенские девушки, чтобы за коровами и поросятами ухаживать могла, вкусно готовила, чтобы дома был уют. А таких у нас сейчас нет.

Может, через вашу газету найду такую девушку 22-26 лет, не красавицу, но и не уродину. Согласен поехать к ней жить.

Мне пора жениться, надоело жить с родителями. Мой адрес: **Владимиру Павловичу Федякову, ул. 1-я Железнодорожная, 32, кв. 35, Астрахань, 414029.**

***

Мне 28 лет, инвалид II группы, не очень незаметно. В 20 лет произошел несчастный случай, после которого я и стал инвалидом. Не пью, но курю, занимаюсь спортом. Живу с родителями в частном доме. Ищу свою вторую половину. Может, найдется та, о которой так долго скучаю и которой серьезных болезней нет. Веду здоровый образ жизни, нравится спорт, музыка, природа. У меня все нормально, только мучает одиночество. Живу в хорошем городе, но большинство населения — мусульмане, с русскими девушками проблема.

Для создания надежной и полноценной семьи познакомлюсь с девушкой приятной внешности, без вредных привычек, ростом 150-160 см, не склонной к полноте, которая способна следить и за семейным очагом, и за собой. Отвечу на серьезное письмо с фотографией, которую верну.

Олег, п/п № 632534, д/в, Нальчик, КБР, 360000

***

Мне 65 лет, рост 176 см, по гороскопу Близнецы, вдовец. Добродушный, порядочный, без вредных привычек, материально обеспечен. Выращиваю красивые цветы, но самого прекрасного цветка — женщины, подруги, жены — со мной рядом нет. Одиночество, скука, тоска выматывают душу и отравляют жизнь. Уверен, что где-то есть моя половинка — порядочная, ласковая, добрая, стройная женщина 46-56 лет.

А. Ершов, ул. Пушкина, 118, Минеральные Воды, Ставропольский край, 357202

неглупый, но очень застенчивый. Чемпион края по шахматам, кандидат в мастера спорта. Познакомлюсь с девушкой для дружбы и общения.

В. Кирин, ул. Вагонная, 65, городское общество инвалидов, Бийск, Алтайский край, 659303

***

Мне 37 лет, инвалид II группы, есть жилье. Я очень одинок. Хочу познакомиться с очень доброй и одинокой женщиной. Возраст значения не имеет. Если есть сочувствие, понимание и сострадание, всегда открыта дорога к любви! Мой адрес: **Игорю Николаевичу Рябых, д/в, п/о 86, Воронеж, 394086, тел. 70-71-64.**

***

Меня зовут Вячеслав. Мне 40 лет. Живу в селе, работаю (ремонтирую аудио-видеотехнику). Женат не был. Без вредных привычек. Хотел бы для серьезных отношений познакомиться с женщиной славянской национальности 25-35 лет, без детей. Несерьезных и судимых прошу не беспокоить.

Адрес в редакции.

В. А. Антощенко, Павлодарская обл., Казахстан

Познакомлюсь с высоким черноволосым парнем-инвалидом.

О. Смиян, ул. Вагонная, 65, городское общество инвалидов, Бийск, Алтайский край, 659303

***

Так хочется для племянницы найти доброго, спокойного, верного, любящего мужа. Ей 21 год, работает медсестрой, хорошая хозяйка, у нее замечательная семья. Она три года дружила с парнем, но он ее обманул. А теперь девушка никому не верит.

Может, кому-то удастся заставить ее поверить, что жизнь не закончилась? Пьющих, женатых, из мест лишения свободы и просто для развлечения прошу не писать. Ее адрес: **Татьяне Балабановой, ул. Есенина, 78, кв. 7, Прокопьевск, Кемеровская обл., 653052.**

***

Мне 25 лет. Самое время подумать о будущем. Может, найду своего единственного? Если нам суждено встретиться, я тебя узнаю среди тысяч. Также хотелось бы иметь подругу, чтобы делиться секретами. Могу посоветовать, помочь.

Адрес в редакции.

Татьяна, Заигроевский р-н, Бурятия

***

Подруге 29 лет. Она кавказской национальности, разведена, детей нет. Привлекательная, добрая, ласковая, надежный друг. Но она так и не встретила мужчину, на которого могла бы опереться в жизни. К мужчине единственное требование, чтобы он был вегетарианцем. Пишите по адресу: **Магомаевым (для Сони), ул. Котовского, 2, Кизляр, Республика Дагестан, 368830.**

***

Меня зовут Ольга. Мне 28 лет, воспитываю дочь. Мы ищем папу и любящего мужа 30-35 лет. Ад-

Есть предложение

Если бы не «Айболит», сидела б я дома

В № 5 «Айболита» за 2003 год было опубликовано мое письмо, в котором я просила, чтобы за умеренную плату меня кто-нибудь пригласил к себе пожить. Хороших писем пришло много, и только одно плохое. Я не думала, что на Кубани живет много одиноких людей, которые рады хоть на

лодное, а над городом почти всегда смог.

У меня есть предложение. С февраля в газете надо открыть рубрику «Приглашаю в гости». Одинокие люди, которые нуждаются в общении (я узнала, что таких много), смогут пригласить к себе в гости на время таких же одиноких людей. Польза от этого будет и тем, и другим. Я, например, с удовольствием работала в огороде у своих новых знакомых.

Почему именно с февраля? Пока человек прочитает письмо,

Наши цветочки

«Наш Витюша — меломан!» **Витенька**, 4 года, Новокуйбышевск, Самарская обл.

Любимые внуки бабушки Валентины, Шахты, Ростовская обл.

…В 20 лет произошел несчастный случай, после которого я и стал инвалидом. Не пью, но курю, занимаюсь спортом. Живу с родителями в частном доме. Ищу свою вторую половину. Может, найдется та, о которой так долго скучаю и которую жду.

Сергей, ул. Фрунзе, 7, Киров, Калужская обл., 249440

***

Мне 28 лет, рост 179 см, инвалид II группы. Христианин, трудолюбивый, добрый, спокойный, чуть застенчивый. Жду серьезное и обстоятельное письмо от девушки-христианки 20-28 лет, проживающей на юге России, инвалида детства II или III группы (возможно, страдающей эпилепсией в слабой форме), уставшей от одиночества и желающей создать семью с таким, как я. Надеюсь встретить девушку своей мечты! Ради шутки и здоровых прошу не писать.

Адрес в редакции.

Андрей, Ставропольский край

***

Мне 28 лет, рост 182 см, инвалид II группы (ДЦП с детства, небольшое нарушение координации движений при ходьбе, но я его даже не ощущаю). Образование среднее, есть водительские права, недавно получил красный диплом по специальности «Электромеханик по торговому и холодильному оборудованию III разряда». Добрый, ласковый, не люблю сидеть без дела.

Девушки! Если вас природа чем-то обидела или вы получили травму, если у вас II или III группа инвалидности, пишите. Буду очень рад! Желательно присылать письма с фото.

Берников, ул. Крупской, 188, с. Иртыш, Черлакский р-н, Омская обл., 646261

***

Мне 28 лет, рост 172 см, не женат, инвалид III группы. Работаю. Хотел бы познакомиться со скромной, любящей дом и детей девушкой.

Без подписи, д/в, п/п 56 01 № 391697, г/п, Кузнецк, 442500

***

Мне 29 лет, рост 162 см. Симпатичный, без жилищных и материальных проблем. Не курю, к алкоголю равнодушен. Не судим,

…2003 год было опубликовано мое письмо, в котором я просила, чтобы за умеренную плату меня кто-нибудь пригласил к себе пожить. Хороших писем пришло много, и только одно плохое. Я не думала, что на Кубани живет много одиноких людей, которые рады хоть на месяц пригласить к себе пожить порядочного человека. Четыре месяца я была на Кубани, месяц я жила в горах Адыгеи. Красота Кавказских гор меня покорила, я так много увидела и так много узнала. Месяц провела в селе Вечном, где принимала естественные ванны из источника. На три недели за умеренную плату меня пригласили в Сочи! Я купалась в море.

Я так благодарна добрым людям, а особенно «Айболиту». Ведь если бы не он, сидеть бы мне дома. У нас лето хо-

…даются в общении (…что таких много), смогут пригласить к себе в гости на время таких же одиноких людей. Польза от этого будет и тем, и другим. Я, например, с удовольствием работала в огороде у своих новых знакомых.

Почему именно с февраля? Пока человек прочитает письмо, пока напишет, пока ему ответят, пройдет около двух месяцев.

Билеты продаются за 45 суток. До 15 мая действует льготный тариф для пенсионеров. Получается, что если дать объявление в феврале, то март-апрель уйдет на переписку, а в начале мая можно ехать.

Я еще не была в Ставропольском крае, а мне уже больше 60 лет.

Надеюсь побывать в вашем крае!

Удачи всем и во всем!

Н. А. Пешкова, а/я 86, Екатеринбург, 620050

Мне 72 года, рост 170 см, худенький, вдовец. Веду здоровый образ жизни, спиртное не употребляю. Спокойный, простой, честный, живу с двумя сыновьями.

Познакомлюсь с простой, честной женщиной с мягким характером. Могу приехать в гости.

М. В. Иванчихин, ул. Лермонтова, 2, Белгород-19, 308019

***

Мне 46 лет, русский, инвалид II группы, работаю дома, управляюсь по хозяйству. Не пью, не курю. Своего жилья нет. Познакомлюсь с одинокой женщиной, без вредных привычек, материально обеспеченной, спокойной и понимающей.

П. Тетбай, д/в, г/п, Новоалександровск, Ставропольский край, 356000

***

Брату 65 лет, вдовец, видный мужчина. Я вижу, как он мучается без женской ласки, мне его жаль. Прошу добрую, одинокую женщину разделить с ним одиночество. Пишите мне: **Ольге Васильевне Моторыгиной (для Василия), д/в, почта, Нальчик, КБР, 360000.**

***

Меня зовут Володя. Мне 37 лет, рост 180 см, инвалид I группы (ДЦП). Живу с бабушкой. Добрый,

ЖЕНЩИНЫ

Мне 18 лет, рост 158 см, учусь на портниху. Я скромная, не пью, не курю, но до сих пор не могу познакомиться с хорошим парнем. Современные мужчины привыкли, чтобы девушки сами вешались им на шею. Хочу познакомиться с добрым парнем до 28 лет, желательно жителем Волжского или Волгоградской области.

Т. В. Тарасова, ул. Химиков, 1, кв. 102, Волжский, Волгоградская обл., 404104

***

Мне 20 лет, рост 154 см. Хочу найти свою половинку. По характеру веселая, жизнелюбивая. Неужели нет мужчины, который любит девушек невысокого роста?

Ирина, ул. Механическая, 10-1, п. Каргасок, Томская обл., 636701

***

Меня зовут Анна. Мне 21 год, рост 170 см, вес 58 кг, инвалид детства II группы. Люблю животных, увлекаюсь музыкой. Хотела бы познакомиться с молодым человеком.

А. Соколова, пер. Мичуринский, 34, кв. 69, Бийск, Алтайский край, 659333

***

Меня зовут Оксана. Мне 24 года, ДЦП (непроизвольные судорожные движения). Симпатичная.

…требование, чтобы он был вегетарианцем. Пишите по адресу: **Магомаевым (для Сони), ул. Котовского, 2, Кизляр, Республика Дагестан, 368830.**

***

Меня зовут Ольга. Мне 28 лет, воспитываю дочь. Мы ищем папу и любящего мужа 30-35 лет. Адрес в редакции.

О. В. Анищенко, Майский р-н, КБР

***

Многие обращаются в «Айболит» за помощью. Я тоже долго собиралась написать и вот, наконец, решилась. Время идет, что же тянуть? А дело вот в чем. Мой сын в 27 лет погиб, осталась дочь, которой сейчас 30 лет. В полтора годика она переболела гриппом, после чего стала хуже слышать, пользуется слуховым аппаратом. Два года назад ей дали III группу инвалидности по слуху. Работает, была замужем, ребенку 4 года. С мужем разошлась, он оказался приспособленцем. Дочка у меня симпатичная, очень хорошая хозяйка, трудолюбивая. Наверное, есть где-нибудь тот человек, который мечтает быть счастливым, но комплексует, как моя дочь. Я хочу найти его и познакомить с дочкой. Пусть он тоже будет инвалидом, но человечным, добрым.

Письмо пишу без ведома дочки. Адрес в редакции.

В. В. Шапошникова, Миллерово, Ростовская обл.

***

Мне 31 год, разведена, двое детей (8 и 3 года). Ищем хорошего отца и любящего мужа до 35 лет. Любителей выпить, а также из мест лишения свободы прошу не беспокоить. Фото обязательно.

Татьяне, д/в, п/п 05 03 154613, Монастырище-2, п. Сибирцево, Черниговский р-н, Приморский край, 692230

***

Моей дочери 30 лет. Она полная (при росте 175 см весит 96 кг). Нормальной внешности, добрая, трудолюбивая. Может, откликнется добрый, простой мужчина из Кемеровской, Новосибирской областей или Алтайского края? Пьющих и судимых прошу не беспокоить. Адрес в редакции.

О. А. Орлова, Кемеровская обл.

«Ничего, что маленькая, зато с кавалером!»
Настенька Шорина, 1 год 8 мес., Саратов

«Не перевелись еще богатыри!»
Дима, 10 лет; **Кирилл,** 15 лет, Барнаул

«От моей улыбки станет всем светлей!»
Без подписи, Баксан, КБР

История из конверта

КАЖИСЬ, БАРАН... ЗДОРОВЫЙ!

КАК-ТО ПОД СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД РЕШИЛИ ДЕВЧАТА ИЗ НАШЕГО СЕЛА ПОГАДАТЬ. СОБРАЛИСЬ В НАШЕЙ ИЗБЕ.

Когда уже перепробовали все гадания, что знали, одна из них, очень бойкая и одновременно суеверная красавица Марийка, наша гостья из соседнего села, поведала подругам, что у них в деревне гадают еще и на овцах. И девушки отправились в овчарню. Там в темноте каждая должна была поймать себе овцу. Потом зажигают свет и смотрят, у кого какая: белая или черная, грязная или чистая, старая или молодая и т. д. — таким и будет муж у девушки. А кому попадется баран, та выйдет замуж в наступившем году.

В овчарне Марийка, показывая пример, смело бросилась в темноту, схватила первую попавшуюся овцу и впилась в ее шерсть руками.

— Кажись, баран! Здоровый! — весело крикнула она и, не ожидая появления света, запустила руки под живот животному, чтобы на ощупь определить его пол.

В следующую секунду Марийка издала отчаянный крик и вылетела из овчарни. Подруги с диким визгом устремились за ней. Когда Марийку догнали, она вся дрожала от страха. На вопросы не отвечала. Видно было: что-то загадочное потрясло ее до основания.

Мой отец молча слез с лежанки, зажег фонарь и отправился во двор для выяснения загадки. Оказалось, что в этот вечер в бане рядом с овчарней парился младший брат отца — Федор, мой дядя, который жил от нас через два двора. Работал он на станции кочегаром. Пришел со смены грязный. И решил под Старый Новый год основательно побаниться. Был он богатырского сложения и любил во время банного сеанса поваляться в снегу. Федор по обыкновению выбегал голяком из бани во двор в наброшенном на плечи тулупе. Сбрасывал его с плеч, катался в снегу, затем набрасывал тулуп на плечи и скрывался в бане.

Так вот, когда в ночь под Старый Новый год распаренный в бане Федор охлаждался в снегу в чем мать родила, он услышал девичий смех и голоса в сенях избы. Он схватил тулуп и скрылся в овчарне. Но вскоре понял, что именно сюда и направляется веселая компания. Дядька набросил на себя овчинный тулуп шерстью кверху и стал на четвереньки рядом с овцами в надежде на то, что девицы, взяв что-то в овчарне, не заметят его и уйдут.

Когда шумная компания появилась на пороге хлева, все овцы шарахнулись в угол. У порога остался лишь Федя, стоящий на четвереньках в тулупе наизнанку. Именно это «животное» и схватила Марийка...

Отец, выйдя во двор, нашел в бане своего брата, одевающегося в сумасшедшем темпе. Федор, переживший волнующие секунды, в двух словах рассказал, что случилось. Тогда отец уговорил его показаться на глаза впечатлительной гостье. С красным от смущения лицом, в тулупе наизнанку предстал Федор перед Марийкой и ее подругами. Изба задрожала от дружного хохота. Марийка пришла в себя, как и рассчитывал мой отец.

Однако знамение было, как говорится, в руку. Девушка вышла замуж в эту же зиму. Разумеется, за Федора.

Николай Моногаров

ЛАПША
из писем читателей

Не могу понять, что больше нравится парням: большая грудь или большая задница? Но на всякий случай я отрастила и то, и другое.

Анжела, Казань

Любовью заниматься он не может, полный импотент, поговорить с ним не о чем, но я все-таки использую его в качестве обогревателя.

Марина, Пушкин

Он проявлял все признаки сексуального возбуждения: острил, хихикал, уходил от темы.

Светлана, Ессентуки

Он купил бутылку вина, бутылку шампанского и бутылку водки. Я спросила: «Это что, нам двоим на вечер?» А он говорит: «Не бойся, я много не пью...»

Женя, Курск

Я уж ему и так и этак давала понять, что у него шансов нет, — все без толку. Пришлось перед свиданием наесться гороху...

Аня, Норильск

Опытный проктолог быстро определит, откуда у вас растут руки.

РАССКАЗИКИ

Перед Рождеством учительница Марьиванна спрашивает детей: «Завтра мы отмечаем Рождество Христово. А знаете ли вы, где Иисус Христос сейчас?» Машенька: «Он в моем сердце!» Мишенька: «Он на небесах!» Вовочка: «Он у нас дома в туалете!» Марьиванна: «Что-о-о-о-о?» Вовочка: «Ей-богу, каждое утро папа подбегает к туалету, дергает за ручку, потом бьет кулаком в дверь и орет: «Господи Иисусе! Ты все еще там?!»

Абрам куда-то идет с ведром в руке. Сосед его спрашивает: «Что у тебя в ведре?» — «Мочу несу на анализ». — «А зачем целое ведро?» — «А что, мне жалко?» Встречаются через некоторое время, Абрам снова с ведром. Сосед: «А что ж ты его обратно несешь?» — «Да там сахар нашли, не пропадать же добру!»

КОГДА ДЕТИ РУГАЮТ РОДИТЕЛЕЙ – ЭТО ХАМСТВО. КОГДА РОДИТЕЛИ РУГАЮТ ДЕТЕЙ – ЭТО ВОСПИТАНИЕ.

Ситуация

+ Чёрт дернул...

У-у-у-ух... Тяжело все это... И надо было так поласть. А главное, как день хорошо начинался. И Вовка в школу без скандала ушел, какое решить — это мы на раз. А, вот подвиг какой — это нет. Это вот соседи, семья Флюкаркиных, вот они могут. Может, их позвать

Ешкин кот!

как сигнал подать. Какие части тела у тебя еще функционируют? Ну, мозг не считается. Этот самый тоже. Он сейчас только лужу сделать способен. А она мне в таком положении совсем не кстати.

Кисть. Левая кисть. Она двигается по осе Y. Значит, что-то можно сделать. Я спасен. А что сделать?..

Спрашивали? Отвечаем

- **Как китайцы называют своих детей?**
  Кидают ложку или вилку на пол, и какой звук она издает, такое имя и дают ребенку.
- **Что такое тайский массаж?**
  Это сеанс массажа, который проводит Майк Тайсон.
- **Говорят, что пиво не новогодний напиток.**
  Да, это посленовогодний.
- **Может ли Дед Мороз быть стариком Хоттабычем?**
  Может. И тот и другой лезут в бутылку. Только

Ситуация

Чёрт дернул...

У-у-у-ух... Тяжело все это... И надо было так попасть. А главное, как день хорошо начинался. И Вовка в школу без скандала ушел, и Надюха к матери умотала. И на тебе...

5 минут... Черт дернул меня за этим рублем... А что, до прихода Вовки еще два часа осталось. Интересно, продержусь или скончаюсь? Плохо будет. На глазах сына скончаться, в такой позе... Что он потом друзьям скажет. Скажет, что отец, мол, погиб из-за рубля. Бред какой-то...

5 минут... И дался мне этот рубль. Подумаешь, пивка ему захотелось. Мог бы и обойтись сегодня. Ничего со мной не случилось бы.

5 минут... А так случилось. Черт, а у Вовки ведь ключей-то нет. Он и открыть не сможет. А чего мне его ждать тогда... Может, самому попробовать?.. Нет, не получится. Уж больно вес большой. Не выйдет.

5 минут ... А может, Вовка догадается дверь сломать? Нет, не догадается. Да, а догадается — не сможет. Я бы тоже не смог. Это у нас семейное. Уравнение какое решить — это мы на раз. А, вот подвиг какой — это нет. Это вот соседи, семья Флюкаркиных, вот они могут. Может, их позвать на помощь?

5 минут... А как позвать? Все зажато так, что ой-ой-ой...

Еще 5 минут... Эх... А не такой уж и старый я был. Мог бы еще и пожить. Нога как затекла... Задняя. Правая. Там все передавлено к чертям собачьим. Даже если меня и спасут, так заднюю правую все равно ампутируют.

Ну и еще 5 минут ... Кажется, кто-то пришел! Что значит кто-то?.. Это только Надюха может быть. Больше некому. Неужели вернулась. Но она меня не видит. Надо ей какой-то знак подать. А какой? Даже крикнуть не могу. Проклятый рубль, и чего я за ним полез?.. Как мне скулу прижало. Дубиной какой-то. Рот полуоткрыт, слюна течет... Во видок у меня, должно быть.

Она сейчас уйдет и мне хана... Давай, академик, думай, думай, как сигнал подать. Какие части тела у тебя еще функционируют? Ну, мозг не считается. Этот самый тоже. Он сейчас только лужу сделать способен. А она мне в таком положении совсем не кстати.

Кисть. Левая кисть. Она двигается по осе Y. Значит, что-то можно сделать. Я спасен. А что сделать?.. А надо, как борцы... надо постучать ладошкой...

У-у-у-у-ух.... Как хорошо жить... Как ты вовремя, Надюха... Я чуть дух не испустил...

— Ты чего под диван залез?

— Да, понимаешь, пивка захотел, а рубль под диван закатился. Полез доставать, и что-то у нас с ним не сложилось.

— Все у тебя не складывается, академик хренов.

— Ну не ругайся, Надюх. Диван починим. Я, между прочим, чуть не погиб.

— Ой, тоже мне, Александр Матросов. Кто недавно восемь часов просидел головой в барабане стиральной машины, талончик на трамвай искал? И ничего, высвободили. Только вот след на шее, как от веревки, да полысел еще чуток...

Руслан Курепин

ПОЧЕМУ, КОГДА НАЧИНАЕШЬ ХОРОШО ЖИТЬ, СРАЗУ ЗАКАНЧИВАЮТСЯ ДЕНЬГИ?

Ешкин кот!

Спрашивали? Отвечаем

- **Как китайцы называют своих детей?**
  Кидают ложку или вилку на пол, и какой звук она издает, такое имя и дают ребенку.
- **Что такое тайский массаж?**
  Это сеанс массажа, который проводит Майк Тайсон.
- **Говорят, что пиво не новогодний напиток.**
  Да, это посленовогодний.
- **Может ли Дед Мороз быть стариком Хоттабычем?**
  Может. И тот и другой лезут в бутылку. Только один вылезает, когда её потрешь, а другой — пока не крикнешь раз тридцать: «Дедушка Мороз!»
- **Как мужчина сортирует белье в стирку?**
  «Грязное» или «грязное, но еще можно».

Эх, жизнь-жестянка!

Пальни пару раз

(ЗАПИСКА МУЖУ)

Дорогой! Когда вернешься, съезди, пожалуйста, на черный рынок, купи баллончик «черемухи» для Ксюши. Девочке завтра в школу, а тот, который я ей покупала на днях, она уже израсходовала. Если не будет «черемухи», можешь купить газовый пистолет, лучше итальянского производства.

По пути зайди в Дом быта, сдай в ремонт мамин револьвер. Он у нее совсем заржавел, никак не могу найти ей новую кобуру, все время на платье остаются следы ржавчины. Узнай, когда они наконец отремонтируют наш гранатомет. Целую неделю держат, пора бы и честь знать. Намекни, что, если и дальше будут тянуть, пожалуемся в ОМОН. Сколько можно. Там и делов-то — сменить затвор.

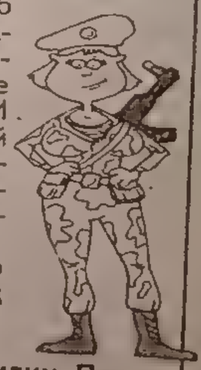
Хорошо, если бы ты сдал в металлолом станковый пулемет. Тот, который на балконе слева. Который справа, не трогай, он еще стреляет, хотя и патронов нет. Но папа обещал достать. Да, чуть не забыла. Собери Колин автомат, вечно он у него разобран. И посмотри, чтобы обязательно взял его с собой, когда пойдет на дискотеку. И чтоб бронемайку надел. Если опять заупрямится, пальни пару раз над головой для острастки из ракетницы.

Если вернешься раньше меня и живой, достань из холодильника две-три лимонки, они в ячейках для яиц, вверни запалы и положи на обувную полку. Заскочит Ольга Петровна проверить, нет ли у нас подслушивающих устройств, отдашь ей. Еще передай ей от меня спасибо за резиновую дубинку, которую она подарила мне на Восьмое марта. Уже троих мужиков уложила, а на ней ни одной царапины.

Перед тем как ляжешь спать, поставь под окном пару противотанковых мин, чтоб подростки под окнами ночью на бронетранспортерах не гоняли. Надоело. И у порога на всякий случай под ковриком замаскируй мину. Я обезврежу, если вернусь.

Прибор ночного видения у меня под подушкой.

Целую, Клава.



Сергей Силин, Пермь

Люди и звери

ТОЛЬКО НЕ СПИТ СУРОК

Ленке охотник-муж привез в подарок сурка. Нового жильца нарекли Борькой.

— Он же у нас все погрызет! — испугалась Лена.

— Да он скоро впадет в спячку и спать будет полгода, — успокоил её Олег...

— Наверное, это неправильный сурок, — сказала Лена, после того как Борька прожил в квартире месяц.

Борька не только не собирался впадать в спячку, но, видимо, вообще никогда не спал — ни днем, ни ночью. Он обследовал все уголки, побывал во всех шкафах, загадил и порушил все, что мог. Кроме привычки вечно оказываться под ногами, у Борьки была еще одна особенность: в случае опасности он вставал столбиком и начинал визжать тонким голосом. Однажды он до полусмерти напугал родителей Олега, которые пришли в гости.

— Животное очень нервное, — сказал мама. — Вы не пробовали давать ему на ночь валерьянку?

Лена дала сурку валерьянку. После этого Борька устроил пьяный дебош — орал, свистел, бегал, прыгал, ронял со стола тяжелые предметы. Потом, правда, немного покемарил. А проснувшись, начал шастать по шкафам и закоулкам с удвоенной деловитостью.

— Может, мы его кормим плохо? — предположил Олег.

— Ничего себе плохо! Да он жрет больше нас вместе взятых! Вон какую харю наел! — обиделась Лена.

— Да она у него такая и была! Не знаю, что ему еще надо...

Ситуацию прояснил друг Олега, тоже охотник:

— Так он же супружеский долг не выполнил, вот и не спит сурок! Как же он в спячку-то впадет? Нет, ребята, он без этого не заснет, это я вам точно говорю!

Пришлось искать Борьке подругу. Парочку поселили в кладовке. Всю ночь там слышалась возня, стук, толот и пыхтение.

— Дорвался, — комментировал Олег. — Оголодал!

Утром, заглянув в кладовку, Олег и Лена обнаружили спящего сурка. Борька соорудил норку в куче тряпья и не собирался вылезать из нее до весны. А вот сурчиха, напротив, была необыкновенно бодра...

— Что мы будем делать, когда их будет четверо? Или пятеро? — упавшим голосом спросила Лена...

Оксана, Хабаровск

РАССКАЗИК

После сытного застолья хозяйка говорит игриво гостям: «Что бы я сейчас хотела, из трех букв, последняя «й»?.. Кто подумал, что «чай», пусть остается! Остальных прошу покинуть дом!.. Куда, ну куда же вы все-то?!»

ФИТОДОКТОР «ЭВАЛАР». «ЭВАЛАР» – ЗДОРОВЬЯ ДАР!

ФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ «Эвалар» предлагает россиянам самые современные фитопрепараты – сплав народной медицины, современной науки и высоких технологий. По данным мониторинга DSM Group за девять месяцев 2003 года, «Эвалар» лидирует на аптечном рынке страны среди производителей современных природных средств.

Все больше россияне отдают предпочтение натуральным препаратам с зеленым листком «Эвалар». Их эффективность проверена жизнью. Настойки, сборы лекарственных трав в одной таблетке, экзотические экстракты в капсулах – рецепты, подсказанные природой, возвращают людям самое дорогое – здоровье!

«Атероклефит ®» – генеральная чистка сосудов от холестерина

Атеросклероз не зря называют «ржавчиной жизни». Изуродованные холестериновыми бляшками сосуды тормозят кровоток, как заржавевшие водопроводные трубы. Чтобы предотвратить сосудистую катастрофу, надо постоянно держать холестерин «в узде» – соблюдать диету и регулярно чистить сосуды, лучше используя безопасное и эффективное растительное средство.

«Атероклефит» – растительные капли для профилактики атеросклероза – справится с этой задачей. Лучшего «чистильщика сосудов» при нарушении жирового обмена природа не придумала. Капли «Атероклефит» почистят сосудистые стенки от атеросклеротических отложений, да еще и укрепят коронарные артерии, подкормят сердечную мышцу.

Что даст первый профилактический курс? К сердцу и мозгу, испытывающим ишемию (попросту голодание), кровь начнет поступать уже по чистым сосудам. Снизится уровень холестерина в крови, а значит, уйдут, и надолго, сердечные боли, одышка, головокружения и шум в ушах. Капля за каплей «Атероклефит» восстановит бесперебойную работу сердечно-сосудистой системы.

Генеральные чистки сосудов «Атероклефитом» необходимо проводить регулярно всем, имеющим склонность к сердечно-сосудистым заболеваниям. Народная мудрость не гонится за быстрым результатом. Зато он гораздо надежней, чем обман сердца немедленным и быстропроходящим действием «таблетки под язык».

Настойка «Красный корень ®», чтоб мужчина был доволен

Сегодня и старинные русские настойки становятся востребованными. Заслуженно! Ведь большинство представителей сильного пола предпочитает такое целебное средство, применение которого сочетается с приемом пищи и алкоголя. Настойка «Красный корень» из реликтового растения Горного Алтая – идеальное средство для мужчин! На Алтае настойка красного корня издавна считалась хранительницей мужской силы. Настойку добавляли в чай, в водку при «надсаде» (чрезмерном поднятии тяжести), как стимулирующее средство для снятия усталости. Растет красный корень только в Алтайских горах, вблизи вечных льдов.

Красный цвет приобретает годам к двенадцати, но только в сорок лет корень набирает силу, которая борется со скрытыми инфекциями, вызывающими простатит. Народная медицина уверяет, что с настойкой красного корня простатит уходит навсегда! Рецепт проверен веками и доказан врачами. Алтайский госмедуниверситет подтвердил: назначение настойки «Красный корень» пациентам с хроническим простатитом во время стандартно проводимой лекарственной терапии снимает боль и воспаление, а у больных с аденомой простаты даже восстанавливает сексуальную функцию!

Выходит, настойка «Красный корень» помогает не только при умеренных расстройствах мочеполовой системы, но и улучшает сам ответственный процесс. Достигнутый эффект устойчив, причем без осложнений и побочных действий. Хороша настоечка!

имеющим склонность к сердечно-сосудистым

заболеваниям. Народная мудрость не гонится за быстрым результатом. Зато он гораздо надежней, чем обман сердца немедленным и быстропроходящим действием «таблетки под язык».

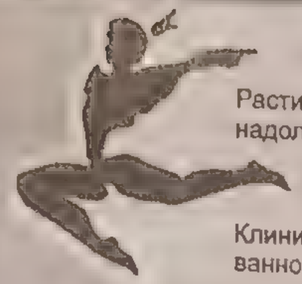
«Милона-5» пересматривает статистику заболеваний груди

Статистика заболеваний груди пугает современных женщин. Признаки мастопатии отмечает у себя каждая вторая. .

Зато каждая отметила разительное улучшение после курсового приема натурального средства для женщин «Милона-5» Это уже цифры из отчета о клиническом применении «Милоны-5» в Алтайском краевом маммологическом центре. Преимуществом нового комплексного препарата врачи называют многофакторность действия входящих в его состав лекарственных трав Заведующая кафедрой акушерства и гинекологии АГМУ доктор медицинских наук В.А.Гурьева отмечает, что «Милону-5» можно и нужно назначать при любой этиологии заболеваний молочной железы независимо, какими причинами вызвана мастопатия.

«Милона-5» регулирует деятельность эндокринных желез и функционирование яичников, действуя при этом совсем негормонально Сегодня врачи смело назначают «Милону-5» при мастопатии и сопутствующих ей гинекологических заболеваний. Сочетание традиционной терапии с курсовым приемом таблеток «Милона-5» повышает эффективность лечения мастопатии в 2 раза! И это весомый аргумент в снижении печальной женской статистики заболеваний груди.

Сустав прослужит много лет!



КАПЛИ КРЕМ ГЕЛЬ

Растительная серия "АРТРОЗАНЕТ" поможет надолго избавиться от болей в суставах и спине

Клинически доказана эффективность патентованной формулы - артроза НЕТ!

Высокая биодоступность препаратов серии "АРТРОЗАНЕТ" обусловлена уникальной технологией hi-tech, позволяющей получать концентрированные вытяжки полного комплекса активных веществ, сохраняя при этом все полезные свойства свежих растений

«Красный корень» пациентам с хроническим простатитом во время стандартно проводимой лекарственной терапии снимает боль и воспаление, а у больных с аденомой простаты даже восстанавливает сексуальную функцию!

Выходит, настойка «Красный корень» помогает не только при умеренных расстройствах мочеполовой системы, но и улучшает сам ответственный процесс. Достигнутый эффект устойчив, причем без осложнений и побочных действий. Хороша настоечка! Мужчины довольны: «Ведь мы не пьем, а лечимся... по чуть-чуть! .. И в целях профилактики!»

«Тройчатка «Эвалар» – тройной удар ... по паразитам

Заразиться кишечными паразитами, лямблиями проще простого. По статистике более 90 процентов человечества являются носителями паразитов и микробов. Клинические симптомы глистных инвазий настолько многочисленны, что могут давать картину любой болезни: упадок сил, частые ОРЗ, хронические тонзиллиты, инфекции мочеполовых путей, желчнокаменная болезнь. Происходит ослабление иммунитета, аллергизация организма. Изгнание паразитов синтетическими лекарствами – дело весьма небезопасное. Трудно сказать, что токсичнее, сами паразиты или химия, которой их травят! «Тройчатка «Эвалар» – «природный антигельминтик», трехкомпонентный состав которого смертелен для паразитов, но абсолютно безопасен для человека!

«Травяные горечи», заключенные в капсулы, обладают выраженным желчегонным и сокогонным действием. Выводят из организма как «непрошеных гостей», так и продукты их жизнедеятельности. Комплексно очищая организм, «Тройчатка «Эвалар» приводит в норму работу желудочно-кишечного тракта. А значит, улучшится самочувствие, вернутся «жизненные силы»!

СПРАШИВАЙТЕ ПРЕПАРАТЫ КОМПАНИИ «ЭВАЛАР» В АПТЕКАХ!

Москва: 105-07-25, 267-96-00, 786-34-00 105-51-40, 961-96-10, 554-00-84, 775-28-59, 510-94-73, 789-82-21; **Санкт-Петербург:** 274-88-91, 277-43-42, 596-22-22, 103-45-30, 275-81-89, **Абакан:** 6-77-37; **Анапа:** 5-09-97, **Ангарск:** 547-159 Астрахань: 347-833, 540-577, **Ачинск:** 2-25-03; **Балаково:** 661-398; **Барнаул:** 354-444, 380-501; **Белово:** 4-13-69; **Владивосток:** 261-476, 272-910, 319-241, 321-392, 231-490, 324-866; **Владикавказ:** 747-347, 752-549, **Волгоград:** 383-398; **Воронеж:** 492-737, 778-227; **Екатеринбург:** 578-582; **Иваново:** 327-726, **Ижевск:** 762-788; **Иркутск:** 427-530, 422-386; **Йошкар-Ола:** 420-907; **Казань:** 433-409, 928-471, 423-292, 360-714, **Калининград:** 777-003, 333-222; **Кемерово:** 647-848, 539-090; **Киров:** 373-682, 540-922; **Киселевск:** 2-14-15; **Краснодар:** 557-804, 522-163; **Красноярск:** 277-709; **Курган:** 433-631, 433-581 **Липецк:** 435-832, 226-060, **Магнитогорск:** 216-952, 216-996; **Мирный (Якутия):** 3-00-17; **Мурманск:** 423-369, 598-768; **Н.Новгород:** 342-410, 231-291; **Новокузнецк:** 787-424, 455-391, Новосибирск: 268-370, 666-393, 214-757, 515-717, 231-317; **Омск:** 531-798, 268-996, 230-059, 558-858, **Оренбург:** 0-53, 711-177; **Осинники:** 5-44-55; **Пенза:** 435-656, 579-849; **Пермь:** 482-546, 127-381, **Прокопьевск:** 3-20-40, **Ростов-на-Дону:** 619-168, 405-266; **Рязань:** 254-923; **Самара:** 705-404, 960-060, 993-923, 423-328, 527-609; **Саратов:** 260-825, **Сургут:** 353-745; **Тамбов:** 566-666, **Тольятти:** 510-303, 376-422; **Томск:** 430-044; **Тула:** 311-053, **Тюмень:** 223-013, 278-402, 373-440, 363-753, **Улан-Удэ:** 264-505; **Ульяновск:** 442-995; **Уфа:** 240-566, 331-677, 242-210, 600-393, **Хабаровск:** 333-991; **Чебоксары:** 569-576, **Челябинск:** 341-817, 372-841, 928-383; **Чита:** 324-249; **Южно-Сахалинск:** 424-687; **Ярославль:** 328-349.

«Линия Здоровья «Эвалар»: консультации врача по тел. (095) 101-40-74. **Почтовая рассылка завода-изготовителя:**

Эвалар ® С2

Капли «АРТРОЗАНЕТ» – при заказе 3 фл. – 110 руб за 1 фл. Цена 1 фл. (100 мл) – 135 руб РУ №77.99.10.918.Е.000350.08.03

Крем «АРТРОЗАНЕТ» – при заказе 3 фл. – 91 руб. за 1 фл. Цена 1 фл. (100 мл) – 104 руб. СЭЗ №77.01.06 915.П.14799.06.3

Гель «АРТРОЗАНЕТ» – при заказе 3 фл. – 89 руб. за 1 фл. Цена 1 фл. (100 мл) – 100 руб. 77.01.06.915.П.14398.06.3

«АТЕРОКЛЕФИТ» – при заказе 3 флаконов – 109 руб. за 1 фл. Цена 1 фл. (100 мл) – 132 руб. РУ №004974.Р.643.12.2002

«КРАСНЫЙ КОРЕНЬ» – при заказе 3 флаконов – 116 руб. за 1 фл. Цена 1 фл. (100 мл) – 134 руб. РУ №003983.Р.643.04.2002

«ТРОЙЧАТКА «ЭВАЛАР» – при заказе 5 упаковок – 132 руб. за.1 упак. Цена 1 упак. (40 капс.) – 153 руб. РУ №004032.Р.643.04.2002

«МИЛОНА-5» – при заказе 5 упаковок – 50 руб. за 1 упак. Цена 1 упак. (100 табл.) – 75 руб. РУ №004912.Р.643.10.2002

Заявки по адресу: 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». Тел./факс: (3854) 39-00-50. www.evalar.ru

Медицинский гороскоп с 5.02 по 18.02

ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ АПЕЛЬСИНОВ!

ОВЕН
Ваша тяга к большим рывкам, напряжениям и крайностям создает потерю энергии. Нередко именно это вызывает головные боли, невралгию, бессонницу. Против головных болей вам подойдут компрессы на голову и ванны для рук и ног с цветом ромашки и лаванды (по 1 ст. ложке на 2 л воды). Кстати, ученые пришли к выводу, что на льняном белье люди не только быстрее засыпают, но и спят крепче.

ТЕЛЕЦ
Ваше уязвимое место в ближайшие две недели — сердце. Сигналом развития атеросклероза и ишемической болезни сердца являются одышка, учащенное дыхание, боли за грудиной. Мышцам вашего сердца и сосудам ежедневно требуется калий и магний. Они есть в лимонах, миндале, грецком орехе, луке, яблоках. Сердечное напряжение хорошо снимают апельсины.

БЛИЗНЕЦЫ
Февраль коварен тем, что погода может меняться несколько раз в день. Неудивительно, что в феврале вы можете подхватить простуду. Кашель, насморк, больное горло — с этими недомоганиями можно бороться лекарствами, а можно и травами. Простуду как рукой снимет, если вы будете принимать трижды в день охлажденный настой мелиссы (1 чайн. ложка травы на стакан кипятка) или липового цвета (1 ст. ложка цветков на стакан воды).

РАК
Зимой вы мало двигаетесь — в основном из [illegible] на работу и обратно. По[illegible] исключено, что начнут[illegible] с кишечником. Но [illegible] бежать, если вы

ВЕСЫ
У вас ослаблены резервы здоровья, снижен иммунитет. Если вы уже начали «расклеиваться», можно попробовать такое средство: возьмите по 2 ст. ложки корня алтея и мать-и-мачехи, добавьте 1 ст. ложку душицы, перемешайте. 1 ст. ложку смеси заварите 2 стаканами кипятка, настаивайте 20 минут, процедите, по вкусу добавьте мед и пейте по полстакана каждые 3 часа в теплом виде.

СКОРПИОН
Не исключено, что в ближайшие две недели могут напомнить о себе болезни печени и желчного пузыря. В этом случае вам поможет дыхательная гимнастика, которую надо выполнять утром и вечером. Сядьте удобно и вдыхайте воздух через нос, считая про себя от одного до семи. На счет «восемь» задержите дыхание, затем медленно выдыхайте. Повторите упражнение 10 раз.

СТРЕЛЕЦ
Говорят, что все болезни от нервов, предстоящие две недели подтверждают эту народную мудрость. Нарастающая раздражительность может спровоцировать невроз. Чтобы этого не произошло, не менее двух раз в день пейте успокоительные фиточаи, например, из смеси мяты перечной, душицы и кипрея.

КОЗЕРОГ
Если ваша ахиллесова пята — радикулит, не перегружайтесь физически, возможно обострение. Во время приступа вам поможет горчица. 1 ст. ложку сухой горчицы разотрите в теплой воде до консистенции сметаны, намажьте на марлю, приложите к больному месту. Сверху покройте бумагой. Горчицу можно заменить натертым на терке хреном. Чтобы уменьшить жжение, смешайте его со сметаной. Компресс держите, пока можете терпеть.

ВОДОЛЕЙ

Питаем кожу век

Чтобы сохранить кожу вокруг глаз молодой, советуем вам регулярно делать маски, питающие ее витаминами и полезными веществами.

● Покройте кожу толстым слоем питательного крема и дайте крему впитаться в течение 20-30 минут. После этого снимите остатки крема бумажной салфеткой.

● Смешайте в равных пропорциях питательный ночной крем и сметану. Нанесите на кожу вокруг глаз, оставьте на 20 минут. Смойте теплой водой. Намажьте питательным кремом.

Если вы последуете этим советам, будете регулярно уделять время уходу за кожей вокруг глаз, то надолго сохраните ее молодой и упругой. Кожа вокруг глаз нуждается в особенно тщательном уходе и защите. Для питания кожи можно пользоваться специальными кремами и гелями для кожи вокруг глаз. Крем нужно наносить ежедневно по утрам и вечерам после умывания.

Рекомендуем

ЖИДКИЙ ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ КРЕМ

Измельчите цедру 3 лимонов, затем залейте ее в термосе 1 стаканом кипятка, настаивайте 6-7 часов, после чего процедите, отожмите настой. Добавьте в него по 1 чайн. ложке меда и растительного масла, сок 3 лимонов, 2 ст. ложки сливок или молока, 3 ст. ложки любого лосьона и 100 мл настоя лепестков розы либо жасмина. Этим кремом пользуйтесь за 1,5-2 часа до сна, причем через час после нанесения на кожу излишки надо тщательно промокнуть салфеткой.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О МАЙОНЕЗЕ

Наверняка в вашем холодильнике есть майонез. Не забывайте баловать им свое лицо. Майонезная маска великолепно освежает кожу. Майонез лучше взять не очень острый, можно добавить в него немного сметаны. Нанесите маску на лицо, а когда начнет стягивать кожу (минут через 10-15), смойте теплой водой.

Можно попробовать и более мягкую майонезную маску, если сосуды расположены близко к поверхности кожи: к половине желтка добавьте 1 чайн. ложку оливкового (или любого другого растительного) масла. Этой смесью смажьте лицо и шею. Через 10-15 минут смойте.

ОТВАРИМ ЛИПОВЫЙ ЦВЕТ

Положите в стакан 1 ст. ложку липового цвета, залейте его до половины кипятком и накройте. Через 15 минут добавьте на кончике чайной ложки мед. Хорошо пропитайте отваром ватный тампон и несколько раз обильно смочите очищенную кожу лица и шеи. Не вытирайте, дайте коже высохнуть.

Отваром можно пользоваться и на следующий день, сохранив его в холодильнике. Эффект наступает через неделю: кожа становится более упругой, нежной и не шелушится.

Красивая грудь без операции

1 СТ. ЛОЖКУ ШИШЕК ХМЕЛЯ ЗАВАРИТЕ В ТЕРМОСЕ 1 СТАКАНОМ ВОДЫ И ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ В ТЕЧЕНИЕ 6-8 ЧАСОВ ПРИНИМАЙТЕ ДО ЕДЫ ПО 1/2 СТАКАНА 2-3 РАЗА В ДЕНЬ. ЧЕРЕЗ 1,5-2 МЕСЯЦА РЕГУЛЯРНОГО ПРИЕМА ГРУДЬ СТАНЕТ НАПОЛНЕННОЙ И УВЕЛИЧИТСЯ [illegible]

ХОРОШИЙ ЦВЕТ ЛИЦА

ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО ДЕЛАТЬ?

* Невозможно иметь красивое лицо, если плохо функционирует желудок или шалит печень. Все, что испытывают эти органы, действует на кожу лица. Она высыхает, блекнет, покрывается морщинами или же краснеет и покрывается прыщами и угрями. Поэтому обратите внимание на работу этих органов.

* Не пейте чистое вино. Добавляйте к нему воду, по крайней мере наполовину, лучше минеральную. Употребление воды делает цвет лица красивым. Употребление вина делает его грубым.

* Не пейте много чая. Наши бабушки почти его не пили и имели прекрасный цвет лица. Самый же идеальный напиток перед основной едой — это стакан горячей воды.

* Ешьте [illegible] можно больше фруктов, особенно яблок и апельсинов.

* Удивительно полезен для здоровья и спелый виноград.

цветков на стакан воды).

РАК

Зимой вы мало двигаетесь — в основном из дома на работу и обратно. Поэтому не исключено, что начнутся проблемы с кишечником. Но их можно избежать, если вы возьмете за правило утром, не вставая с постели, крутить несколько минут «велосипед». Покрутив «педали», выпейте 1-2 стакана воды — кишечник будет работать как часы!

ЛЕВ

Уберечься от простуды зимой вам поможет шалфей. Щепотку порошка листьев шалфея залейте 1 стаканом кипятка, подсластите, влейте 2 л водки и пейте горячим по 50 г через каждые 30 минут, едва заметив признаки надвигающегося недомогания.

ДЕВА

Если вы склонны к мигреням и чувствуете приближение приступа, ешьте свежие овощи и пейте натуральные соки. В дальнейшем полностью перейдите на вегетарианское меню: овощи, каши, молочные продукты, яйца и рыбу. Один раз в неделю можете позволить себе отварной кусочек индейки или белого куриного мяса.

му месту. Сверху покройте бумагой. Горчицу можно заменить натертым на терке хреном. Чтобы уменьшить жжение, смешайте его со сметаной. Компресс держите, пока можете терпеть.

ВОДОЛЕЙ

Промочили ноги? Не теряйте времени! Вы сможете быстро согреться, если выпьете такое средство. 2 ломтика апельсина или лимона залейте 2 стаканами красного вина, добавьте 1 чайн. ложку меда, 2 палочки гвоздики и щепотку корицы, доведите до кипения и горячим выпейте на ночь маленькими глотками.

РЫБЫ

У вас часто меняется настроение? В результате могут появиться некоторые слабости, например увлечение едой. Такой настрой не замедлит сказаться на вашем самочувствии, приведя к сбоям в работе желудка. Воспользуйтесь простым рецептом, который быстро приведет желудочно-кишечный тракт в норму. 3 ст. ложки геркулеса на 30 минут залейте 2 стаканами кипятка, отожмите настой, вскипятите (но не варите) и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за 40 минут до еды.

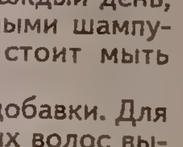
Красивая грудь без операции

1 СТ. ЛОЖКУ ШИШЕК ХМЕЛЯ ЗАВАРИТЕ В ТЕРМОСЕ 1 СТАКАНОМ ВОДЫ И ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ В ТЕЧЕНИЕ 6-8 ЧАСОВ ПРИНИМАЙТЕ ДО ЕДЫ ПО 1/2 СТАКАНА 2-3 РАЗА В ДЕНЬ. ЧЕРЕЗ 1,5-2 МЕСЯЦА РЕГУЛЯРНОГО ПРИЕМА ГРУДЬ СТАНЕТ НАПОЛНЕННОЙ И УВЕЛИЧИТСЯ НА 2 РАЗМЕРА

перед основной едой — это стакан горячей воды.

* *Ешьте как можно больше фруктов, особенно яблок и апельсинов.*

* Удивительно полезен для здоровья и спелый виноград.



Прикинь на себя — **На приеме у косметолога**

Проблемы с волосами

Слышала, что лак защищает волосы от мороза. Так ли это?

М. Юрьева, Ростов-на-Дону

Затвердевший на морозе лак делает волосы хрупкими льдинками, ломает волосяной стержень. Используя лак зимой, вы наносите волосам непоправимый вред. Зимой для укрепления прически подходит промывание волос пивом, разведенным пополам с кипяченой водой.

Мои сухие волосы зимой становятся особенно ломкими. Что делать?

Галина С., Кострома

Измельчите в мясорубке лист алоэ, смешайте его с 1 ст. ложкой меда и одним желтком. В полученную смесь добавьте 1 ст. ложку касторового масла и 1 чайн. ложку коньяка. Эту маску надо делать каждую неделю перед мытьем волос. Не реже пяти раз подряд. Держите ее на голове не менее полутора часов, обвязав голову полотенцем и утеплив шапочкой.

Есть ли какие-нибудь природные заменители шампуней?

Т. Николаева, Краснодар

Растворите 1 ст. ложку сухой горчицы в 1,5 л воды и промойте волосы этим раствором. Можно в небольшом количестве воды развести 2 ст. ложки сухой горчицы. Для длинных густых волос понадобится 3 ложки. Минут на пять вотрите эту массу в кожу головы, затем смойте. Горчица вызывает приток крови к корневым луковицам, волосы начинают быстрее расти. Это рецепт двойной пользы. Помимо укрепления волос горчица повышает давление и полезна всем гипотоникам. Правда, она противопоказана тем, кто склонен к повышенному кровяному давлению.

Укрепляет волосы и делает их блестящими кефир. Обильно намажьте волосы свежим кефиром. Наденьте полиэтиленовую шапочку и оставьте на полчаса. Затем смойте теплой водой. Чтобы волосы не пахли кислым молоком, ополосните их кипяченой водой с добавлением столового уксуса, сока лимона или щепотки горчицы.

Косметолог сказал мне, что волосы испорчены частым мытьем и шампунями. Как правильно мыть волосы?

Л. Макарова, Северодвинск

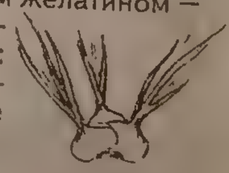
Волосы нельзя мыть концентрированными шампунями. Разведите немного шампуня с водой, лучше минеральной, и только потом нанесите на голову. Шампунь не стоит тщательно втирать в волосы. Нужно намыливать кожу головы и волосы у основания. При споласкивании волос стекающая пена вымоет волосы. А вот бальзамы и ополаскиватели, наоборот, наносите на всю длину волос, не затрагивая кожи головы.

Иссушает волосы и хлорированная водопроводная вода. Попробуйте использовать кипяченую воду, а для споласкивания — минеральную. Волосы не надо часто мыть, только по мере загрязнения. Лишь жирные волосы требуют частого мытья. Их моют через день или даже каждый день, но только специальными шампунями. Нормальные стоит мыть один раз в 3-4 дня.

Значение имеют и добавки. Для сухих и поврежденных волос выбирайте шампуни, в состав которых входят косточковые масла, для окрашенных подойдут шампуни с пшеничным протеином. Тонкие волосы укрепят добавки экстракта крапивы или лопуха.

О. В. Рыбалко, косметолог

Волосам необходимы десять главных продуктов. И первый из них — желатин. В меню нужно вводить блюда с пищевым желатином — студни, заливные, муссы, желе, кисели, они способствуют укреплению и блеску волос. Остальные девять: каши, печень или ливер, рыба, яблоки с кожурой и косточками, лук, чеснок, зелень, морковь и молочные продукты.



В следующем номере читайте:

Сам себе доктор

✓ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ВАРИКОЗЕ.

Вы просили рассказать

✓ КАК ЛЕЧИТЬ ПРОЛЕЖНИ.

Не упусти время

✓ «СЕРДЕЧНАЯ» ХУРМА.

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ ООО «АГЕНТСТВО «КАВКАЗИНТЕРПРЕСС»

Российская газета «АЙБОЛИТ. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Компьютерная верстка и дизайн О. В. Понтанько

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43,
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru.

т. (865-2) 24-89-47.
Служба маркетинга: т. 24-36-41.
Рекламная служба: тт. 24-38-02, 24-89-47.

Газета набрана и сверстана в агентстве «Кавказинтерпресс».
Отпечатана в Федеральном государственном унитарном предприятии «Издательско-полиграфическая фирма «Ставрополье» (Адрес: 355012, г. Ставрополь, ул. Спартака, 8)
Газета «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.02.2000 г. Свидетельство о регистрации ПИ №77-1485
Материалы, помеченные знаком ®, публикуются на правах рекламы
Редакция газеты не несет ответственности за содержание рекламных материалов

Дата выхода в свет 05.02.2004
Подписано в печать 04.02.2004 в 12.00

Тираж 445000 экз.
Заказ 98
Объем 3 п. л.

Российская научно-популярная газета

Медицина / Здоровье / Жизнь

Айболит

№5 (195) 2004
МАРТ

Газета выходит [illegible] две недели с 5.01.96 г. [illegible]

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

К читателям!

Продолжается подписка на газету «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь».

Подписаться можно в любом отделении связи России по каталогу агентства «Роспечать».

Подписной индекс: **53995**

А также по «Каталогу центральных газет и журналов» ООО «Межрегиональное Агентство Подписки».

Подписной индекс: **99061**

[illegible]

(Сократ)

Проверено на себе

Мама болела диабетом...

А тут случилась беда: на большом пальце ноги она обувью натерла волдырь, а потом нечаянно его раздавила. Палец начал гноится, опух. Хирурги настаивали на ампутации. Но одна знакомая посоветовала приготовить такую мазь. Надо взять 100 г пчелиного меда, 100 г растительного масла и кусочек пчелиного воска размером со школьный ластик, в эмалированной кастрюле поставить на слабый огонь и, помешивая ложкой, держать на плите, пока смесь не превратится в однородную массу. Затем смесь перекладывают в баночку. Сначала больную ногу мама опускала в тазик с теплой водой, в которую добавляла марганец (вода должна быть розового цвета). Больной палец хорошо обмывала марлечкой, затем на сутки делала из мази компресс. Процедуру лучше делать на ночь.

Рана зажила, и мама смогла [illegible] ногу. Еще эта мазь [illegible] от чирьев и гноящихся [illegible]

Е. Я. Синельникова,
Тимашевск,
Краснодарский край

Боли

2 недели сделала перерыв. Почувствовала, что боли и жжение в поджелудочной прошли. Тогда я пропила 3 курса подряд, и уплотнения рассосались. Сейчас чувствую себя очень хорошо. Для профилактики пью настойку раз в год по 3 недели. И другим этот рецепт советовала, он помогал.

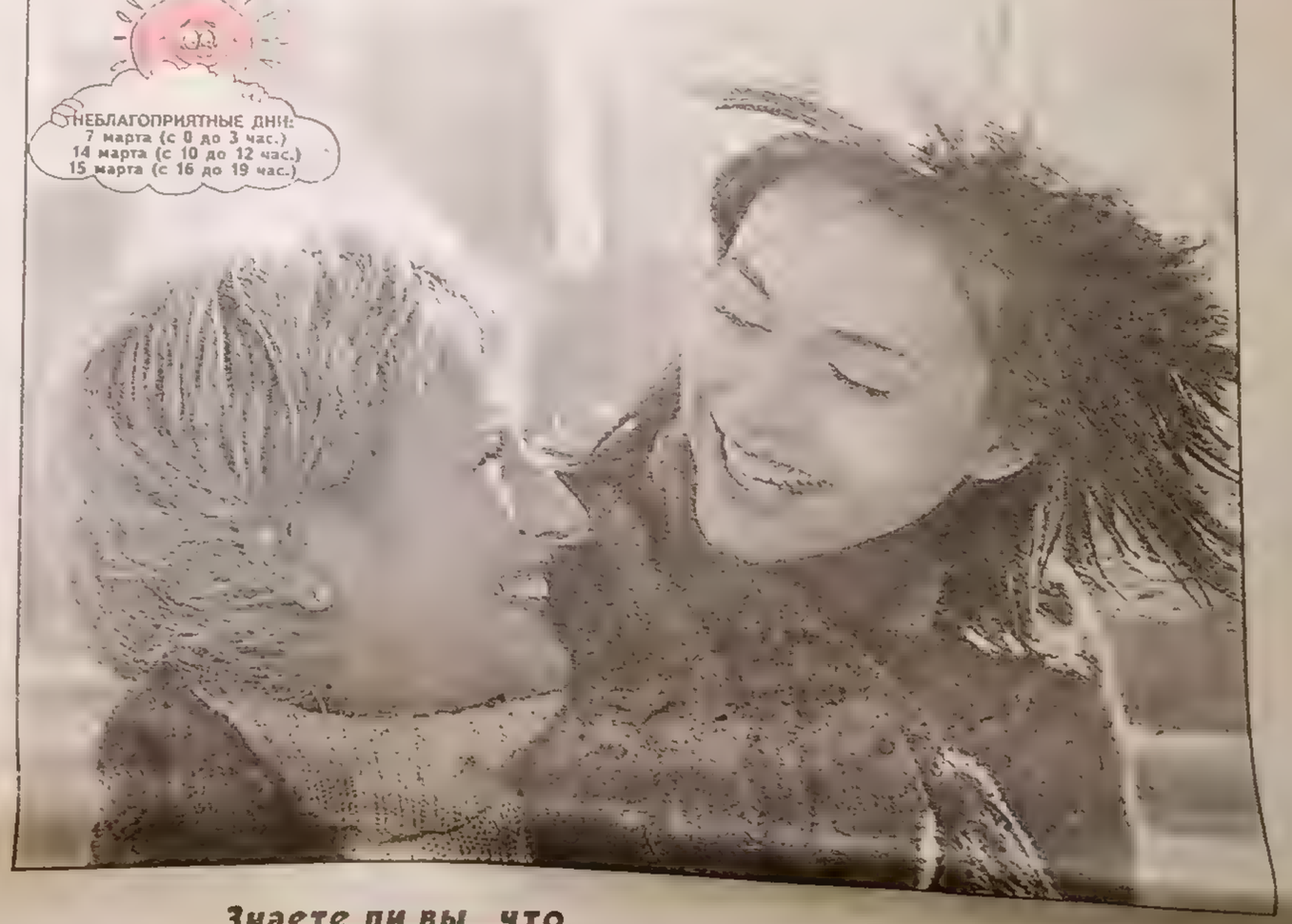
Еще хочу предложить рецепт, испробованный на себе. Это употребление в пищу картофеля в мундире. Он выводит соли из организма, улучшает зрение и способствует похудению. Я ем 3-4 картошки раз в день в обед. Утром что-нибудь легкое, в обед картошку, а вечером тоже что-то легкое, и так 3 дня в неделю. За первую неделю я похудела на 3 кг. В остальные дни ем все, что захочется, и вес не увеличивается.

Т. А. Патлахова,
Светлоград,
Ставропольский край

Больные почки?

Хочу поделиться рецептом травяного сбора, благодаря которому я избавилась от проблем с почками. До этого полгода лежала в больнице с диагнозом хронический гломерулонефрит, диффузная форма.

Приготовьте сбор из 2 ст. ложек плодов укропа огородного,



Знаете ли вы, что...

ПУСТЬ НОГИ

должна быть розового цвета). Больной палец хорошо обмывала марлечкой, затем на сутки [illegible] мазь компресс. Рана зажила, и мама смогла сохранить ногу. Еще эта мазь помогает от чирьев и гноящихся ран.

Е. Я. Синельникова,
Тимашевск,
Краснодарский край

Боли в поджелудочной прошли

Хочу поделиться личным опытом излечения настойкой грецкого зеленого ореха. Три года назад у меня признали уплотнение в желчном пузыре и поджелудочной железе. Я решила попить настойку. Начала с трех раз в день по 1 чайн. ложке , запивая 1/2 стакана воды за 30 минут до еды. Пропила 3 недели, затем

Т. А. Патлахова,
Светлоград,
Ставропольский край

Больные почки?

Хочу поделиться рецептом травяного сбора, благодаря которому я избавилась от проблем с почками. До этого полгода лежала в больнице с диагнозом хронический гломерулонефрит, диффузная форма.

Приготовьте сбор из 2 ст. ложек плодов укропа огородного, 1 чайн. ложки эвкалипта, 1 чайн. ложки листа толокнянки (медвежьи ушки), 1 чайн. ложки листа черной смородины, 1 чайн. ложки листа брусничника, 1 чайн. ложки спорыша (конотопа). Смесь залейте 1 л кипятка, кипятите 2-3 минуты, остудите в течение 20 минут и процедите. Пейте по 1/2 стакана за 30 минут до еды или через 30 минут после еды.

А. А. Климошенко,
Челябинск

Знаете ли вы, что...

● Здоровый человек засыпает за 3-20 минут, а больной, страдающий бессонницей, — за 120 минут и более. Если вы постоянно пытаетесь заснуть дольше, чем в течение 15-20 минут, значит, относитесь к группе риска развития нарушения сна — обратитесь к врачу.

● Если ежедневно съедать по 1-2 апельсина, у вас будут здоровые зубы и свежее дыхание. Витамин С, имеющийся в апельсине, убивает микробы, а кальций, которого тоже много в этом фрукте, укрепляет зубы и челюсти.

● Слюна пиявок обладает не только мощным противовоспалительным, но и обезболивающим действием. Врачи испытывали действие пиявок при воспалении коленного сустава. 4-6 пиявок прикладывали на час, пока они сами не отваливались, насосавшись крови. Через неделю интенсивность боли и скованность в суставе уменьшались на три месяца.

ПУСТЬ НОГИ ОТДОХНУТ

Если ноги днем стиснуты обувью, почаще встряхивайте их хорошенько, как вы встряхиваете руки после сильного напряжения. Сначала встряхните одну ногу, дайте ей расслабиться, пошевелите пальцами. Затем то же проделайте другой ногой.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ТРОФИЧЕСКОЙ ЯЗВЫ

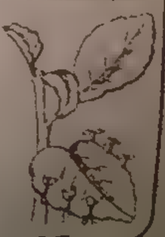
Приложите к больному месту кусочек чайного гриба, наложите на него ватку или марлю, поверх пергамент или аптечную компрессную бумагу, но ни в коем случае не целлофан или полиэтилен — они не пропускают воздух к больному месту. Процедуры проводите в течение 5-7 дней перед сном.

КАЛАНХОЭ ОТ ВАРИКОЗА

Половину пол-литровой стеклянной бутылки наполните нарезанными листиками каланхоэ и залейте доверху спиртом или водкой. Все это настаивайте 7 дней в темном месте. Настой раз в день взбалтывайте. Потом процедите.

Натирайте ноги настойкой по всей длине, начиная с пальцев. Через несколько дней боли пройдут.

Если будете натирать ноги настойкой каланхоэ в течение четырех месяцев, вы излечитесь!



Пригодится

Без паники!

Советы психолога

Ваш ребёнок курит?

НЕ БРОСАЙТЕСЬ НА НЕГО С КУЛАКАМИ. ПОПРОБУЙТЕ РАЗОБРАТЬСЯ, ЧТО ПРОИСХОДИТ В ДУШЕ ПОДРОСТКА.

1 Поговорите с ним в спокойной, доверительной обстановке, во время какого-то совместного дела — мытья посуды, поездки на дачу, прогулки с собакой. Психологи считают, что с мальчиком эффективнее беседовать отцу, а с девочкой — матери. Но не с позиции силы и давления, так как добьетесь прямо противоположной реакции, а всячески демонстрируя, что вы одна команда и уважаете друг друга.

2 Если вы искренне хотите, чтобы ребенок бросил курить, лучший способ — отказаться от курения всем членам семьи. В доме не должно быть сигарет и пепельниц с окурками. Не приглашайте в гости курящих друзей и родственников. Ваша готовность идти на жертвы во имя здоровья сына или дочери — очень серьезный стимул для ребенка. Будем реалистами: не все взрослые могут бросить курить даже ради своих детей. Тогда честно говорите об этом. Признайте пагубность привычки и свою собственную слабость.

3 Научите ребенка противостоять давлению компании. Умение вовремя сказать «нет» очень пригодится во всей его дальнейшей жизни. Это может быть твердо сказанное «Спасибо, я сейчас не хочу» и одновременно предложенная приятелю как бы в обмен жвачка. И никаких объяснений. Чем короче и определеннее ответ, тем он эффективнее.

Если курением подросток снимает стресс, заменой может стать его любимое блюдо или лакомство. Стабильное эмоциональное состояние вернут медленный глубокий вдох и выдох, произведенные 3 раза, и неторопливый глоток воды. Она растворяет никотин и вымывает его из организма. В разговоре с подростком нет места слову «нельзя», оно только подтолкнет его к курению. Девочкам обязательно нужно напоминать о влиянии никотина на их внешность, о том, что от сигарет портится кожа лица, рук, желтеют зубы, голос становится хриплым, появляется неприятный запах, который не забивает никакой парфюм. А мальчиков предупредить, что курение непременно скажется на росте. Курящие подростки, как правило, низкорослы.

4 Что отвечать на вопрос «Почему взрослые курят, если это так вредно?» От вредной привычки удается избавиться не всем, хотя большинство курильщиков мечтают бросить курить.

Что отвечать на отговорку «Я же не затягиваюсь»? Курить не в затяжку тоже вредно.

Что отвечать на отговорку «А мне интересно в жизни все попробовать»? Одна проба табака легко повлечет за собой другую. Эффект привыкания могут вызвать даже малые дозы курения табака.

Что отвечать на отговорку «Курение успокаивает нервы»? Есть более эффективные способы снять нервное напряжение.

5 Немедленно отправляйте в стирку вещи, пропитанные табачным запахом.

(Окончание на стр. 8)

Намотай на ус

Хотите очистить легкие от табачной копоти и никотиновых отложений? В течение месяца после отказа от сигарет ежедневно употребляйте по таблетке аскорбиновой кислоты, запивая ее молоком, а также готовьте настой шиповника с медом. 1 ст. ложку неочищенных плодов залейте 2 стаканами кипятка, нагревайте 15-20 минут в эмалированной кастрюле под крышкой на водяной бане, настаивайте сутки в теплом месте. Пейте по стакану такого настоя 2-3 раза в день. Повторяйте этот курс 2-3 раза в год.

Кошмарики

«МИНЕРАЛИЛ» ВОДУ СОДОЙ

У жителя Ессентуков изъяли больше 2 миллионов этикеток минеральной воды ессентуки-17. Не исключено, что они предназначались для наклейки на бутылки с «левой» минералкой, которую здесь готовят, добавляя соду в обычную воду из-под крана.

Но это еще цветочки. На местных рынках было замечено боржоми, на этикетке которого значилось Borjom. Если читать кириллицей, выходит «вопьем». Никто не знает того, сколько «левой» минералки ежегодно мы выпиваем.

ЖЕСТОКИЙ ДЕДУШКА

В одну из ростовских больниц поступила шестилетняя девочка, жестоко избитая пьяным дедушкой. Врачи были в шоке. Такой жестокости они еще не видели.

У девочки пробита голова, сломана кисть и пальчик на руке, лицо в синяках. Дедушка бил ее кочергой. За что? Она не знает. Дед три дня пил водку.

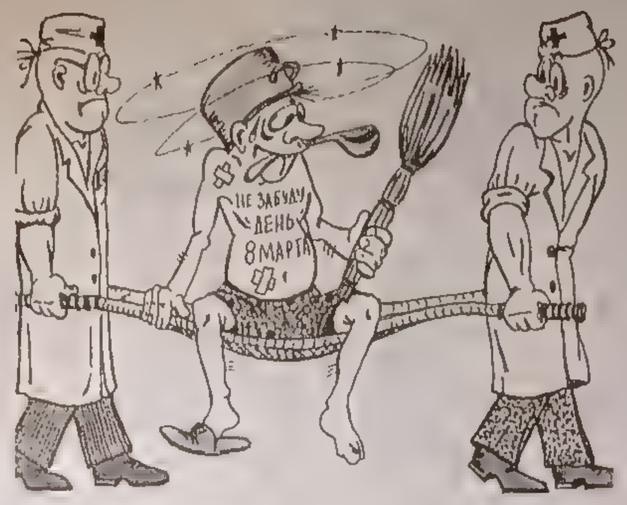
Больше часа дежурный врач накладывал гипс и лангетки, зашивал раны. По поводу черепно-мозговой травмы пришлось обратиться за консультацией к нейрохирургам и делать еще одну операцию.

... Ксения живет с мамой и старшим братом в городе, а дедушка — в совхозе «Декоративные культуры». Мама Ксюши уехала в командировку. А дочку оставила с дедушкой и братом. Дед тут же взялся за выпивку. Окончательно он пришел в себя только в милиции. Ему «светит» до восьми лет лишения свободы.

ВСЁ! ХВАТИТ!

На днях в Петербурге сержант милиции обнаружил на тротуаре спящего молодого человека. Чтобы бедолага не замерз, притащил его в зимний сад Дворца молодежи, расположенного рядом, и уложил под пальмой.

Через полчаса в саду раздались истошные вопли. Оказалось, что сначала в кармане у спящего зазвонил мобильный телефон. Встрепенувшись, парень увидел, что сидит под пальмой в компании пьющих пиво негров, и решил, что он в Африке. С большим трудом его убедили, что просто рядом присели отдохнуть студенты из Анголы. Под хохот негров парень покинул место отдыха, приговаривая: «Все! Хватит пить!»



ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ИЗЖОГИ СУЩЕСТВУЮТ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА: НЕ НАЕДАТЬСЯ, СРАЗУ ПОСЛЕ ЕДЫ НЕ ЛОЖИТЬСЯ, НА НОЧЬ НЕ ЕСТЬ, ПИТЬ ДО ЕДЫ, ФРУКТЫ ЕСТЬ ДО ОСНОВНОГО БЛЮДА.

Намотай на ус

● Рыжеволосым требуется на 20% больше анестезии. Врачи уверены, что гены, ответственные за рыжий цвет волос, каким-то образом влияют на остроту болевых ощущений. Это открытие имеет существенное значение для определения доз обезболивающих средств, назначаемых пациентам во время операции.

● Уход за растениями на 6 сотках — поливание, пропалывание и пересаживание их — положительно влияет на настроение. Специалисты даже рекомендуют разведение растений как вид терапии пациентам неврологических клиник.

● Бетонные стены новых домов активно поглощают влагу из комнатного воздуха. Отсюда першение в горле, заболевания верхних дыхательных путей, ломкость волос, шелушение кожи. Поэтому медики советуют расставить по квартире плоские сосуды с водой или завести аквариум. Доказано, что в квартирах любителей рыбок у детей реже встречаются заболевания верхних дыхательных путей.

Новости

МЕДИКИ обнаружили, что в головном мозге влюбленных происходят практически те же процессы, что и в мозге наркомана при приеме или воздержании от приема дозы героина или кокаина. Единственное отличие в том, что «любовная зависимость» снижается через 3-5 лет, а через 7 лет практически исчезает.

ОРИГИНАЛЬНЫЙ метод борьбы с двойным подбородком разработали американские хирурги. Они предлагают вшивать под нижнюю челюсть специальные резинки. Они идеально подтягивают кожу подбородка: операция простая и практически безболезненная.

ЧЕМ БОЛЬШЕ воды выпьете, тем легче становитесь. На таком удивительном способе избавления от лишнего веса настаивают немецкие ученые. Они вычислили, что люди, выпивающие не менее 2 л воды в день, сжигают лишние 150 килокалорий и таким образом избавляются от избытка жира. Правда, ни сладкая газировка, ни любые другие напитки, кроме обычной минеральной воды, не дадут нужного эффекта.

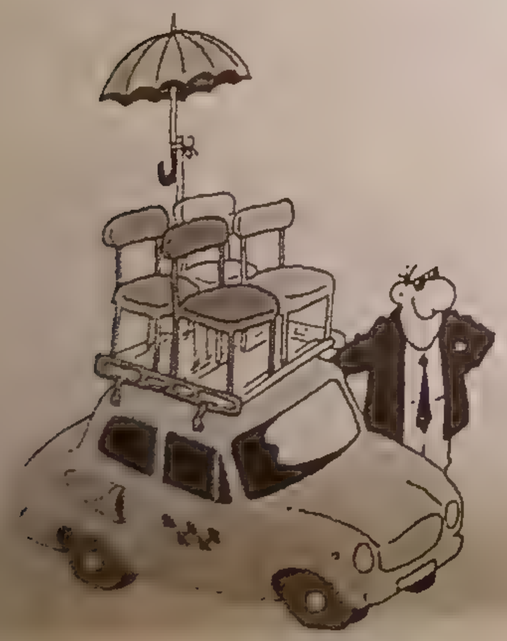
ЛЮБИТЕЛИ жары в доме наносят серьезный ущерб своему здоровью, к такому выводу пришли английские ученые. Высокая температура затрудняет работу головного мозга, нарушает сон, снижает работоспособность, повышает утомляемость, возможны кожные заболевания — аллергия, экзема. Нормальной температурой для жилых помещений считается 18° С.

В ЯПОНИИ создан особый лифчик, который поможет женщинам избавиться от курения. Он пропитан специальным составом, который начинает испаряться при температуре человеческого тела, и никотин малыми дозами поступает в кровь курильщицы. Таким образом удается избежать никотинового голода, который испытывает организм при отказе от курения.

МИНИСТЕРСТВО здравоохранения РФ собирается внедрять во врачебную практику методы народной китайской медицины. После [illegible]

Думай, думай... — *Беду обойди стороной*

Опасный вирус суицида



В СУЗДАЛЕ НАЧАЛАСЬ ЭПИДЕМИЯ СУИЦИДА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ.

У первой самоубийцы — пятнадцатилетней девушки — накануне произошел конфликт с родителями из-за позднего возвращения. На следующий день, вернувшись домой, мать обнаружила дочку висящей в ванной.

У второй в день рождения умер дедушка, и она сказала друзьям: «Следующего дня рождения у меня не будет».

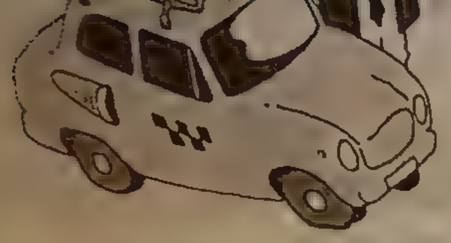
Третий юноша покончил счеты с жизнью из-за того, что его подруга опоздала на свидание. Поругались...

Четвертой — симпатичной дев-

только на гроб и поминки или прямо так закопаете). Никто не будет уставать из-за поездок за мной в лицей, белья для стирки будет намного меньше. (Просьба: не будете ли вы так любезны, не скажете ли вы братишке Пашке, что я очень его люблю. Заранее спасибо.) Теперь не нужно будет тратить силы для того, чтобы избить меня и разорвать на мне майку. Теперь вам никто не будет мешать спокойно жить. Меня можно одеть на похоронах в белое свадебное платье, так как я ни с кем не спала, я девственница. Успокоились?»

выдерживает сегодняшних испытаний. Телевизор заменил все. У детей нет досуга. Можно развлекаться только под жуткую музыку на дискотеках, где вино льется рекой, а пиво не считается спиртным. Молодежь никогда не видела многих наших фильмов. Может быть, поэтому дети ходили на похороны самоубийц, как на праздник. Все было так торжественно. Весь город пришел их проводить. А они так красиво одеты, все их так любят. И никаких проблем.

А в это время сразу четыре школьницы до 15 лет, проживающие в Волгодонске (Ростовская



ПОЖЕВАВ НЕМНОГО СУХИХ СЕМЯН УКРОПА,
ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ ЛЕГКОСТЬ В ПРОСТУЖЕННОЙ ГРУДИ, УСПОКОИТЕ ИЗНУРЯЮЩИЙ КАШЕЛЬ.

У второй в день рождения умер дедушка, и она сказала друзьям: «Следующего дня рождения у меня не будет».

Третий юноша покончил счеты с жизнью из-за того, что его подруга опоздала на свидание. Поругались...

Четвертой — симпатичной девчонке — не хватило на шубу. Наутро отец нашел ее в петле.

Письмо родителям оставила лишь первая, самая юная самоубийца: «Скоро я не буду совершать глупые поступки. Вы будете спокойно спать ночами, не будете на меня тратить деньги (ну что я очень его люблю. Заранее спасибо.) Теперь не нужно будет тратить силы для того, чтобы избить меня и разорвать на мне майку. Теперь вам никто не будет мешать спокойно жить. Меня можно одеть на похоронах в белое свадебное платье, так как я ни с кем не спала, я девственница. Успокоились?»

Чего не хватило этим молодым людям, чтобы чаша весов качнулась в сторону жизни? Улыбки вслед, доброго слова, понимания родных?

Семья, которая должна защитить ребенка от невзгод, сама не ли на похороны самоубийц, как на праздник. Все было так торжественно. Весь город пришел их проводить. А они так красиво одеты, все их так любят. И никаких проблем.

А в это время сразу четыре школьницы до 15 лет, проживающие в Волгодонске (Ростовская обл.), предприняли попытку уйти из жизни из-за неразделенной любви. Они перерезали себе вены бритвой, а одна к тому же приняла большую дозу таблеток. Всех четверых удалось спасти. Девочки не были знакомы между собой...

ми дозами поступает в кровь курильщицы. Таким образом удается избежать никотинового голода, который испытывает организм при отказе от курения.

МИНИСТЕРСТВО здравоохранения РФ собирается внедрять во врачебную практику методы народной китайской медицины. После получения российскими врачами соответствующих сертификатов мы сможем безбоязненно посещать клиники, где применяют методики древних китайских целителей.

ЧТО ТВОРИТСЯ ВО РТУ?

Если вы не хотите пропустить начало серьезного заболевания, периодически обращайте внимание на то, что творится у вас...во рту. Английские медики считают, что по состоянию десен, зубов и челюстей можно поставить диагноз.

Так, сухость слизистых, плохой запах изо рта и кровоточивость десен могут свидетельствовать о диабете. Крошащиеся и расшатывающиеся зубы часто являются симптомом остеопороза. А боль в нижней челюсти бывает предвестником сердечного приступа.

НЕ ТОРОПИСЬ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ

Ученые обследовали более 200 человек с почечной недостаточностью. У каждого десятого выявлено уменьшение почек и отложение в них кальция. Как правило, это злоупотребляющие обезболивающими, а также совмещающие их с приемом жаропонижающих. Кстати, популярные противопростудные средства тоже содержат обезболивающую ацетилсалициловую кислоту (аспирин) и парацетамол.

Специалисты считают опасным для почек прием более 300 г обезболивающих в год.

Не навреди

Кому светят + болячки

1 **Контактные линзы.** Каждый второй человек, использующий контактные линзы, имеет повреждение поверхностных слоев роговицы, а у каждого тринадцатого повреждения уже представляют опасность для зрения. Если носить линзы постоянно по несколько часов в день, то на них хорошо размножаются микроорганизмы, а значит, реально светит хронический конъюнктивит.

2 **Накладные ногти.** Клей, на котором держатся фальшивые ногти, вредит вашим собственным ногтям: они становятся тусклыми и со временем могут начать расслаиваться. Еще одна опасность: если нечаянно сорвать такой ноготок, можно повредить свою ногтевую пластину.

3 **Узконосая обувь на высоком каблуке.** Эти модные туфельки могут доставить своей владелице целый «букет» неприятностей. Стопа страдает от мозолей, искривления и нарушения кровообращения. Кроме того, такая обувь не очень устойчива в ходьбе, что приводит к проблемам с позвоночником, бедрами и перенапряжению подколенного сухожилия, не говоря уже о риске подвернуть ногу.

4 **Краска для волос.** Постоянное обесцвечивание ведет к ослаблению и иссушению волос. А краски темных тонов на основе перекиси могут вызвать аллергические реакции кожи головы — от простого зуда и перхоти до серьезного дерматита.

5 **Проколотые уши.** На мочке уха расположено больше сотни активных точек, которые «отвечают» за разные органы и участки тела, особенно за глаза, нос и горло. Поэтому есть риск попасть «не туда» и приобрести хронические головные боли, заложенность носа или снижение зоркости.

6 **Трусики-танго.** Как и любые другие трусики из синтетики, они способствуют грибковой инфекции (по-простому, молочнице). Фасон вызывает раздражение и даже аллергические реакции в зоне ануса.

7 **Бюстгальтер.** От бретелек тесного бюстгальтера у полногрудых женщин округляются плечи, появляются хронические боли в спине, руках и области шеи. Кружевная красота, да еще и с косточками у половины женщин повреждает кожу до хронического дерматита.

8 **Тесные брюки с низкой талией.** Сдавливание бедер препятствует движению крови и лимфы из области таза. Это выражается сначала тупыми болями в пояснице, болезненными месячными. Постоянное ношение таких «вредных» брюк вызывает воспалительные инфекции половых органов и мочевого пузыря.

9 **Кольца и перстни.** Любите носить перстень на указательном пальце — будьте готовы к заболеваниям позвоночника вроде остеохондроза и радикулита. Кольцо на среднем пальце способствует повышению давления и атеросклерозу, на мизинце — заболеваниям двенадцатиперстной кишки. Неснимаемое колечко на безымянном пальце чревато мастопатией и заболеваниями половых органов.

ПРИЧИНОЙ БОЛЕЙ В ПОЗВОНОЧНИКЕ И ШЕЕ, КАК СЧИТАЮТ БРИТАНСКИЕ УЧЕНЫЕ, МОЖЕТ СТАТЬ ПРИВЫЧКА МНОГИХ ДЕРЖАТЬ ТЕЛЕФОННУЮ ТРУБКУ ПРИ ПОМОЩИ ГОЛОВЫ И ПЛЕЧА

Знаете ли вы, что...

● Кожа — самый большой орган человека. Она имеет площадь около двух квадратных метров. По этой поверхности неравномерно распределены приблизительно 2 800 000 рецепторов боли, 200 000 рецепторов холода и 500 000 рецепторов прикосновения и давления.

● У мужчин меньше морщин. Это оттого, что кожа у мужчин толще. Причем на спине кожа у мужчин в 4 раза толще, чем на животе, это наследие с тех времен, когда он стоял на четырех ногах и кожа обеспечивала хоть какую-то защиту спины. Нечувствительная кожа нужна была, чтобы, не замечая боли, пробираться сквозь колючие кусты, бороться со зверем.

ХРАМ ДЛЯ ЗАБЛУДШИХ

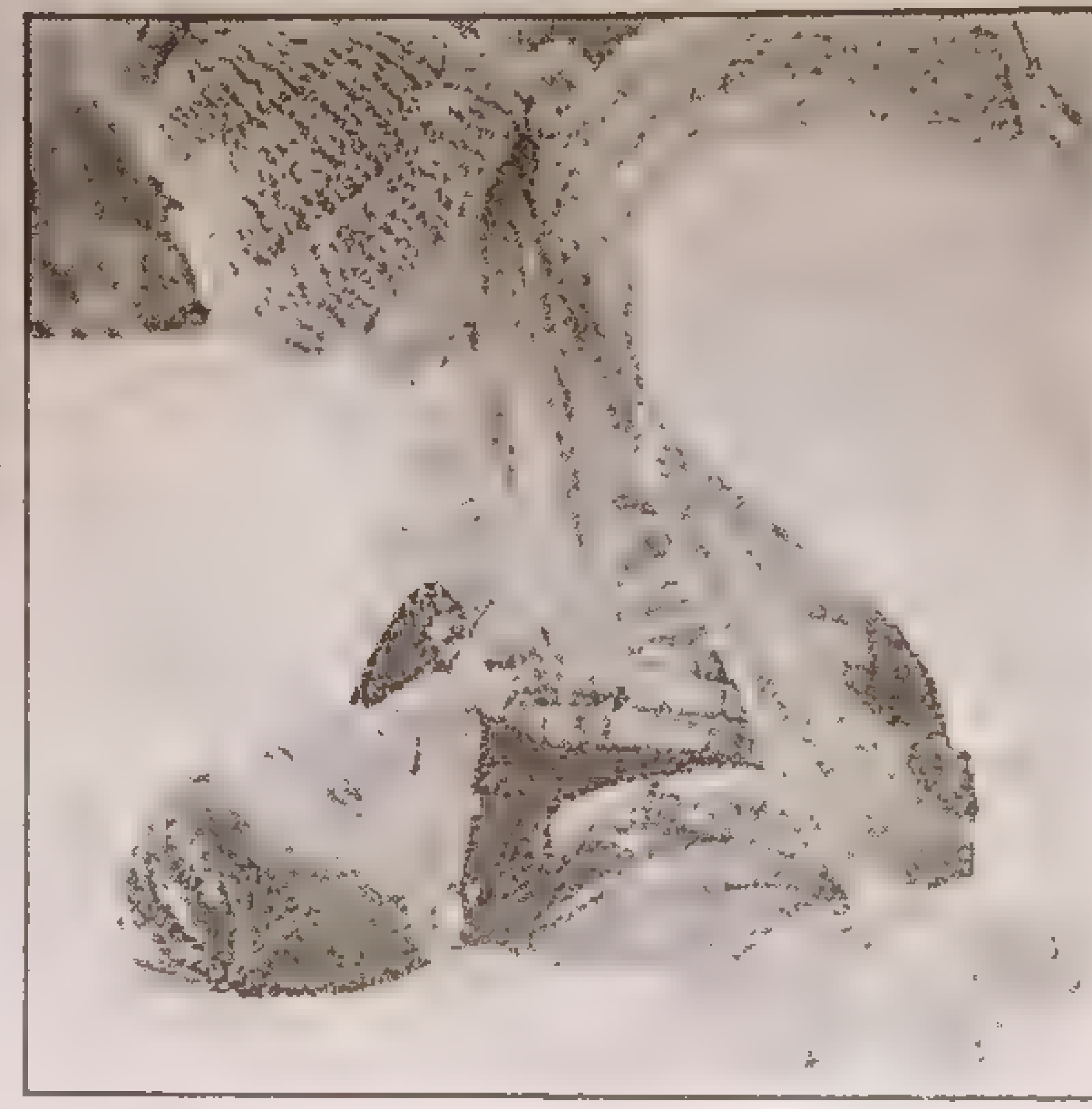
В мужском Свято-Михайловском монастыре у горы Физиабго в Майкопском районе решено разместить реабилитационный центр для прошедших курс лечения от наркомании. У лечащихся будет много времени, чтобы осмыслить свою жизнь заново. Для заблудших, но еще не пропащих душ всегда рядом будет храм.

Сейчас в обители постоянно живут восемь монахов. Обитель постепенно обзаводится хозяйством, в котором сегодня три коровы, птичник и пасека. Это краснодарцы пожертвовали монастырю домашнюю птицу.

На все случаи жизни

Нажмём на точку

Астма донимает

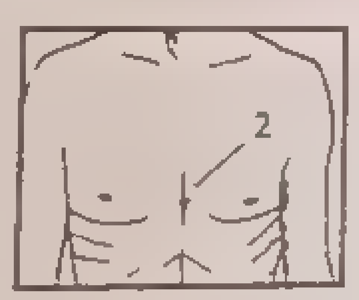


В ЭТИ ХОЛОДНЫЕ ДНИ ПРОБЛЕМЫ С ДЫХАНИЕМ ОСОБЕННО ОСТРО ПРОЯВЛЯЮТСЯ У ТЕХ, КТО СТРАДАЕТ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ.

Причина — в низкой температуре и сырости. Перемены погоды вынуждают организм приспосабливаться, иммунная система перегружена. И ваше горло оказывается «крайним».

Облегчить состояние поможет древнекитайский массаж точек. Массируйте сначала правую, потом левую.

1. Интенсивно прерывисто надавливайте на точку в течение 2-3 минут, можно подушечкой или костяшкой согнутого большого пальца руки. После чего погладьте точку.



2. Точка располагается на уровне сосковой линии, посередине. Прерывисто надавливайте на нее в течение 2 минут.

3. Наклоните голову вперед и нащупайте сзади у основания шеи самый выступающий позвонок. Интенсивно прерывисто надавливайте ямку прямо под ним, а затем помассируйте область вокруг позвонка в течение 3-5 минут.

4. Отступите от этой точки вниз на один позвонок и чуть в сторону от позвоночника и воздействуйте.

5. Взгляните сбоку и сверху на свою кисть с плотно сложенными пальцами. Между большим и указательным заметите мышечный бугор. Положите на него подушечку полусогнутого большого пальца, с противоположной стороны кисть захватите указательным и прерывисто сдавливайте пальцы в течение 2-3 минут.

Учтите, массаж не может заменить лечение, назначенное вашим врачом. Его задача — временно облегчить состояние.

Советует психиатр-нарколог

Если муж – алкоголик

КАК РАЗУМНЕЕ ВСЕГО ВЕСТИ СЕБЯ С ПЬЮЩИМ?

1 Нужно постараться относиться к пьющему человеку, как к больному. Решать проблему только при помощи строгости, выговоров, жесткого контроля и наказаний бессмысленно.

Это результат изменений психики, которые неизбежно происходят в процессе заболевания.

2 Нежелательно называть больного в глаза (да и за глаза) алкоголиком, везде ходить с ним за руку, делать ему замечания, когда он уже начал выпивать. Последний совет особенно актуален, если вы находитесь на людях, например в гостях.

3 Ваша главная задача — убедить человека обратиться к врачу. Угроза уйти, развестись (если она звучит правдоподобно) — один из способов заставить пьющего человека искать выход из сложившейся ситуации.

> ИНОГДА БЫВАЕТ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО ЗАБЫТЬ О ТОМ, ЧТО У ВАС МУЖ – АЛКОГОЛИК. ЗАЙМИТЕСЬ СОБОЙ, ВНОВЬ НАЧНИТЕ ХОДИТЬ В ГОСТИ.

4 Попробуйте обратить внимание выпивохи на проблемы со сном, желудочно-кишечным трактом, сердечно-сосудистой системой, предложите ему бороться не с собственно алкоголизмом, а с другими болячками.

5 Можно мотивировать поход к врачу попыткой разобраться в семейных отношениях.

6 Иногда бывает очень полезно забыть о том, что у вас муж — алкоголик. Займитесь собой. Не отказывайтесь от командировок, вспомните о том, что друзья есть и у вас. Вновь начните ходить в гости (одна или с детьми), на концерты, в театры, на прогулки. А кор-

Но страдающий алкоголизмом может сам прийти на прием к специалисту. Если у него неожиданно случается нечто из ряда вон выходящее — потеря крупной суммы денег (особенно чужих), потеря рабочего места, автомобильная катастрофа, невольное разглашение (под действием спиртного) секретов.

Какой вариант лечения алкогольной зависимости лучше?

Все, кто будет предлагать вам излечение за один сеанс, должны, как минимум, насторожить. Отнять у физиологически зависимого от спиртного человека алкоголь — это то же самое, что лишить здорового человека пищи. Можно вывести из запоя под капельницей дома или в стационаре: человека «промывают», и ему становится легче. Но это не лечение.

Нередко лечение злоупотребляющих алкоголем проводят амбулаторно. Не секрет, что при этом начинают «барахлить» печень, сердечно-сосудистая, нервная и другие системы организма. Их работу необходимо наладить при помощи диеты, лекарственных препаратов, которые не мешают работать, водить машину.

Разумеется, на период лечения придется вообще отказаться от спиртного с помощью наркоблокады. В результате человеку становятся безразличны и даже неприятны вид, запах и вкус спиртного. На полную реабилитацию уходит около года.

И только на последнем этапе выздоравливающие пациенты вновь могут научиться употреблять спиртное, но с соблюдением дозы, которую может

Кое-что об умении жить — *Пригодится*

Сам себе хозяин

В организме все расписано даже не по секундам — по мгновениям, на годы вперед. Если ваши внутренние ходики идут нормально, то вы полны сил. Сверяйте с ними планы на день, чтобы успеть как можно больше и при этом сохранить хорошее самочувствие.

Какая мысль чаще всего посещает нас утром? Большинство людей просыпаются с единственным желанием: «Поспать бы еще часок!» Это значит, в ваших сутках не хватает часа.

Что делать? Ешьте, ложитесь спать и вставайте в одно и то же время. Отступления от режима ослабляют организм. А проснувшись, включите яркий свет — это поможет прогнать сон. Примите горячий душ, чтобы разогреть тело: головной мозг и внутренние органы воспринимают повышение температуры как сигнал к пробуждению.

И подкрепитесь поосновательнее. Обязательно положите в чай сахар либо выпейте стакан свежего [illegible]синового сока —

Многие считают, что утро больше подходит для трудовых свершений, но это не совсем так. Наша работоспособность возрастает с 10 до 13 часов и с 15 до 18 часов. Между 13 и 15 часами бессмысленно устраивать мозговой штурм, проводить совещания — ничего путного все равно не добьетесь. Лучше в эти часы прервитесь на обед, когда погода позволяет, выйдите на улицу, погуляйте. Кстати, наибольшее удовольствие от еды мы получаем в 15.00, когда восприятие вкуса обостряется. После сытного обеда самое вре-

ям и кустарникам. Ешьте за 1,5-2 часа до того, как лечь в постель, иначе трудно будет уснуть. Пища, богатая сложными углеводами, навевает сон. А вот после бифштекса вы будете ворочаться всю ночь. От жирных блюд поначалу клонит в сон, но погрузиться в него мешает тяжесть в желудке.

Ложитесь между 22 и 23 часами, в это время организм открывает так называемые ворота сна. Если успеете в них попасть, будете спать глубоко и спокойно, проснетесь бодрыми и полными сил. Опоздали — наступит промежуток

Что делать? Ешьте, ложитесь спать и вставайте в одно и то же время. Отступления от режима организм. А проснувшись, включите яркий свет — это поможет прогнать сон. Примите горячий душ, чтобы разогреть тело: головной мозг и внутренние органы воспринимают повышение температуры как сигнал к пробуждению.

И подкрепитесь поосновательнее. Обязательно положите в чай лимон либо выпейте стакан свежеотжатого апельсинового сока — запах и вкус цитрусовых бодрят, а содержащийся в них витамин С повышает иммунитет. Но не ешьте ничего жирного: в утренние часы печень производит «генеральную уборку» организма — не стоит нагружать ее дополнительной работой.

Многие считают, что утро больше подходит для трудовых свершений, но это не совсем так. Наша работоспособность возрастает с 10 до 13 часов и с 15 до 18 часов. Между 13 и 15 часами бессмысленно устраивать мозговой штурм, проводить совещания — ничего путного все равно не добьетесь. Лучше в эти часы прервитесь на обед, когда погода позволяет, выйдите на улицу, погуляйте. Кстати, наибольшее удовольствие от еды мы получаем в 15.00, когда восприятие вкуса обостряется. После сытного обеда самое время нанести визит стоматологу. В эти часы чувствительность к боли понижена, а обезболивающие лекарства действуют в 8 раз дольше и эффективнее!

В вечерние часы приглушите свет. Яркое освещение вредит не только организму, но даже деревьям и кустарникам. Ешьте за 1,5-2 часа до того, как лечь в постель, иначе трудно будет уснуть. Пища, богатая сложными углеводами, навевает сон. А вот после бифштекса вы будете ворочаться всю ночь. От жирных блюд поначалу клонит в сон, но погрузиться в него мешает тяжесть в желудке.

Ложитесь между 22 и 23 часами, в это время организм открывает так называемые ворота сна. Если успеете в них попасть, будете спать глубоко и спокойно, проснетесь бодрыми и полными сил. Опоздали — наступит промежуток «запрета сна», он длится у всех по-разному — 1-2 часа и больше. Чтобы уснуть, примите прохладный душ и выпейте стакан молока с медом. Большинство тех, кто не умеет распланировать свое время, ложатся за полночь и страдают хроническим недосыпом. Если вы обычно ложитесь в час-два ночи, попробуйте ложиться для начала в двенадцать и постепенно приблизьте это время к одиннадцати часам. Затем возьмите за правило: в одиннадцать вы ложитесь, даже если по телевизору идет интересный фильм, а посуда не убрана.

ПРОСНУВШИСЬ, ВКЛЮЧИТЕ ЯРКИЙ СВЕТ – ЭТО ПОМОЖЕТ ПРОГНАТЬ СОН. ПРИМИТЕ ГОРЯЧИЙ ДУШ, ЧТОБЫ РАЗОГРЕТЬ ТЕЛО: ГОЛОВНОЙ МОЗГ И ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ ВОСПРИНИМАЮТ ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ КАК СИГНАЛ К ПРОБУЖДЕНИЮ.

5 Можно мотивировать поход к врачу попыткой разобраться в семейных отношениях.

6 Иногда бывает очень полезно забыть о том, что у вас муж — алкоголик. Займитесь собой. Не отказывайтесь от командировок, вспомните о том, что друзья есть и у вас. Вновь начните ходить в гости (одна или с детьми), на концерты, в театры, на прогулки. А кормить вашего благоверного, стирать и убирать за ним вы будете только в том случае, если сами очень этого захотите.

Люди нередко стесняются и даже боятся пойти к психологу, психотерапевту, психиатру. Пугает ложное представление о том, что врач прямо с порога начнет кодировать, выводить из запоя. Ничего подобного! Ни один грамотный специалист без предварительной беседы не начнет предпринимать активных действий.

Разумеется, на период лечения придется вообще отказаться от спиртного с помощью наркоблокады. В результате человеку становятся безразличны и даже неприятны вид, запах и вкус спиртного. На полную реабилитацию уходит около года.

И только на последнем этапе выздоравливающие пациенты вновь могут научиться употреблять спиртное, но с соблюдением дозы, которую может определить только врач. Так что не стоит воспринимать лечение от алкоголизма как бесперспективное. Главное — этого захотеть!

Е. Кудрявцев,
психиатр-нарколог

РЕШАТЬ ПРОБЛЕМУ ТОЛЬКО ПРИ ПОМОЩИ СТРОГОСТИ, ВЫГОВОРОВ, ЖЕСТКОГО КОНТРОЛЯ И НАКАЗАНИЙ БЕССМЫСЛЕННО.

Лечимся по часам

С 11 до 13 часов страдающим плохой циркуляцией крови рекомендуется двигаться. Если у вас проблемы с тонким кишечником, то лечение эффективно именно в это время.

С 17 до 19 часов лечите почки и спину.

С 19 до 21 часа эффективнее всего лечиться от импотенции и фригидности.

С 21 до 23 часов хорошо бороться с кожными заболеваниями и выпадением волос. В полночь выводят желчные камни и песок, поэтому **с 21 до 1 часа ночи** самое время бороться с желчно-почечными заболеваниями.

С 1 до 3 часов ночи — идеальная пора для приема лекарств при больной печени.

С 3 до 5 часов глубокий сон усугубляет трудности дыхания у тех, кто страдает заболеваниями легких и бронхов. В это время надо принимать лекарства легочным больным, особенно астматикам.

Наибольшая частота пульса отмечается **в 17-18 часов,** уменьшение частоты — **в 13-14 часов и в 22-23 часа.** Артериальное давление имеет минимальные значения в ранние утренние часы и около полуночи, а максимальные — **в 16-20 часов.** Поэтому большинство лекарств, понижающих давление, целесообразно принимать **в 15-17 часов.**

У больных аллергией со второй половины дня до ночи прием противогистаминных средств дает хороший эффект.

Диагностику язвы желудка лучше всего производить между **7 и 9 часами,** а диагностику двенадцатиперстной кишки — после обеда, между **13 и 15 часами.** В это время недуги сигнализируют о себе интенсивными болями.

К сожалению, в рецепте, который врач выписывает пациенту, всегда указывается точная дозировка, но никогда не указывается точное время приема препарата. Попробуйте восполнить этот пробел сами. Лечитесь строго по часам.

Рекомендуем

Намотай на ус

● Таблетку аспирина на ночь американские врачи рекомендуют каждому взрослому, начиная с сорокалетнего возраста, как средство, препятствующее образованию тромбов. Они же — сторонники скромной дозы алкоголя и ярые противники курения. К числу средств, предотвращающих сердечно-сосудистые заболевания, вызванные образованием кровяных тромбов, отнесен также чай.

● Трудоголизм считается одной из форм невроза навязчивого состояния. После ежедневных 16 часов работы начинается истощение организма. Считается, что именно от переутомления случается минимум 10% инфарктов. Кстати, дети трудоголиков страдают от депрессии и одиночества не меньше, чем дети алкоголиков.

● Американские специалисты по питанию советуют пить воду по стакану до и после еды. На подогрев ледяной жидкости до температуры тела организм потратит половину всех полученных калорий.

Посмотрите на ладони...

☐ ЕСЛИ ОНИ КРАСНОВАТОГО ЦВЕТА, ВОЗМОЖНО, У ВАС ПРОБЛЕМЫ С ПЕЧЕНЬЮ.

☐ СЛЕГКА ЖЕЛТОВАТЫЙ ЦВЕТ РУКИ СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О ПРОБЛЕМАХ С ЖЕЛЧНЫМ ПУЗЫРЕМ

☐ БЛЕДНЫЕ – НАДО ПРОВЕРИТЬ СВОЕ ДАВЛЕНИЕ. ЭТО ТИПИЧНЫЙ ПРИЗНАК ВЕГЕТО-СОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ

ПОЧЕМУ ПЬЕМ?

Главный нарколог Комитета по здравоохранению администрации Петербурга Владимир Николаенко решил всенародно ответить на известный русский вопрос: «Почему мы так много пьем?» Все дело в том, что люди потребляют в пищу мало кефира, ряженки, кваса, которые являются слабоалкогольными напитками.

В X веке до н. э. около половины рациона людей составляли продукты брожения. На Руси в «допосудные» времена самыми распространенными напитками были перебродивший березовой сок под названием березовица и продукт брожения зерновых, он же квас. А в продуктах брожения, как известно, содержится от 1 до 2% алкоголя.

Человеческий организм еще тогда научился синтезировать из имеющегося в продуктах брожения алкоголя внутренний спирт, который не допускал того, что сейчас именуют дисбактериозом.

Тест-диагностика

Насколько здоров ваш организм

1. Вы занимаетесь спортом?
А. Да.
Б. Время от времени.
В. Не занимаюсь.

2. Есть ли у вас избыточный вес?
А. Нет.
Б. Есть, но он меня не беспокоит.
В. Есть, и он меня беспокоит.

3. Вы едите после 19.00?
А. Нет.
Б. Иногда.
В. Всегда.

4. Занимаетесь очищением организма?
А. Регулярно.
Б. Крайне редко.
В. Не занимаюсь.

5. Принимаете ли витамины?
А. Да.
Б. Весной и осенью.
В. Нет.

6. Вы обследуете свой организм?
А. Да, регулярно.
Б. Изредка.
В. Очень редко.

ВАШИ РЕЗУЛЬТАТЫ

Если в ваших ответах преобладает буква «А». Поздравляем! Продолжайте в том же духе. Вы вполне здоровы.

Если в ваших ответах преобладает буква «Б». К своему здоровью вы относитесь слегка легкомысленно. Пока никакие серьезные заболевания вас не беспокоят, но они очень скоро дадут о себе знать. Как бы не было поздно!

Если в ваших ответах преобладает буква «В». Вы совсем не следите за своим здоровьем. А пора бы уже задуматься о том, насколько ваш образ жизни негативно влияет на ваше самочувствие.

Прислушайтесь к своему организму. Он давно уже просит о помощи. Не отмахивайтесь от малозначительных, на ваш взгляд, недомоганий. Все гораздо серьезнее. Идите к врачу, начните с терапевта и загляните к урологу.

ОТ ГО...

Печенью не рискуй!

ОТ ПЕЧЕНИ ЗАВИСИТ НАША МОЛОДОСТЬ, ЗДОРОВЬЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ.

Печень — это фильтр организма. Но это не единственная ее функция.

* Печень синтезирует белок, с помощью которого кровь переносит полезные вещества в ткани организма.

* Помогает переваривать жиры. Печень синтезирует желчные кислоты, которые входят в состав желчи. Только с помощью желчи возможно переваривание жиров.

* Мешает набирать лишний вес. Если бы не печень, нам пришлось бы все время есть: через какое-то время после приема пищи в организме возникает потребность в энергии. Поступившая с пищей и не израсходованная сразу энергия «запасается» в печени в виде гликогена.

* Защищает от гормонального дисбаланса. Печень переводит гормоны, срок действия которых истек, в неактивное состояние, и они удаляются из организма.

* Защищает от воспалений и нормализует половую функцию. В печени образуются гормоны, регулирующие работу половой системы и обладающие противовоспалительным действием.

* Защищает от потери крови. В печени синтезируются вещества, без которых даже крохотное кровотечение становится опасным для жизни.

* Продлевает молодость и красоту. Печень участвует в обмене всех витаминов. Часть их синтезируется в печени. За остальными печень просто «следит»: выводит излишки или помогает всасываться.

* И, наконец, служит защитным фильтром. Все вредные «отходы» нашей жизнедеятельности обезвреживаются печенью.

Печень любого человека несет повышенную нагрузку, ежедневно обезвреживая «таблицу Менделеева». Кроме того, печенью фильтруются все лекарства, осложняя ее работу.

Неполадки в этом органе порой не проявляются прямо — даже гепатит в 50% случаев протекает без желтухи. Заподозрить нарушения работы печени вам помогут такие симптомы:

* частая отрыжка после еды, горечь во рту;

* слабость, снижение работоспособности;

* печеночные знаки — рубиновые «прыщички» — сосудистые образования на коже и «печеночные» ладони — слишком гладкие, красноватые, словно лакированные.

Если у вас есть эти симптомы, нужно пройти обследование на:

* УЗИ выявляет нарушения структуры печени, ее размеров, жировую дистрофию, гепатит, цирроз;

* полимеразная цепная реакция — анализ крови на наличие вирусов гепатитов.

* биохимический

«Букет» для печени

Расторопша пятнистая защищает печень, стимулирует регенерацию ее клеток, помогает печени очищать организм от токсинов. Она продается в аптеках. 30 г плодов расторопши пятнистой залейте 0,5 л горячей воды, кипятите на медленном огне до испарения половины

Знаете ли вы, что...

● Внутри печени нет нервных окончаний, поэтому мы не можем ощутить, что печень заболела. Только когда печень увеличивается, мы ощущаем тяжесть и дискомфорт в правом боку.

● Боли в правом боку часто признак проблем в желчевыводящих путях и поджелудочной железе.

● Воздействие на печень «безопасных» слабоалкогольных напитков — тоников, пива — не только ничем не отличается от напитков крепких, но и более опасно. Да, сильного опьянения не происходит, поэтому люди без опаски выпивают большое количество напитка, а печень разрушается от стакана пива с той же интенсивностью, что и от рюмки водки. Лет через 10-15 такой «трезвой» жизни может развиться алкогольный гепатит и цирроз.

Пригодится

БОЛЯТ КОЛЕНИ

* В 0,5 л воды добавьте 2 ст. ложки уксуса. Положите на колено тряпочку, смоченную в этом составе. Сверху — полиэтилен и вату. Длительность процедуры — [illegible].

* [illegible] 5-6 цветов картофеля [illegible] кипятка. Настаивайте [illegible], процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды. Курс лечения — 3 недели, через 10 дней повторите.

* Лавровый лист (10 г) залейте ха и настаивайте 2 часа. Процедите и выпейте стакан понемногу в течение дня. На следующий день повторите. Через неделю проведите опять двухдневную очистку суставов.

* Пропустите через мясорубку 50 г чеснока и 100 г клюквы или лимона, добавьте 250 г меда. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды.

* Приготовьте мазь из 50 г камфоры в порошке, 50 г порошка горчицы, 100 г спирта, 100 г сырого яичного белка. В спирте растворите камфору, потом горчицу. Отдельно взбейте белок и все смешайте. Втирайте мазь в больное место.

* Практикуйте двухдневную ди-

ложки уксуса. Положите на колено тряпочку, смоченную в этом составе. Сверху — полиэтилен и вату. Длительность процедуры — 5-6 ч.

* Заварите 5-6 цветов картофеля в стакане кипятка. Настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды. Курс лечения — 3 недели, через 10 дней повторите.

* Лавровый лист (10 г) залейте 2 стаканами воды и поварите 25 минут. Затем слейте в поллитровый термос вместе с листьями, добавьте кипяченой воды до вер-

50 г чеснока и 100 г лимона, добавьте 250 г меда. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды.

* Приготовьте мазь из 50 г камфоры в порошке, 50 г порошка горчицы, 100 г спирта, 100 г сырого яичного балка. В спирте растворите камфору, потом горчицу. Отдельно взбейте белок и все смешайте. Втирайте мазь в больное место.

* Практикуйте двухдневную диету, в которую должны входить 300 г черного хлеба и 1,5 кг мякоти арбуза или тыквы.

ная сразу энергия «запасается» в печени в виде гликогена.

* Защищает от гормонального дисбаланса. Печень переводит гормоны, срок действия кото-

* И, наконец, служит защитным фильтром. Все вредные «отходы» нашей жизнедеятельности обезвреживаются печенью.

* УЗИ выявляет нарушения структуры печени, ее размеров, жировую дистрофию, гепатит, цирроз;

* полимеразная цепная реакция — анализ крови на наличие вирусов гепатитов.

* биохимический анализ крови — все неполадки в печени отражаются на составе крови.

«Букет» для печени

Расторопша пятнистая защищает печень, стимулирует регенерацию ее клеток, помогает печени очищать организм от токсинов. Она продается в аптеках. 30 г плодов расторопши пятнистой залейте 0,5 л горячей воды, кипятите на медленном огне до испарения половины жидкости, процедите через 3 слоя марли. Принимайте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день за 30 минут до еды 40-60 дней. Можно принимать сухой порошок из растертых плодов по 1 чайн. ложке.

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ ДАВЛЕНИЕ

* В помещении должно быть тепло;

* после еды, чашки кофе или выкуренной сигареты надо подождать примерно полчаса;

* надо сидеть в расслабленной позе, спиной оперевшись на спинку стула;

* рука с манжетой не должна быть на весу. Не рекомендуется накладывать манжету поверх одежды;

* середина манжеты должна совпадать с уровнем сердца (съедет вниз — получатся сниженные показатели, наденете выше — поднимутся);

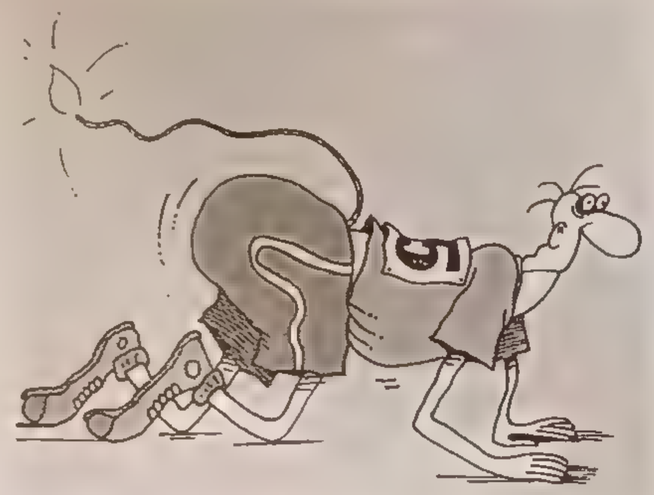
* накачивают воздух, не дожидаясь боли в руке. Нормально «надуть» на 30 мм выше обычного верхнего давления;

* правши надевают манжету на левую руку, левши — на правую.

Первое измерение обычно выше, чем последующее. Поэтому измеряйте минимум два раза. Если давление сильно скачет, надо измерять 4 раза с интервалом 1-2 минуты и записывать в дневник среднее из двух последних.

В дневнике должны быть две графы — утреннее давление (после пробуждения) и вечернее (примерно в девять вечера). Если среди дня ухудшилось самочувствие, померьте давление дополнительно.

Давление желательно измерять мужчинам с 30-летнего возраста и женщинам после 40.



ПРИ КАМНЯХ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ ПЕЙТЕ СВЕКОЛЬНЫЙ СОК — КАМНИ РАСТВОРЯТСЯ ПОСТЕПЕННО И НЕЗАМЕТНО

Рецепты народной медицины

ДЛЯ ГИПЕРТОНИКОВ

* 5 ст. ложек измельченных иголок сосны с веток (ветка до 10 см), 2 ложки плодов шиповника (или 2 ст. ложки боярышника, так как шиповник сворачивает кровь и его не стоит пить при тромбофлебите), 2 ложки измельченной луковой шелухи залейте 1 л кипятка и кипятите 15 минут. Настаивайте и пейте в теплом виде в любое время суток, но не более 3 раз в день, по 1 стакану в течение 3 месяцев.

Сосна — витамин для всего организма. Луковая шелуха очищает кровеносные сосуды от бляшек. Шиповник и боярышник — витамины для сердца. Этот рецепт помогает и при инсульте, но нужно добавлять 0,5 лимона за один прием и принимать не менее 3-4 раз в день за полчаса до еды.

* Следите за чистотой толстого кишечника, т. к. гниение его содержимого приводит к таким заболеваниям, как гипертония, аппендицит, хронический тонзиллит, ангина, варикозное расширение вен, артрит, ревматизм, геморрой, заболевания печени, мочевого пузыря, предстательной железы, способствует образованию злокачественных опухолей. Поэтому 1 раз в неделю делайте клизмы с отваром ромашки аптечной.

* При повышенном давлении лук, чеснок предохраняют артерии от обызвесткования и в щадящем режиме нормализуют кровяное давление.

* 30-50% фруктов и овощей употребляйте в сыром виде.

* Курага, изюм, тыква, арбуз, яблоки, бананы, абрикосы, персики, черника, вишня, малина, рис, печеный картофель — источник калия. Он защищает сердце от повышенного давления.

Не навреди

Полезно, но...

КУКУРУЗНЫЕ РЫЛЬЦА

Улучшают обменные процессы, действуя на печень. Но... Не стоит ими увлекаться, если у вас подозрение на желчекаменную болезнь. Все известные препараты на основе кукурузных рылец обладают желчегонным действием.

МИКРОКРИСТАЛЛИЧЕСКАЯ ЦЕЛЛЮЛОЗА

А также добавки с отрубями и семенами подорожника. Они набухают в желудке, растягивая его стенки и создавая ощущение сытости. Но... Не стоит увлекаться ими, если у вас:

* имеются нарушения всасывания питательных веществ и воспалительные процессы в кишечнике. Ведь клетчатка не просто набухает, вместе с токсинами она всасывает и часть питательных веществ, а также раздражает стенки кишечника, усиливая тем самым перистальтику;

* проблемы с почками, отеки. Ведь при приеме этих добавок рекомендуется пить много жидкости, а это — дополнительная нагрузка на почки.

МОЧЕГОННЫЕ ПРЕПАРАТЫ

Выводят из организма жидкость. Чаще всего они продаются в виде чаев и бесполезны, если вам нужно убрать жир. Принимая мочегонные, вы стимулируете работу почек, заставляя их быстрее выводить лишнюю жидкость из организма. Вес действительно теряется (до килограмма в день), но и восстанавливается быстро, как только вы перестаете принимать мочегонные.

Не стоит увлекаться ими, если у вас...

* камни в почках: мочегонные способны вызвать у человека колики, так как у него начнут выводиться камни;

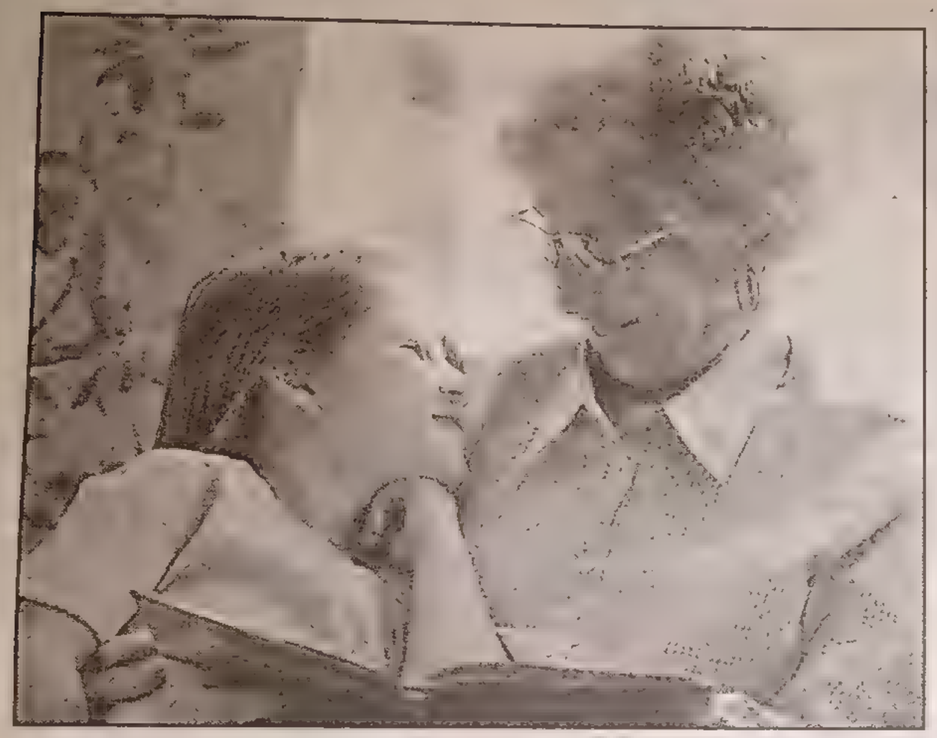
* есть необходимость принимать лекарства, в том числе оральные контрацептивы.

МАССАЖ ЖИВОТА

Сходить в туалет поможет массаж живота. Он прекрасно восстанавливает и стимулирует все функции кишечника.

Утром, проснувшись и встав с постели, обмотайте кисть правой руки смоченным в холодной воде и хорошо отжатым махровым полотенцем, снова лягте. Слегка надавливая, двигайте рукой по правой стороне живота снизу вверх примерно 5-10 раз, затем оберните мокрым полотенцем левую руку и массируйте левую сторону живота сверху вниз тоже 5-10 раз. Повторите свои движения снова в той же последовательности по 3-4 раза с каждой стороны.

Есть еще одно очень простое проверенное средство от запора. Хорошо натощак примерно за час до завтрака выпить стакан прохладной кипяченой слегка подсоленной воды.



Лимфоузлы распухли...

ЛИМФОУЗЛЫ ПЕРВЫМИ СИГНАЛИЗИРУЮТ О ВОЗНИКШЕЙ УГРОЗЕ.

Они принимают на себя удар инфекционных возбудителей. Не давая врагам проникнуть в глубь организма, они увеличиваются, первыми сигнализируя о возникшей угрозе здоровью.

Когда болит горло или зуб, под нижней челюстью обычно прощупывается цепочка мелких горошин — увеличенных подчелюстных узлов.

На воспаление среднего уха (отит) реагируют околоушные узлы; молочной железы — подмышечные; наружных половых органов — паховые и так далее. При общих воспалительных заболеваниях в оборону включаются все лимфатические узлы.

Капризные железки обладают неприятным свойством. Расправившись с инфекцией, лимфатические узлы не спешат уменьшаться: они остаются припухшими и немного болезненными в течение нескольких недель после выздоровления, причем у детей дольше, чем у взрослых.

Существует немало простых способов ускорить этот процесс.

* Несколько раз в день по 30 минут лечите распухшие лимфатические узлы компрессом из слегка отбитых капустных листьев.

* Нарисуйте на коже, под которой они вздулись, частую йодную сетку.

* Принимайте по 15-20 капель иммунала или эхинацина в столовой ложке кипяченой воды либо сока 3 раза в день после еды, пока лимфатические узлы не уменьшатся до прежнего размера. Оба препарата активизируют защитные силы организма.

* Американские доктора считают самым эффективным средством от распухших лимфоузлов желтокорень канадский (гидрастис). Смелите в кофемолке сухой корень этого растения и принимайте по 1/4-1/2 чайн. ложки в промежутках между едой. Поскольку лекарство чрезвычайно горькое, высыпайте порошок на корень языка (заднюю часть, там меньше всего рецепторов, воспринимающих горечь) и глотайте быстрее, запивая небольшим количеством воды. Через час после приема желтокорня съешьте несколько ложек йогурта.

При лимфадените (воспалении лимфатических узлов):

● Если железы распухли и болят, осторожно смажьте их ихтиолом или ихтиоловой мазью) и завяжите сверху. Ни в коем случае не растирайте воспаленные железы.

● Натрите суконную тряпочку хозяйственным мылом, приложите к распухшей железе, а сверху утеплите.

● Залейте 20 г измельченного корня цикория 200 мл кипятка. Дайте настояться, затем процедите. Смочите теплым отваром сложенную в несколько слоев марлю и наложите как компресс на болезненные участки.

● У вас упадок сил? Значит, не хватает витамина B_{12}. Дневная доза содержится в 4 г говяжьей печени, 70 г сельди, 130 г баранины, 3 яйцах, 350 г творога. Ученые не могут объяснить, почему витамин B_{12} избавляет от печали. Но действие его доказано.

От недержания мочи

Моя дальняя родственница вылечила сына перед армией. Нужно взять 25 яиц, сварить вкрутую, скорлупу подсушить и удалить пленку. Скорлупу истолочь в ступке (думаю, можно измельчить и в кофемолке), добавить к ней немного воды, муки и сделать лепешку, испечь. Разрезать на 4 части и каждую часть съедать утром натощак.

Подробности не помню, но старые люди говорят, что болячки лучше лечить на убывающей луне, а лепешку есть в понедельник, вторник, среду и четверг.

М. В. Ананкина, Красноярск

Секрет моей молодости

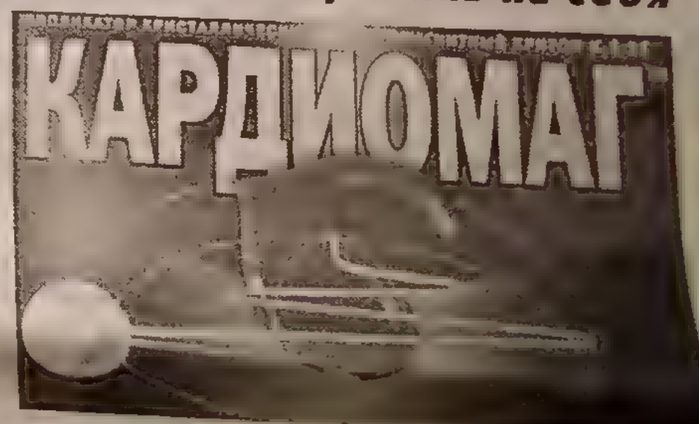
Мне уже за пятьдесят, но я себя прекрасно чувствую и выгляжу на десять лет моложе. А секрет мой заключается в том, что пользуюсь вот таким рецептом: смешайте измельченную траву зверобоя, бессмертника, цветки ромашки, почки березы (каждого по 100 г). Для приготовления настоя возьмите 1 ст. ложку сбора, залейте 0,5 л крутого кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по стакану вечером перед сном и утром за полчаса до еды. Напиток должен быть теплым, лучше если растворить в нем 1 чайн. ложку меда. Курс оздоровления — 1-1,5 месяца один раз в четыре года.

А. Шабардина, Амурская обл.

Что новенького?

Прикинь на себя

Тайна электромагнитного импульса АППЛИКАТОРА «КАРДИОМАГ»

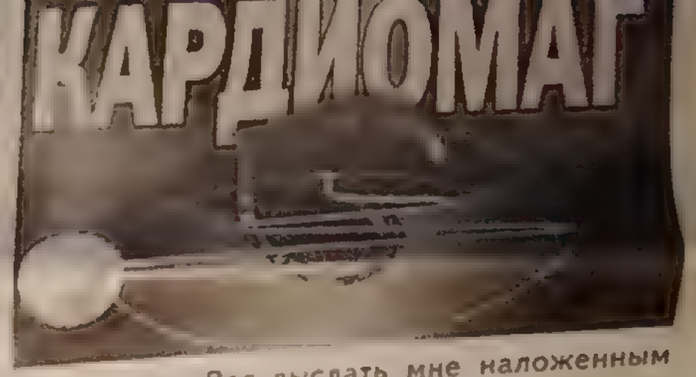


— Александр Ильич, какие на сегодняшний день есть современные нетрадиционные методы лечения?

Мы постоянно забываем о том, что мудрая мать-природа создала нас великими и совершенными, вложив в наш организм силу и умение избавляться от многих болезней. Главное, не мешать своему организму в этой борьбе и по возможности немного ему помогать. Но здесь новые проблемы — как из обилия предлагаемых

ние, и хочу заказать «Кардиомаг» для родственников. Прошу выслать 1 прибор». **Кургина И. Ф. г., Чебаркуль**

Тайна электромагнитного импульса аппликатора «КАРДИОМАГ»



Мы постоянно забываем о том, что мудрая мать-природа создала нас великими и совершенными, вложив в наш организм силу и умение избавляться от многих болезней. Главное, не мешать своему организму в этой борьбе и по возможности немного ему помогать. Но здесь новые проблемы — как из обилия предлагаемых средств «скорой и неотложной помощи» выбрать самое нужное, а не стать очередной жертвой шумной рекламной кампании. Самый лучший способ — побеседовать с профессионалами. Сегодня мы в гостях у врача-кардиолога Александра Ильича Макарова.

— Александр Ильич, какие на сегодняшний день есть современные нетрадиционные методы лечения?

— Методы лечения артериальной гипертонии достаточно хорошо известны. Это в первую очередь неотложная медицинская помощь, лекарственные препараты, назначенные лечащим врачом, физиотерапия, средства народной медицины и т. д. Не хотелось бы сегодня на них подробно останавливаться. Сегодня я расскажу о новом взгляде и методе лечения аппаратом, полное название которого — аппликатор кристаллический электромагнитный «КАРДИОМАГ».

— Александр Ильич, можно более подробно?

— Уникальное, не имеющее аналогов, миниатюрное рефлексотерапевтическое устройство, предназначенное для комплексного пролонгированного лечения целого ряда заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем, заболеваний опорно-двигательного аппарата. Прототип аппарата был разработан ленинградскими учеными и применялся в начале в закрытых учреждениях для лечения чиновников аппарата КПСС.

Хочу сразу же обратить внимание наших читателей. Аппликатор «Кардиомаг» прошел длительные медицинские испытания и исследования в крупнейших клиниках России и утвержден Минздравом России к производству и применению.

— Что это такое и как он устроен?

— В корпусе «Кардиомага» находится гравитационная система (специальные шарики), элементы которой располагаются свободно и при движении аппарата перекатываются, нанося удары по пьезоэлементу. На пьезоэлементе накапливается напряжение, образующееся при трении одежды об аппликатор. Такая конструкция позволяет увеличить амплитуду и силу электрических импульсов, вырабатываемых пьезоэлементом, которые воздействуют на биологически активные точки и зоны человека, вызывая благоприятные изменения в работе сердечно-сосудистой системы и всего организма в целом. Прибор работает не менее 5 лет, является энергонезависимым, т. е. вам не придется покупать для него батарейки.

— Наверное, сложно им пользоваться?

— Совсем нет. Аппликатор «Кардиомаг» закрепляют в определенных точках на теле человека, как их найти, подробно описано в инструкции к прибору. В течение дня местоположение «Кардиомага» можно менять. Кроме того, можно усилить воздействие, производя надавливания или постукивания по крышке прибора. Так же усиливает лечебный эффект использование нескольких аппаратов и употребление заряженной прибором питьевой воды. Прибор обладает полем с радиусом воздействия не менее 5 см от центра диска, поэтому нет необходимости очень точно определять точку аппликации.

— Вы хотите сказать, что после этого можно вернуться к нормальной жизни и отказаться от приема лекарственных препаратов?

— По нашим наблюдениям, в большинстве случаев люди, которые начинали пользовать аппаратом, значительно сокращали прием лекарств. Со временем у кого значительно улучшалось самочувствие, они вообще от них отказывались. Но хочу заметить, что отказываться от традиционных методов лечения нужно по совету врача.

Вот выдержки из полученных писем:

«Здравствуйте, уважаемые работники отдела «Медицинские приборы»! Пишу вам с Кузбасса и хочу выразить огромную благодарность за ваш аппарат «Кардиомаг» Получила я его на почте в начале января, перед Рождеством. Мне 58 лет, давление нормализовалось, исчезли головные боли. Я как на свет родилась. А сейчас у меня попросил сосед , который тоже очень страдает гипертонической болезнью, высокое кровяное давление. Так вот я Вас очень прошу, вышлите ему тоже прибор». **Иштрекова Р. А. (г. Новокузнецк)**

«Здравствуйте, люди добрые! Пишу Вам второе письмо. Огромное Вам спасибо за аппарат «Кардиомаг», через 2 недели я бросила пить все таблетки от давления, самочувствие отличное. Благодарю Вас!!! Пришлите ещё 3 аппарата — это уже моим родственникам. Спасибо! Жду». **Мартынова Л.С. (Липецкая обл.)**

«Приобретя Ваш прибор, почувствовала огромное облегчение, и хочу заказать «Кардиомаг» для родственников. Прошу выслать 1 прибор». **Кургина И. Ф. г., Чебаркуль (Челябинская обл.)**

Владимир С., 33 г., водитель троллейбуса, г. Брянск: «Болел желудок, врачи поставили диагноз хронический гастрит. Лекарства не принимал. На глаза попалась статья в газете о приборе. И сразу купил Ваш прибор «Кардиомаг». Через неделю применения боли пропали, стрессовое состояние прошло. Отказываться от прибора не собираюсь. Вышлите два прибора для моих родителей».

«Уважаемые товарищи! Я **Шитикова Г. А., проживающая в Моск. области.** Очень прошу Вас выслать мне наложенным платежом аппарат «Кардиомаг». Мне 68 лет, гипертонией страдаю 5 лет, и вообще букет болезней. Прочитала Вашу статью о приборе. Решила, что это обычная реклама, но мне позвонила знакомая и сказала, что уже 2 недели пользуется «КАРДИОМАГом» и уже есть заметные улучшения. Правда, у неё не «букет» болезней, а «букетик». После разговора мне захотелось жить без таблеток, мазей. Очень прошу Вас выслать мне чудо-аппарат «Кардиомаг». Заранее благодарю Вас и Ваш отдел и поздравляю с наступающими праздниками».

Чтобы защитить себя от подделки и напрасной траты денег, МЫ РЕКОМЕНДУЕМ ПРИОБРЕТАТЬ «КАРДИОМАГ» У НАС.

Федеральная лицензия МЗ РФ 42/2000-1579-В.
Регистрационное удостоверение МЗ РФ № 29/23010401/5336-03. ® с26

Рекомендуется аппликатор «Кардиомаг» людям всех возрастов и профессий, особенно пожилым людям и детям, страдающим:

— гипертонией I и II степени, ишемической болезнью сердца,

— головными болями, нарушением сна, головокружением, шумом в голове,

— заболеваниями опорно-двигательного аппарата, остеохондрозом, радикулитом,

— заболеванием органов пищеварения, гастритом, язвенной болезнью и т.д.

Приобрести прибор можно по почте наложенным платежом. Вы пишете заявку и отправляете ее по адресу: 302043, г. Орел, а/я 23 «А», отдел «Медицинские приборы».

В заявке обязательно укажите почтовый индекс и свой адрес, разборчиво (желательно печатными буквами), полностью Ф.И.О., а также количество приборов и подпись. Оплата производится при получении на почте. Стоимость аппликатора «КАРДИОМАГ» — 525 руб. + 8 % почтовые расходы. Получить подробную информацию, а также заказать его можно по телефонам: 8(0862) 36-90-35 или 8(0862) 49-50-77 с 9 до 17 часов, *кроме выходных и праздничных дней, или на нашем сайте:* www.kardiomag.orl.ru.

Предъявителю купона-скидка 5%

В продаже также имеется аппликатор «Невотон—люкс» с четырьмя массажными насадками. «Невотон-люкс» знаком нашим читателям по рекламным роликам с участием популярных ведущих Румянцевой и Кириллова. У прибора практически нет побочных эффектов. Он оказывает целебное воздействие при лечении многих заболеваний и рекомендуется людям всех возрастов и профессий. Цена прибора составляет 630 руб. + 8 % почтовые расходы. «Невотон — люкс» высылается наложенным платежом. Заказать и получить подробную информацию о приборе можно по адресу и телефонам, указанным выше в купоне.

Регистрационное удостоверение МЗ РФ № 29/23010203/5267-03

Вопрос - ответ

КОКСАРТРОЗ – ВОЗРАСТНАЯ БОЛЕЗНЬ

У мамы коксартроз тазобедренного сустава. Я не могу смотреть, как она мучается от ноющих болей в колене. Как ей помочь?

Светлана, Красноярск

По большей части это возрастная болезнь. С годами сустав изнашивается от постоянных нагрузок. Наиболее щадящим методом лечения и 100%-ным методом диагностики заболеваний суставов является артероскопия — операция, которая проводится под местной анестезией через небольшие проколы. Она позволяет восстанавливать порванные связки.

лист алоэ и закрепите пластырем на синяке. Меняйте как можно чаще, пока он не исчезнет.

При растяжениях наложите на травмированный сустав тугую повязку. Она поможет быстрее снять отек. Приготовьте лечебную мазь: натрите на терке детское мыло, смешайте его с водкой и яичным белком в соотношении 2:1:1 до образования однородной массы. Пропитайте ею марлю и прибинтуйте к больному месту.

Прикинь на себя

Правильно ли подобрано лечение?

Я инвалид II группы. У меня ишемия, высокое давление 230/130. Хотела бы знать, правильно ли я подобрала лечение: арифон или индономид (по 1 т. в день), каптоприл (по 1 т. в день), корватон (1/2 т. в день), нифидипин (1 т. на ночь). В течение дня по необходимости принимаю нитросорбит. Как долго можно принимать эти препараты, если они правильно подобраны? Нужно ли делать в лечении какой-то перерыв (боюсь, этого не получится, так как после прекращения приема лекарств сразу поднимается давление)? Может, сможете предложить другое лечение?

Т. П. Алисова, Мордовия

Схема лечения при гипертонической болезни составляется индивидуально. Главным показателем при подборе лекарств является их эффективность. Одни и те же лекарства на разных людей действуют по-разному: одним они облегчают состояние, а другим — нет.

Как долго можно принимать лекарства, которые вы для себя подобрали? Смотря какое лекарство. Например, престариум. При высоких показателях артериального давления его принимают в обычной суточной дозе (1 таблетка 1 раз в день — 4 мг). Если на фоне этого препарата давление нормализуется, рекомендуется снизить прием этого препарата до 1/4-1/8 таблетки от суточной дозы (эту микродозу можно принимать больным с прогрессирующим течением ишемической болезни сердца пожизненно). Это на 60-80% снижает риск осложнений — инсультов и инфарктов.

Корватон и арифон, как правило, принимают курсами: 1-2 месяца, потом 2-3 месяца делают перерыв. Ваши опасения по поводу того, что после отмены препарата сразу подскочит давление, больше подходит к нифидипину и препаратам нифидипина короткого действия — самому нифидипину, кардофлексу, кардипину и т. д.). Такого недостатка лишен нифидипин продленного действия — препарат называется адалат. Для курсового лечения гипертонии и ИБС лучше подходит именно адалат, а не нифидипин.

можно осуществить только хирургическим путем.

Так что в вашем случае надеяться на эффективность этого народного средства не стоит.

ВРЯД ЛИ УДАЛИЛИ КИШЕЧНИК...

Как жить людям, у которых полностью удален толстый кишечник. Или таких нет, только я одна? Мне 65 лет, без толстого кишечника живу 38 лет. Живу, как могу. Трижды оперировали в 1968 году в Москве. Инвалидность сняла по молодости — было стыдно, что я инвалид. Заработала пенсию, правда, не большую, но и не минимальную.

Хотелось бы узнать ваше мнение.

В. Г. Зубарева, Буденновск, Ставропольский край

Если проходимость кишечника сохранена, то вряд ли вам удалили полностью толстый кишечник. Если это так, то вам рекомендовано такое же лечение, как для больных, прооперированных по поводу заболеваний толстого кишечника.

ПОЛИПЫ ПРИЖГЛИ, НО...

Мне 66 лет. У меня полипы прямой кишки. Болею уже 10 лет. В диагностическом центре делали прижигание, но это не помогло. Не помогли ни клизмы, ни свечи, ни мази. Уже на правом боку не могу спать, больно сидеть, стала болеть нога.

Прошу, помогите советом!

А. П. Малиновская, Ставропольский край

Полипы прямой кишки обязательно надо удалить, потому что 95% опухолей прямой кишки образуются из полипов. Если вам не помогли процедуры по прижига-

ваниях верхних дыхательных путей. У вас, скорее всего, хронический гипертрофический ринофарингит, хронический гайморит. Необходимо лечить именно эти заболевания. Так что обращайтесь к ЛОР-врачу.

По поводу второго вопроса. Как реакция на раздражение, давление может повышаться на любой свет, не обязательно красный.

ДЫРКА В НОСОВОЙ ПЕРЕГОРОДКЕ

Мне 40 лет. В результате травмы у меня образовалась дырка в носовой перегородке. Она постоянно увеличивается, а перегородка как бы рассасывается. Посоветуйте, чем можно остановить этот процесс?

Галина Б., Липецкая обл.

Вероятно, после получения травмы повреждены сосуды, которые снабжают кровью носовую перегородку. Дефект носовой перегородки можно исправить только с помощью пластической операции.

К КАКОМУ ВРАЧУ ОБРАТИТЬСЯ?

Мне 16 лет. Дело в том, что у меня на заднем сгибе голени, на грудях, внутренней стороне бедра и руках полоски красного цвета. К какому врачу мне обратиться? Еще у меня увеличена щитовидная железа.

Ольга М., Саратов

Такие полоски (стрии) характерны при некоторых эндокринных расстройствах (заболевание щитовидной железы в том числе). Обратитесь к эндокринологу. Средства для местного лечения не помогут.

ВЕСНОЙ У МЕНЯ

цедите, отожмите, кипяченой водой доведите объем до исходного), принимайте по 1/3-1/2 стакана 3-4 раза в день во время еды в горячем виде.

КЕДРОВЫЙ ОРЕХ ЛЕЧИТ КАШЕЛЬ

Напишите, пожалуйста, рецепт приготовления и употребления бальзама из кедровых орешков.

О. В. Усачева, Волжский, Волгоградская обл.

В 3-литровую стеклянную банку насыпают 1 кг вымытых (но не очищенных) кедровых орешков, засыпают их 1 кг сахарного песка, заливают 1 л водки. Настаивают трое суток в теплом месте, периодически встряхивая. Затем получившуюся коричнево-красную жидкость сливают, а оставшиеся орехи еще дважды заливают 1 л водки и, настояв так же, как и в первый раз, сливают полученный экстракт. После этого все три настоя смешивают, разливают в бутылки из темного стекла и хранят в темном месте. Принимают по 1 чайн. ложке натощак 1-2 раза в день.

Кедровый орех лечит кашель. Для этого возьмите горсть кедровых орехов вместе со скорлупой, мелко истолките и вскипятите в 0,5 л молока. Таким лекарством лечат даже туберкулез. Об этом еще Авиценна писал: «Кедровые орехи полезны от гнилых жидкостей в легких, от гноя, кровохарканья и хронического кашля».

ДЁРГАЕТСЯ ВЕКО

У меня стало подергиваться веко. В чем причина?

И. Жарова, Пермь

Возможно, причина подергивания — утомление глаз, поэтому постарайтесь делать перерывы в чтении на 1-2 минуты каждые 15-20 минут. Подергивание глаз иногда связано с нервным напряжением и недосыпанием.

Не отказывайте себе в продуктах, содержащих калий, кальций и магний. Их дефицит в организме может приводить к подергиванию века.

МОЖЕТ ЛИ ГРЫЖА ПОВТОРИТЬСЯ?

ской болезни составляется индивидуально. Главным показателем при подборе лекарств является их эффективность. Одни и те же лекарства на разных людей действуют по-разному: одним они облегчают состояние, а другим — нет.

нифидипин продленного действия — препарат называется адалат. Для курсового лечения гипертонии и ИБС лучше подходит именно адалат, а не нифидипин.

Если сустав болит, не дает вашей маме нормально жить, надо сделать эндопротезирование тазобедренного сустава — замену собственного изношенного сустава на искусственный. Это на сегодняшний день самый кардинальный метод. Во всем мире он используется уже около 40 лет.

Своего рода эндопротезирование — это крик отчаяния, но больше никаких других альтернативных методов, которые бы с наименьшими потерями позволили добиться таких результатов, нет. Скорее всего, ваша мама по-прежнему будет хромать, но не будет испытывать боли. После 5 лет врач должен будет определить, надо ли менять протез на новый сустав или он может простоять еще 5-10 лет.

ПОВРЕЖДЕНЫ И СУХОЖИЛИЕ, И НЕРВ

Парню 20 лет. Он попал в аварию, сделали много операций на ноге, но сухожилие в стопе не двигается, пальцы потеряли чувствительность. Что нам делать?

Ирина Николаевна, Кызыл, Тыва

Видимо, повреждено не только сухожилие, но и нерв, инервирующий мышцы голени и стопы. При полном поражении нерва (при его разрыве) восстановить его функцию практически невозможно.

ОПЯТЬ УПАЛА...

Я постоянно падаю на улице. Меня словно преследует какой-то рок. Как быстро избавляться от синяков и ушибов?

Е. Баранова, Кемеровская обл.

Синяки терпеть не могут холода. Заверните в полотенце полиэтиленовый пакетик со льдом и приложите его на 15 минут к ушибленному месту. Или срежьте

РОДИНКИ ВИСЯТ...

Мне 45 лет. За последние 5 лет мое тело от шеи до пояса покрылось мелкими висячими родинками. Особенно сильно растут они под грудями. А я женщина пухленькая, без бюстгальтера мне просто не обойтись. Но стоит его надеть — растираю эти родинки до крови. Пробовала их срезать, откручивать, перевязывала ниткой, но они воспаляются. Может, кто-то поделится рецептами лечения этого заболевания?

Надежда, Саратов

Есть только один способ избавиться от висячих родинок — папилломатоза: обратиться к хорошему косметологу при любой поликлинике, где для их удаления используют криодиструкцию (воздействие холодом).

У ОТЦА СУХАЯ ГАНГРЕНА

В №14 «Айболита» за 2003 год был напечатан рецепт Ванги о лечении гангрены ивовым щелоком (верболозом).

Отцу 84 года. У него сухая гангрена, ногу пришлось ампутировать. Теперь поставили диагноз окклюзия ноги. Хорошего в этом мало.

Приемлем ли этот способ лечения гангрены в нашем случае?

Л. Г. Салькова, Волжск, Республика Марий Эл

Рецепт, о котором вы спрашиваете, можно применять только как вспомогательное средство для лечения трофических язв. Основную причину — окклюзию (закупорка, сужение просвета) сосудов — он не излечит. Улучшение может наступить лишь при восстановлении проходимости пораженного сосуда, которое

Прошу, помогите советом!

А. П. Малиновская, Ставропольский край

Полипы прямой кишки обязательно надо удалить, потому что 95% опухолей прямой кишки образуются из полипов. Если вам не помогли процедуры по прижиганию в Краевом диагностическом центре, то обратитесь в специализированное проктологическое отделение городской больницы №2 г. Ставрополя, где вам смогут предложить другие способы лечения. Телефон отделения 34-66-93. Будет лучше, если ваш участковый врач даст направление в это отделение.

НЕ ОТКРЫЛИСЬ СЛЕЗНЫЕ КАНАЛЫ

Сыну 5 месяцев. В момент рождения у него не открылись слезные каналы, глаза сильно гноились, образовалось заращение. Когда мальчику исполнилось 2 месяца, глаз прозондировали. Это помогло, через неделю глазик стал чистым. А со вторым глазом мучаемся по сей день. Уже 5 раз зондировали, но ничего не помогло. Слеза как стояла, так и стоит. Неужели мы всю жизнь будем протирать глазик? Кто сможет нам подсказать?

М., Нальчик

Непроходимость слезных путей лечится только зондированием. Увы, их придется делать до получения удовлетворительного результата.

Я ОТПЛЕВЫВАЮ СЛИЗЬ

После сна я отплевываю густую слизь. Это длится уже годы. Дышу ртом: у меня хронический тонзиллит, насморк, слабые десны. Обращалась к врачам. Одни говорят, что это из-за еды, другие отмалчиваются, терапевт тоже ничем не может помочь.

И еще: говорят, что от красного света повышается давление. Правда ли это?

Ф. Х. Хуснутдинова, Казань

Скопление густой, иногда гнойной слизи в полости ротоглотки бывает при хронических заболе-

ны при некоторых эндокринных расстройствах (заболевание щитовидной железы в том числе). Обратитесь к эндокринологу. Средства для местного лечения не помогут.

ВЕСНОЙ У МЕНЯ ОБОСТРЕНИЕ ГАСТРИТА

Весной и осенью у меня бывает обострение хронического гастрита. Конечно, я принимаю прописанные врачом лекарства, но хотела бы попробовать лечиться травами. Посоветуйте какой-нибудь эффективный рецепт, который поможет снять воспаление.

К. Курочкина, Курск

При гастрите и язве желудка очень эффективна фитотерапия. Попробуйте приготовить отвар корневищ алтея лекарственного (2 ст. ложки сухого измельченного сырья на стакан горячей воды, кипятите 30 минут, охладите, про-

Не отказывайте себе в продуктах, содержащих калий, кальций и магний. Их дефицит в организме может приводить к подергиванию века.

МОЖЕТ ЛИ ГРЫЖА ПОВТОРИТЬСЯ?

Мой муж перенес операцию по поводу паховой грыжи. Может ли повториться возникновение этой гадости, но теперь уже с левой стороны?

А. Енаева, Казань

Все зависит от того, какая это грыжа. Если у него была прямая паховая грыжа, которая обычно является двусторонней, не исключено, что со временем она вновь себя проявит — с противоположной стороны. Если же была косая паховая грыжа, то после оперативного вмешательства она, как правило, не возникает.

На вопросы читателей отвечал Б. М. Мансуров, кандидат медицинских наук

Прикинь на себя

Мне удалили желчный пузырь

В 2002 году удалили желчный пузырь. После операции стараюсь соблюдать диету. Когда выписывалась из больницы, врач порекомендовал постепенно разнообразить диету. Но если я начинаю что-то добавлять, то появляются боли в правом боку. Знакомые говорят, что камни могут образовываться и в желчных протоках. По их совету пью сироп из расторопши.

Как долго надо придерживаться диеты? Можно ли пользоваться рецептами по очистке организма от шлаков?

Алла С., Ростовская обл.

При удалении желчного пузыря у большинства больных развивается так называемый постхолецистэктомический синдром. Удаление желчного пузыря вовсе не значит, что снимаются все ограничения в диете. Желчевыводящим путям без желчного пузыря приходится работать с удвоенной силой. Это значит, что грубая пища (острые, соленые, жирные, жареные блюда) еще больше нагружают желчевыводящие пути; человек чувствует боль, тяжесть в правом подреберье, тошноту и т. д.

По поводу очистки организма от шлаков. В вашем случае лучше не экспериментировать, а воспользоваться проверенными средствами. Больным с постхолецистэктомическим синдромом рекомендуется прием желчегонных препаратов — аллахола, холензима. Хорошо помогает фитотерапия: отвар цветков бессмертника, жидкий экстракт кукурузных рыльцев (продаются в аптеке в готовом виде).

О диете особый разговор. Возможно, вам придется соблюдать диету постоянно. Частые обострения чреваты рубцовыми сужениями желчных протоков, сфинктера Оди (место открывания общего желчного протока в двенадцатиперстную кишку), для устранения которых может потребоваться повторная операция. Так что лучше соблюдать диету.

Серт. №РОСС RU.ИМ02.В09226 от 20.11.2001 г.

Камням в почках не бывать!

ЕСЛИ вам знакомо постоянное тянущее ощущение в пояснице;
ЕСЛИ вам уже случалось лезть на стену от почечной колики;
ЕСЛИ вы живете в постоянном страхе перед возможной операцией;
ЕСЛИ долгие годы лечения не дали результата —

ПРОЧТИТЕ ВНИМАТЕЛЬНО ЭТУ ИНФОРМАЦИЮ!

Шесть лет назад Министерством здравоохранения России зарегистрировано средство, позволяющее избавляться от камней в почках без хирургического вмешательства, — **парафиносодержащий пояс ФИЗОМЕД !!!**

Сегодня пояс ФИЗОМЕД — это проверенное средство, благодаря которому многие тысячи людей избавились от мучительного недуга!

Лечебный эффект **пояса ФИЗОМЕД** обусловлен разрушающим действием лечебных вставок устройства на внутреннюю структуру почечных камней с одновременным стимулированием функции почки. В результате длительного (от 3-х месяцев) лечебного действия пояса:

* Разрушаются и выводятся с током мочи почечные камни.
* Купируется болевой симптом.
* Улучшается уродинамика.
* Нормализуется функция почки.

При этом почка не травмируется, а пациент в процессе лечения продолжает вести свой обычный образ жизни.

Длительность лечения поясом «Физомед» тысячекратно окупается сохранением функции почки и отсутствием побочных эффектов!

Для того чтобы заказать пояс «Физомед» по почте наложенным платежом, отправьте по указанному адресу письмо-заявку, в которой укажите диагноз, объем талии, а также точный обратный адрес.

® с21

АДРЕС ДЛЯ ЗАЯВОК:

105064, Москва, а/я 414, ООО «Физомед». Стоимость пояса при заказе наложенным платежом — 1750 руб. + *% за почтовые услуги.

ПРИОБРЕСТИ ПОЯС «ФИЗОМЕД» МОЖНО В АПТЕКАХ ГОРОДОВ:

Архангельск 23-79-27,65-31-23; **Барнаул** 43-64-35; **Волгоград** 34-90-68,38-33-98, 38-57-97; **Воронеж** 53-14-09,49-27-37; 52-26-10; **Йошкар-Ола** 42-09-07; **Казань** 72-47-50, 42-77-52, 45-77-70; **Краснодар** 68-38-47, 55-44-95, 31-54-49; **Красноярск** 43-74-30, 23-34-94, **Мурманск** 31-99-85, **Новокузнецк** 74-42-87, **Новосибирск** 66-18-22, 24-85-85, 22-00-47, 50-49-05, **Омск** 31-94-90, 25-65-67; **Пенза** 56-28-10, **Пермь** 37-74-21, 90-18-35, **Ростов-на-Дону** 51-82-37, 67-03-31, 93-08-93, 34-39-78; **Саратов** 24-43-74, 27-22-66, **Ставрополь** 26-44-31, 77-88-36, 24-39-79, **Уфа** 22-11-46, **Владикавказ** 74-73-47, **Минеральные Воды** 5-99-00, **Нальчик** 95-44-53, **Черкесск** 7-25-71.

Так лечились наши предки

● **От артрита.** Из свежевыжатого сока жгучей крапивы готовят настойку, смешивая его в равных частях с медом и 95%-ным спиртом, и настаивают в холодильнике в течение 14 дней. Принимают по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

● **Чтобы избежать весеннего обострения хронического гастрита,** 1 чайн. ложку сухих цветков яблони залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться и выпейте эту порцию яблочного чая маленькими глотками в течение дня.

● **От цистита.** 2 чайн. ложки измельченной сушеной травы хвоща полевого залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться в течение 1 часа, процедите и выпейте все это количество настоя по глотку в течение дня.

● **При эмфиземе легких** 50 г сухой измельченной травы мелиссы и 20 г сухих соцветий сивца лугового залейте 1 л сухого белого вина, дайте настояться в течение суток, периодически встряхивая, процедите. Принимайте по 100 г 2 раза в день, а также в случае приступа болезни.

Проверено на себе

О целебных свойствах хмеля

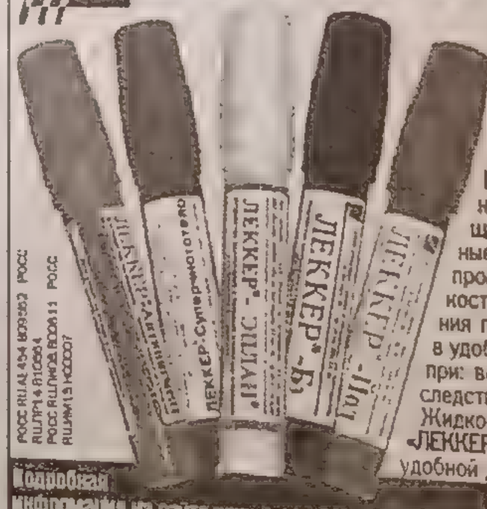
Водитель автобуса Александр Романов три года тому назад неожиданно почувствовал острую боль в правом подреберье. Обратился к врачам. После обследования они поставили диагноз острый холецистит. Больного с температурой и учащенным пульсом положили в стационар. Лечили антибиотиками, и болезнь отступила. Однако через полтора месяца симптомы опять появились, и Александр решил лечиться нетрадиционным способом — отваром шишек хмеля. Сухие шишки хмеля измельчил ножницами до 1,0-1,5 мм. Затем 5 ст. ложек хмеля положил в литровую эмалированную кастрюлю, залил 1 л воды, закрыл крышкой, поставил на водяную баню, т. е. в емкость побольше налил воды и поместил туда кастрюлю с лекарством, кипятил в течение 30 минут на медленном огне. При этом хмель не перемешивал, потому что летучие эфирные масла при помешивании частично улетучиваются. Затем отвар процедил через два слоя марли, остатки хмеля отжал. В отвар долил кипяченую воду до первоначального объема и перелил в стеклянную посуду. Пил лекарство по полстакана 4 раза в сутки за полчаса до еды. Первый курс лечения — месяц, затем две недели надо сделать перерыв и повторить курс.

Так Александр Романов окончательно вылечился. Весной и осенью он пьет отвар хмеля для профилактики.

Ф. Платонов,
пос. Опытный, Чувашия

ЛЕККЕР®

® с27



«ЛЕККЕР- Суперчистотело» предназначена для ухода за кожей и обладает местным противовирусным и отшелушивающим действием, высоко эффективна для: удаления бородавок, удаления папиллом. Средство «ЛЕККЕР-Эплан» предназначено для ухода и восстановления кожи, высоко эффективно в следующих случаях: герпес, неглубокие (поверхностные) ожоги, для снятия зуда кожи различного происхождения. «ЛЕККЕР- Антипигмент» - жидкость косметическая, отбеливающая, для осветления пигментных пятен различного происхождения, в удобной форме применения, высоко эффективная при: веснушках, возрастных пигментных пятнах, последствиях анне.

Жидкость косметическая «ЛЕККЕР- Йод» и «ЛЕККЕР- БЗ» (зеленка) - традиционные антисептики в удобной для применения форме маркера.

Подробная информация на сайте www.lekker.ru

Спрашивайте в аптеках города!

На приеме у парапсихолога

Откровенные письма

Все началось с того, что меня невзлюбила

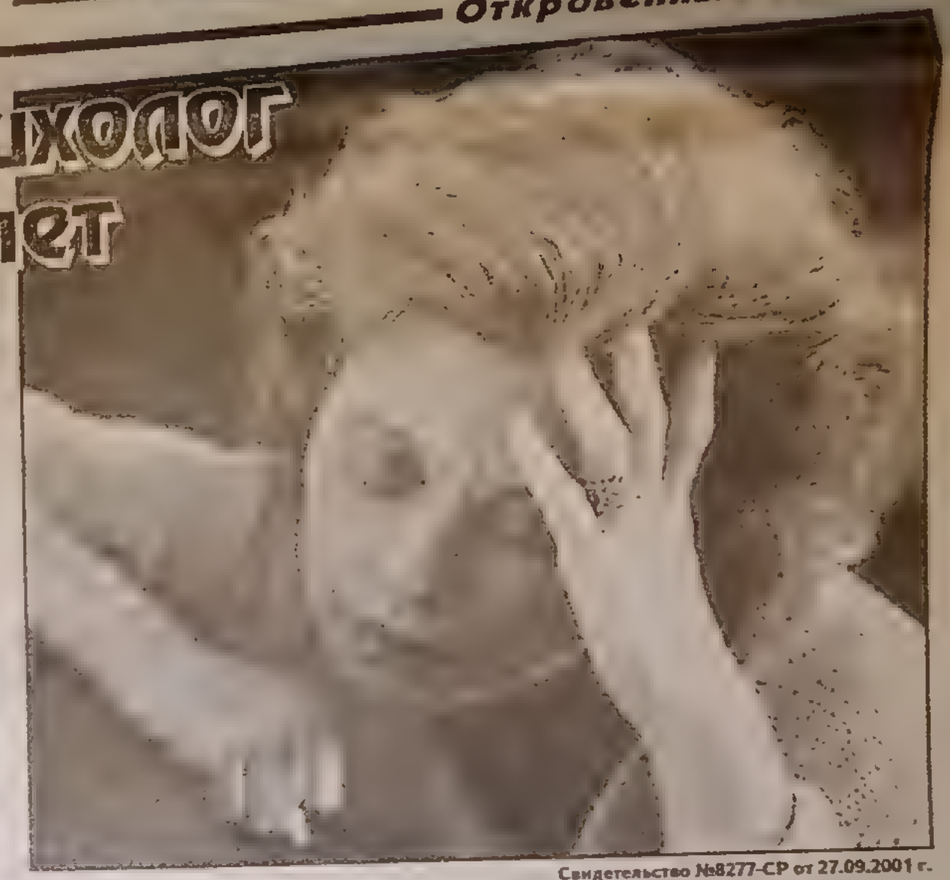
О том, как парапсихолог Мальцев исправляет

Саратов 24-43-74, 27-22-66,
Ставрополь 26-44-31, 77-88-36, 24-39-79, Уфа 22-11-46, Владикавказ 74-73-47,
Минеральные Воды 5-99-00, Нальчик 95-44-53, Черкесск 7-25-71.

цедите. Принимайте по 100 г 2 раза в день, а также в случае приступа болезни.

Подробная информация на сайте www.lekker.ru E-mail: sale@lekker.ru

О том, как парапсихолог Мальцев исправляет людские судьбы



Свидетельство №8277-СР от 27.09.2001 г.

Все началось с того, что меня невзлюбила свекровь

С содроганием я вспоминаю тот ад, в котором жила наша семья долгое время. А все началось с того, что невзлюбила меня свекровь. С момента знакомства слышала от нее только проклятья. Но молодо-зелено, не придала этому значения. Поняла все позже, когда вся семейная жизнь пошла наперекосяк. Муж пил и бил меня, чем дальше, тем больше. Сын рос злым и непослушным, с ранней юности пристрастился к алкоголю. Моя мама, пока была жива, своей добротой пыталась спасти нашу семью. Её любили и муж, и сын. После маминой смерти стало совсем плохо. Мне казалось, что я живу в диком лесу со змеями и удавами. В снах эти твари опутывали меня и жалили в самое сердце. Ой, как мне больно было! Так продолжалось больше 30 лет.

Узнала из газеты адрес парапсихолога Владимира Николаевича Мальцева и написала ему о своей беде. Ответ получила быстро и поняла, что это спасение для меня, мужа и нашего сына Сергея. Не прошло и двух недель, как Сергею явилось видение, которое повергло его в шок. Ему пригрезилась вся наша семья и вместе с нами моя покойная мама, его бабушка. Вдруг яркий неземной свет озарил комнату. В центре светового пятна появился ангел-хранитель. Одежды на нем были белые, и яркая аура сияла вокруг его головы. Сергей почувствовал на себе добрый взгляд ангела и услышал его святой голос: «Пусть пороки твои покинут тебя!» На следующий день сын радостно и возбужденно рассказал об увиденном. По его лицу текли слезы счастья. «Кто нам, мама, послал этот добрый знак?» — спрашивал он. Я отшутилась и ничего не сказала о своем письме парапсихологу Владимиру Николаевичу Мальцеву.

Сергей изменился в одночасье. Его пьянки, гулянки, лень и злоба ушли прочь. Сразу устроился на хорошую работу, познакомился с серьезной девушкой. О спиртном и сигаретах даже и не вспоминает.

Мужа видение посетило двумя неделями позже. Три дня после этого он ходил задумчивый. На четвертый день слезно попросил у меня прощения за все причиненные мне обиды. Таким образом Владимир Николаевич как будто за руку вывел всех нас из этого кромешного ада. Впервые за много лет в доме поселились мир, покой и материальное благополучие.

Елена Сергеевна,
г. Рыбинск

Прошло несколько дней, муж забыл дорогу к любовнице

Свадьбу с Виктором мы сыграли 35 лет назад. У нас взрослый сын. Всё было неплохо, пока в семью не пришла беда. Мужа соблазнила незнакомая женщина. Их отношения продолжались полгода, пока всё не раскрылось. Мужа я простила, пытались всё начать сначала. Коварная разлучница любыми путями решила добиться своего. Звонила, угрожала, ходила по бабкам. Виктор плакал, умолял его простить, но какая-то сила тянула его к любовнице. Муж исхудал, осунулся, его словно подменили. Не верила в заочную помощь, но все-таки написала письмо парапсихологу Владимиру Николаевичу Мальцеву. Когда пришел от него ответ, меня охватило такое чувство радости и счастья, что из глаз хлынули слезы. Раньше я рыдала только от обид и унижений, а от счастья и радости плакала впервые. Мы с сыном вышли на улицу и увидели на небе образ ангела-хранителя. Это добрый знак, подумала я, и не ошиблась. Прошло несколько дней, и муж забыл дорогу к любовнице. Благодарим Владимира Николаевича за то, что помог нашей семье обрести мир и душевный покой.

Ралетнева Г.М., г. Тольятти

К читателям «Айболита»

ЕСЛИ В ВАШЕМ ДОМЕ ПОСЕЛИЛАСЬ БЕДА, ЕСЛИ ВЫ УСТАЛИ БОРОТЬСЯ С УДАРАМИ СУДЬБЫ, ПРОСТО ЗАПОЛНИТЕ И ОТПРАВЬТЕ КУПОН ПО УКАЗАННОМУ АДРЕСУ. ВЛАДИМИР НИКОЛАЕВИЧ МАЛЬЦЕВ НЕПРЕМЕННО ОТВЕТИТ И ПРОТЯНЕТ ВАМ РУКУ ПОМОЩИ.

ЗАПОЛНИТЕ КУПОН СОБСТВЕННОРУЧНО ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ:

Да, Владимир Николаевич, мне и моим близким нужна Ваша помощь. Прошу Вас выслать подробные разъяснения в мой адрес:

Ф.И.О._____

Дата рождения:_____ Вес: ☐ – нормальный, ☐ – избыточный.

Ваш почтовый индекс: _____

Ваш подробный адрес: _____

_____

_____

Отправьте купон и краткое описание проблемы по адресу: **344010, Ростов-на-Дону, а/я 222 «А», Мальцеву Владимиру Николаевичу.**

Прошу помощи

Ищу приюта

КОМУ НУЖЕН СТОРОЖ НА ДАЧУ?

Я бездомная. Хожу по людям, работаю то сиделкой, то сторожем дач. Чего я только не вытерпела за эти годы, страшно вспомнить. А теперь я выбилась из сил. До пенсии еще год, а у мени ни крыши над головой, ни работы.

Сейчас работаю сторожем у нового русского. Они уехали до апреля, а я сторожу дом. Живу в вагончике. Дрова и картошку они оставили, 500 рублей прислали. Спасают соседи. Я шью кому рукавицы, кому сумки из старых вещей. Кто тыкву мне даст, кто капусту. Так и тяну, но на сколько меня хватит? Картошки осталось 3-4 ведра. По ночам хлеб и другая еда снятся. С одеждой тоже плохо. Не знаю, чего просить. Мне стыдно и больно, что дожила до такого состояния.

Может, кому-то нужна сиделка или сторож на дачу? Без пищи я пропаду. Я многое умею делать по дому, аккуратная и терпеливая, спокойная, не люблю шума, пьяных и грубых людей.

Если кто-нибудь сможет меня пустить жить на дачу, я могу вести хозяйство, ухаживать за птицей, свиньями, буду растить огород. И сама прокормлюсь, и вам подсобное хозяйство будет.

Очень надеюсь, что кому-нибудь пригожусь.

Если у кого-нибудь есть старые вещи, пришлите, пожалуйста, хоть что-нибудь. Буду благодарна всей душой!

З. И. Жавнер,
ул. Первомайская, 24а,
с. Пески, Поворинский р-н,
Воронежская обл., 394341

КЛИМАТ СИБИРИ МНЕ НЕ ПОДХОДИТ

Мне 56 лет, пенсионерка. Живу одна. Я слежу за здоровьем. Как будто все в порядке. Но я хочу переехать в среднюю полосу России, купить дом с небольшим садом. Климат Сибири мне не подходит. У нас зимой утром может быть

КАК ВЫЛЕЧИТЬСЯ БЕЗ ДЕНЕГ?

У меня на позвоночнике в области поясницы 3 грыжи. Врачи говорят: «Будут деньги, приезжайте, будем лечить». А как вылечиться без денег? Может, где-нибудь есть хороший центр, где мне смогут помочь?

И еще. Моей дочке 2,5 года. Она очень часто болеет. Три раза лежали в больнице — то с воспалением легких, то с воспалением мочевого пузыря. Может быть, кто-нибудь нас пригласит к себе на пару недель на море? Погрелись бы... Мы заплатим, но чтобы цены были разумные.

А. Н. Лобачева,
ул. Ленинского Комсомола, 59,
кв. 79, Волгореченск,
Костромская обл., 156901

КАК УКРЕПИТЬ СОСУДЫ ГЛАЗ ПРИ ДИАБЕТЕ?

Мне 25 лет. С 14 лет болею сахарным диабетом, инвалид II группы. За последние два года у меня сильно ухудшилось зрение, стали лопаться сосудики глаз, происходить кровоизлияния. Что я только не делала, несколько раз ездила на лазерную зукогуляцию, постоянно делаю уколы в глаза.

Прочитала, что можно капать чай, но после него у меня глаза краснеют. Пробовала капать сок растения живой волос, но после него глаза тоже краснеют.

Прошу, помогите мне, пожалуйста! Может, кто-нибудь знает, чем можно укрепить сосуды глаз?

Без подписи,
Набережные Челны.

мочь. Остается надеяться только на добрых людей и «Айболит».

Я в отчаянии! Что со мной будет дальше?

Р. А. Мелехина,
д. Груни, Нытвенский р-н,
Пермская обл., 617000

ТРИДЦАТЬ ЛЕТ СТРАДАЮ ИКОТОЙ

Мне 72 года. С 44 лет страдаю икотой. Все начиналось с малого, после нескольких глотков воды или от леденца икота проходила. А сейчас она продолжается иной раз по двое суток, без перерыва. В эти дни я даже не могу есть.

Лечилась у невропатологов в Харькове, Ижевске, Казани, в местной больнице, в нескольких санаториях. Обследовала голову, желудок, пищевод, диафрагму. Врачи говорят, что это на нервной почве, но точного диагноза поставить не могут.

Что мне делать? Может, кто-то посоветует.

Г. И. Шергина, Агрыз, Татарстан

По вине врача стала инвалидом

Год назад по вине врача я стала инвалидом. Во время операции мне задели мочевой пузырь. Стала постоянно течь моча. В Ставрополе сделали пластику мочевого пузыря, но, к сожалению, неудачно, образовался свищ. Теперь хожу мокрая, на памперсы денег нет. Дали III группу инвалидности и пенсию в 900 рублей. А работать невозможно. Милые, добрые люди! Может, есть травы, лекарства какие-нибудь? Жить все равно хочется, тем более что до этого случая я была здоровая и жизнерадостная.

Еще одна беда — нет своего жилья. Может, надо за кем-нибудь присматривать? Я все делаю сама, не лежу. Единственная проблема — не могу далеко и долго ходить.

О. П. Коваль,
пер. Проходной, 6, Пятигорск,
Ставропольский край, 357500

У АЛКАШЕЙ НЕ ЖЕЛУДОК, А КАМЕНЬ...

Сколько женщин страдает от того, что мужья и сыновья у них — пьяницы! Видно, не вылечить нам своих алкашей никаким способом. Что я только не делала: раков и

Может, кто-то знает, как вернуть маме здоровье? Или, может, кто-то подскажет адрес бабушки-целительницы, которая сможет нам помочь?

В. В. Рядчина,
Пятигорск

У МЕНЯ НЕВРИТ СЛУХОВОГО НЕРВА

Кто сможет выслать 250 г порошка корневища аира болотного и 50 г порошка семян дурнишника обыкновенного на курс лечения? Оплату гарантирую.

И еще. Прошу откликнуться тех, кто избавился от неврита слухового нерва при помощи народных средств.

Н. Патищева,
пр-д Моторный, 5, кв. 26, Грязи,
Липецкая обл., 399057

***

Два года назад сын устроился на работу к частнику, собирал по поселкам и фермам молоко. Спустя три месяца попал в аварию под Пятигорском (вез молоко на завод, где делают мороженое), на молоковоз налетел КрАЗ с прицепом. Водитель разбился насмерть, а у моего сына был перелом бедра, разрыв мочевого пузыря, сотрясение мозга, отбит кишечник. Врачи думали, что до утра сын не доживет. Но он выкарабкался. Месяц лежал больнице, два месяца дома. Научился ходить. Прямую кишку ему вывели наружу. Врачи сказали, что через полгода сделают операцию, но уже прошло два года, а операцию сделать не можем. Нет денег, а помощи ждать неоткуда. Я в отчаянии! Сын измучился, вынужден

маленького ребенка. Все расходы оплачу.

Ж. Х. Макушевой,
пер. Ключевой, 12а, Черкесск,
КЧР, 369000

***

Я в отчаянии! От меня ушел муж. Мы прожили вместе 18 лет, дочке 16 лет. Семья была обыкновенная. А тут на работу к ним устроилась женщина, она его и увела.

Муж стал очень сильно пить, ходит злой, нервный, сам себе не рад. Ходили к бабушке, но она не смогла помочь, сказала, что мужу сделано на вино.

Умоляю! Может, кто-то сможет мне помочь вернуть мужа?

Дарья, Липецк

***

Нужна трава росянка круглистная, корень ладанки, измельченные семена гормолы, красноватые цветы и сироп лаванды, трава синюха, корень-порошок борщевика, корень полыни, трава, корень полыни (чернобыльник). Может, кто-то знает, как готовить лавандовый сироп?

А. Дударов,
ул. Совхозная, 32, с. Кантышево,
Назрановский р-н,
Республика Ингушетия, 386120

***

Нигде не можем найти кубышку. Мне она нужна для приготовления лекарства сыну. Он очень болен.

Т. Б. Чобенко,
Н. Профильная, 52, Каменск,
Ростовская обл., 347800

***

Кто сможет поделиться морским индийским рисом?

Н. Е. Чекунова, 4 мкрн, д. 27,
кв. 178, Камышин,
Волгоградская обл., 403850

***

Я одна воспитываю троих детей (мальчикам 17, 10 и 5 лет). Уже весна, а одежды нет. Если вижу, что кто-то выбросил сломанные игрушки, подбираю, кое-как склеиваю, прибиваю...

Мне стыдно, что не могу дать детям счастливое детство. Сама нигде не работаю, так как в селе работы нет.

Может, кто-то поможет одеждой, обувью, игрушками?

Воронежская обл., 394341

КЛИМАТ СИБИРИ МНЕ НЕ ПОДХОДИТ

Мне 56 лет, пенсионерка. Живу одна. Я слежу за здоровьем. Как будто все в порядке. *Но я хочу переехать в среднюю полосу России, купить дом с небольшим садом.* Климат Сибири мне не подходит. У нас зимой утром может быть минус 5° С, а вечером уже — минус 35° С. Летом то ходим, не снимая куртки, а то бывает жарко, как в Африке.

Кровеносная система даже у молодых не выдерживает. Кроме того, в лес не зайти: клещи, мошка, комары, оводы. Моя мечта — озеро или река, люблю рыбачить. Хочу выйти утром из дома, увидеть свой цветущий сад, чтобы в нем ходили курочки, козочка, а по дорожкам прыгали лягушки...

Я хоть и городская, но безумно люблю природу, землю, все живое. И руки у меня золотые.

Напишите, пожалуйста, где бы я могла быть счастлива?

Н. Д. Фесиг,
ул. Мельничная, 109,
Тюмень, 625048

***

Мне 60 лет. Судьба сыграла со мной злую шутку. На старости лет осталась без мужа и жилья. Может, найдется одинокий человек с доброй душой, без вредных привычек, который приютил бы меня? Или одинокие люди, за которыми требуется уход, но с последующим наследованием жилья?

Гелена Юрьевна,
Ставропольский край

***

Дочь болеет бронхиальной астмой. Врачи рекомендуют месяц-другой пожить на берегу Черного моря, в районе Анапы. Очень просим откликнуться тех, кто живет в Анапе или близлежащих районах и за умеренную плату сможет предоставить жилье. Может, есть одинокие, пожилые люди, которым нужна помощь по домашнему хозяйству? С удовольствием поможем!

Д. Г. Бахтиева,
пос. ЗЯБ, 18/18, кв. 97,
Набережные Челны,
Татарстан, 423803

Прочитала, что можно капать чай, но после него у меня глаза краснеют. Пробовала капать сок растения живой волос, но после него глаза тоже краснеют.

Прошу, помогите мне, пожалуйста! Может, кто-нибудь знает, чем можно укрепить сосуды глаз?

Без подписи,
Набережные Челны,
Татарстан

ЛИЦО ПОКРЫТО СЕТОЧКАМИ

Мое лицо покрыто сеточками сосудов, и из-за этого оно кажется красным. Не знаю, что мне делать и к кому обратиться. Мой лечащий врач посоветовала пользоваться маскирующим карандашом, но ведь это не поможет.

Что мне делать?

Ксюша,
Экибастуз

КАК ОТЛУЧИТЬ РЕБЕНКА ОТ ГРУДИ?

Отлучаю ребенка от груди. Может, кто-то сможет поделиться советом, что надо делать, чтобы пропало молоко. Перепробовали все средства, а результата нет. Малыш нервничает, я устала.

Без подписи, п. Безенчук,
Самарская обл.

ОТ ГРЫЖИ ИЗБАВИЛАСЬ, НО...

Перенесла операцию по поводу грыжи шейного отдела позвоночника. Но онемение рук и ног не проходит. Каждые полгода лежу в больнице, принимаю ноотропы, актовегин, сосудорасширяющие. Может, кто-то сможет подсказать другие средства?

Л. А. Старокожева,
ул. Дудинская, 3-65, Дудники,
Красноярский край, 647000

У МЕНЯ НЕЙРОСЕНСОРНАЯ ТУГОУХОСТЬ

Мне 37 лет. У меня нейросенсорная тугоухость. Медработник в сельской местности. Очень неудобно жить наедине с этой болезнью. Кто перенес это заболевание, тот наверняка знает, что это такое. Очень плохо слышу. Медики уже ничем на могут по-

жалению, неуда... ся свищ. Теперь хожу мокрая, на памперсы денег нет. Дали III группу инвалидности и пенсию в

пер. Проходной, 6, Пятигорск,
Ставропольский край, 357500

У АЛКАШЕЙ НЕ ЖЕЛУДОК, А КАМЕНЬ...

Сколько женщин страдает от того, что мужья и сыновья у них — пьяницы! Видно, не вылечить нам своих алкашей никаким способом. Что я только не делала: раков и щуку настаивала на вине, всех клопов на малине собрала. Чего не сделаешь ради родного человека? Попробовала я как-то такую настойку, так у меня глаза на лоб полезли... А у алкашей, видно, не желудок, а камень — выпьют, закусят и еще попросят налить. Думала, что его рвать начнет, но нет. Все бесполезно.

А однажды выписала за 140 рублей лекарство вместо кодировки. Не дождалась ни лекарства, ни денег обратно.

Хочу поблагодарить через вашу газету Анастасию Яковлевну, которая выслала мне семена и корни растения, но ничего моему пьянице не помогает. Начал дом пропивать... А у меня на руках двое малолетних детей.

Что делать, ума не приложу.

А. А. Олухова, ул. Горная, 39,
с. Дубовое, Духовницкий р-н,
Саратовская обл., 413903

МАМА ВЗЯЛА ЗЕМЛЮ В РУКИ

Маму уже 4 года беспокоят сильные, резкие боли в правой височной и лобной областях, сопровождающиеся отеканием и опуханием глаз. При этом правая сторона лица стала как будто впалой. Делали обследование, лечилась капельницами, уколами, таблетками. Врачи не могут понять, что это такое, и поставить правильный диагноз. Все анализы превосходные. Сердце, печень и почки работают хорошо, глазное давление идеальное, урологи тоже ничего не нашли. Анализы мочи и крови хорошие. Маму посылают от врача к врачу, говорят при этом, что она здорова и ей незачем ходить по врачам.

Может, причина в том, что 5 лет назад мы обнаружили на пороге землю? Тогда мама взяла ее в руки и выбросила в мусорное ведро. С той поры все и началось. Одна старушка взялась было лечить маму от порчи, но не смогла.

он выкарабкался. Месяц лежал больнице, два месяца дома. *Научился ходить. Прямую кишку ему вывели наружу.* Врачи сказали, что через полгода сделают операцию, но уже прошло два года, а операцию сделать не можем. Нет денег, а помощи ждать неоткуда. Я в отчаянии! Сын измучился, вынужден работать за копейки. А куда деваться?

Мне ужасно неудобно, что я со своей бедой обратилась в газету, но нет другого выхода. Прошу, помогите, ради бога, деньгами, кто может.

Т. П. Ханделева,
ул. Почтовая, 60, Зеленокумск,
Ставропольский край, 357910

(мальчикам 11, 10 и 5 лет). Уже весна, а одежды нет. Если вижу, *что кто-то выбросил сломанные игрушки, подбираю, кое-как склеиваю, прибиваю...*

Мне стыдно, что не могу дать детям счастливое детство. Сама нигде не работаю, так как в селе работы нет.

Может, кто-то поможет одеждой, обувью, игрушками?

Адрес в редакции.

Н. А. К., с. Енотаевка,
Астраханская обл.

***

Может, у кого-нибудь есть детские вещи на годовалого мальчика? Пересылку оплачу.

З. Д. Бабешко, д/в, Бийск-300,
Алтайский край, 659300

После попытки повеситься дочь потеряла рассудок

Дочери 27 лет. Два года назад она решила уйти из жизни, пыталась повеситься. Пролежала в коме 5 суток в реанимации. Долго не ходила, не говорила, не ела. Сейчас все это она научилась делать, но потеряла память и разум. Старое кое-что помнит, но только то, что было до 2000 года. А вот что надо сделать сейчас, не понимает. Не запоминает никакой информации. Ей дали инвалидность I группы, поставили диагноз состояние после длительной асфексии. Дочка пьет ноотропил, белобил, меморию. Каждые три месяца лежит в больнице. Читала в «Айболите», что надо читать молитвы, ходить в церковь. Но дочка этого не осознает.

Прошу отозваться того, кто хоть как-то сможет нам помочь. У нас на Алтае этого никто не может сделать, только деньги берут. Я не могу и не хочу верить в то, что это навсегда. Если со мной что-то случится, остаток жизни дочери придется провести в психбольнице.

Г. А. Попова,
ул. Ленина, 61, кв. 11, с. Баево,
Алтайский край, 658510

Кто сможет поделиться очанкой для лечения катаракты?

А. И. Власенко,
ул. Полтавская, 41, с. Овощи,
Туркменский р-н,
Ставропольский край, 356551

***

Я не пишу о своей болезни. Больно! Просто обращаюсь за помощью. Может, у кого-нибудь есть настойка собранного в июне зеленого грецкого ореха, смешанная с керосином (очищенным)? Пожалуйста, поделитесь, только срочно!

Адрес в редакции.

Ольга, Пенза

***

Кто сможет поделиться 150 г дудника лесного и 150 г воробейника пурпурно-синего? Отзовитесь! Травы нужны для лечения

Кто снимет венец безбрачия с моей дочери?

Адрес в редакции.

В. С. Ефанова,
Ставрополь

ПЕРЕПИСКА

Наташа из Алтайского края, автор письма «Я болела триппером», отзовитесь!

Ольга, п/п 012196452, о/с 10,
Усть-Каменогорск, 492010

***

Н. И. Станкевич из Семипалатинска, который дает советы по лечению катаракты и глаукомы с помощью аптечных капель Зеленина **(«Айболит» №26 за 2003 г.)**, откликнитесь! Мне нужен ваш совет.

И. В. Гудкова,
пр-т 50 лет Октября, 13, кв. 87,
Саратов, 410003

Приютим

Ищу семью славянской национальности, без вредных привычек для проживания в сельской местности. Есть большой дом, огород, рядом горная река, лес. В доме газ, вода. От вас потребуется уход за домом и оплата коммунальных услуг. Проживание бесплатное.

В. Х. Хабаев,
ул. Гагарина, 50, кв. 6,
Беслан, РСО-Алания, 363026,
тел. 8-867-37-3-60-12

***

У нас в селе Благодатном Петровского р-на (18 км от Светлограда) есть дом. В доме газ, вода, телефон, есть огород, рядом школа. Мы могли бы его продать или пустить квартирантов на длительный срок. Но при условии, что дом они будут содержать в опрятном состоянии.

Н. Григоренко,
ул. Беличенко, 4, кв. 53,
п. Демино, Шпаковский р-н,
Ставропольский край,
дом. тел. 94-22-92

***

Наш родительский дом находится в Новохаперском районе Воронежской области (9 км от райцентра), в центре села. Есть хозпостройки, огород. Мы можем предоставить дом для проживания бесплатно хорошим, честным, непьющим людям, возможно, с последующей продажей. Желательно семье пенсионеров. В деревне работы нет, но можно держать хозяйство и этим жить.

Н. Иванова,
ул. Александрова, 1-22,
Волжский, Волгоградская обл., 404127

***

Мне 80 лет, но сама ухаживаю за собой. Я одинокая, и поэтому мне нужна домработница — одинокая женщина 50-65 лет, добрая, здоровая, трудолюбивая, без вредных привычек, которая нуждается в жилье и материальной помощи. Я живу в селе, в добротной однокомнатной хате с печным отоплением. Дрова и уголь заготовлены впрок на 2 года. Есть небольшой огород. Помощнице гарантирую, что все

Была язва на ноге

В №24 «Айболита» за 2002 г. была опубликована моя просьба о помощи сыну, у которого была язва на ноге. Большое спасибо всем, кто откликнулся: Наташе из Самарской обл., с которой мы до сих пор переписываемся, Т. К. Свиридовой из Ставропольского края, В. Н. Поташниковой из п. Яшкино Кемеровской обл., Л. С. Иконниковой из Казахстана, Л. М. Кольцовой из Воронежа, А. В. Гримаевой из Саратова, Виталию Швед из Ставропольского края.

Здоровья вам, люди добрые!

Н. Е. Исанина, Архангельск

В знак благодарности — молитва

В одном из номеров «Айболита» я попросила выслать мне морской индийский рис. Мне позвонила моя соседка Наташа и предложила его. А потом стало приходить много писем. Я очень благодарна за них. Низкий вам всем поклон!

А сегодня я по почте получила индийский рис из Волгоградской области от Валентины Ивановны Коряковой. Рис я сразу промыла, заправила его раствором сахара, добавила изюм. Все же у нас в России больше хороших людей, чем плохих. Спасибо вам, люди добрые, за теплые слова и утешение.

Спасибо Богу нашему Иисусу Христу за то, что он послал мне таких сердечных и благородных людей.

В знак благодарности для тех, кто отчаялся, и тех, кто еще не пришел к Богу, хочу предложить молитву святителю и чудотворцу Митрофану.

«О, всехвальный святителю Христов и чудотворче Митрофане! Приими сие малое моление о нас, грешных, к тебе прибегающих, и теплым твоим предстательством умоли Господа и Бога нашего, Иисуса Христа, яко да призрев на ны милостивно, подаст нам согрешений наших вольных и невольных прощение, и по велицей Своей милости избавит нас от бед, печалей, скорби и болезней душевных и телесных, одержащих нас: да подаст земли плодоносие, и вся на пользу настоящего жития нашего потребная; да дарует нам скончати житие сие привременное в покоянии и да сподобит нас, грешных и недостойных, Небесного Царствия Своего, во еже со всеми святыми славьте Его бесконечное милосердие со безначальным Его Отцом и Святым Духом во веки веков!»

Г. Н. Власова,
Новоалександровск,
Ставропольский край

Спасибо!

До сих пор не верится

® С18

С мужем живу 22 года, есть дочь. И все эти годы мучилась с этим алкоголиком. Когда он напивался, то избивал меня до полусмерти. А трезвый становился на колени, просил прощения. Чего я только не натерпелась, но жила ради дочери. И вот 10 месяцев назад я наткнулась на фамилию парапсихолога В. Н. Мальцева и решила: будь что будет, напишу ему письмо. И написала...

И вот этот великий кудесник перевернул всю наши жизнь. До сих пор не верится. С помощью Мальцева жизнь стала меняться на глазах. Я почувствовала уверенность в себе, перестала бояться. Но муж продолжал пить, хотя стал спокойным. А потом сам бросил пить. Нашлось время и чтобы сено заготовить для скотины, и дров на зиму наколоть. Дом выкрасили (много лет стоял ободранный). И, что самое удивительное, муж даже материться перестал. Про любовь никогда не говорил, а тут вдруг, как в молодости, влюбился! Даже трясется весь от страха — вдруг я его брошу.

Сейчас у нас в семье мир и покой, соседи завидуют. Вот такие чудеса произошли в моей семье и в моей жизни. А я уже отчаялась. В деревне говорят, что я даже помолодела и похорошела...

Адрес в редакции.

С. Л. Д., Алтайский край

Стало лучше, боли прошли...

Хочу поблагодарить Рената Анверовича Юскаева за то, что он делает добро старым и больным людям. Мне в прошлом году он выслал сабельник болотный для лечения суставов. Я сделала настойку и пользуюсь ею. Стало лучше, боли прошли, теперь иногда даже палкой не пользуюсь. Ходить стало легко, по утрам легче вставать с постели. Написала ему еще одно письмо и попросила выслать чудо-траву.

М. М. Мищенко, с. Тургенево,
Саратовская обл.

® С19 Рег. уд. №002097.Р.643.02.2001 г.

Фукап! Проверенный рецепт ТВОЕГО СОВЕРШЕНСТВА

СЕКРЕТ ЕЕ ОЧАРОВАНИЯ...

Княжна Натали Палей — самая красивая женщина русской эмиграции 30-х годов, дочь великого князя Павла Романова, дяди императора Николая II. Палей считала обязательным, чтобы к столу подавали блюда, содержащие водоросли. В Париже такое удовольствие стоило немалых средств, но Натали никогда не отказывала себе в

и полностью сосредоточено на личностях более привлекательных и стройных, чем я, поэтому кричать бесполезно. Насколько я понимаю, решать проблему веса следует комплексно. Вот тут-то и возникают сложности. Я, например, не переношу овощей и фруктов. Весь день сидеть на одних яблоках и бананах — ну уж нет. Очень полезны физические

сама не понимая почему. При обследовании выяснилось, что у меня не только нарушен обмен веществ, но и появились проблемы с щитовидкой. Когда я начала принимать Фукап, то уже через неделю приема у меня начали уменьшаться, а затем и полностью исчезли бляшки и узелки в щитовидке. Стало даже легче ды-

с очистительным и жиросжигающим эффектом. Кстати, нормальный обмен веществ — это и здоровая кожа, и здоровые волосы, а не только желудочно-кишечный тракт. Фукап рекомендуется принимать и при гипофункции щитовидной железы. У нас были случаи, когда уже на 5-6 день приема Фукапа у больных рассасывались бляшки и уплотнения щитовидной железы, ведь в препарате

обл., 404127

***

Мне 80 лет, но сама ухаживаю за собой. Я одинокая, и поэтому мне нужна домработница — одинокая женщина трудолюбивая, без вредных привычек, которая нуждается в жилье и материальной помощи. Я живу в селе, в добротной однокомнатной хате с печным отоплением. Дрова и уголь заготовлены впрок на 2 года. Есть небольшой огород. Помощнице гарантирую, что все свое имущество оставлю ей в наследство по завещанию или дарению. Приезжайте без предварительной переписки, так как в письме трудно оговорить все условия.

В случае, если мы не договоримся, обещаю оплатить все расходы на дорогу. Мой адрес: **Серафиме Михайловне Медведевой (меня в селе все знают), с. Пчелиновка, Бобровский р-н, Воронежская обл., 397723.**

***

Живу одна. Болею. Мужа схоронила. Дом на 3 комнаты, деревянный, кухня 6х4 на 2 комнаты, 2 подвала, гараж, постройки для птиц, коров, сеновал, огромный гараж. В огороде 3 водоема для разведения рыбы. Накашиваем сена 2-3 телеги каждый год. Зимовали 7 голов скота, 100 голов гусей. Индюшек, уток, кур было не счесть. Во дворе 2 колодца, дров — на 10 лет вперед. Рядом асфальт, а главное — работа (ток, гараж, фермерское хозяйство). Но мне все это одной не нужно. Продам недорого.

А. А. Никитченкова, х. Прогной, Тарасовский р-н, Ростовская обл. 346096

***

Мне нужно продать часть дома за 11 тысяч рублей. В доме коридор (6 м), комната (13 кв. м), в которой есть печка, вторая комната (16 м). Вода во дворе, есть сарай, небольшой участок. Рядом почта, магазин. Очень бы хотелось, чтобы в доме поселился добрый человек.

А. А. Бабушкина, ул. Центральная, 17, п. Н. Бешпагир, Шпаковский р-н, Ставропольский край, 356228

ТВОЕГО СОВЕРШЕНСТВА

СЕКРЕТ ЕЕ ОЧАРОВАНИЯ...

Княжна Натали Палей — самая красивая женщина русской эмиграции 30-х годов, дочь великого князя Павла Романова, дяди императора Николая II. Палей считала обязательным, чтобы к столу подавали блюда, содержащие водоросли. В Париже такое удовольствие стоило немалых средств, но Натали никогда не отказывала себе в этом, ведь именно ее внешность и красота приносили ей и славу, и средства к существованию. Палей знала: в водорослях есть что-то, что помогает ей сохранять себя. Без работы и без денег, Палей стала заниматься тем, что умела лучше всего — носить одежду, блистать и очаровывать. Она поступила к модельеру Люсьену Лелонгу манекенщицей. Лелонг был в то время женат, но добился развода, чтобы жениться на настоящей Романовой. Ею интересовались Дома Шанель, Пату, Ланвен, Пуаре. Палей стала королевой подиума. Натали была не только символом Дома Лелонг, но и одной из красивейших женщин Парижа. Говорят, ей подражала сама Любовь Орлова: работая над своим внешним обликом, она, вслед за Палей, включила в свой рацион водоросли. По воспоминаниям одной портнихи, княжна Палей была очень хороша собой даже в зрелые годы. Уж не в водорослях ли всё дело? Сегодня ученые разгадали секрет ее очарования, разработав новый эффективный препарат Фукап.

ПОДАРОК САМОЙ ПРИРОДЫ

Из мира высокой моды окунемся теперь в мир обычных женщин. Я, конечно, понимаю: надо любить себя, улыбаться, видя своё отражение в зеркале, нужно уметь найти гармонию с собой и своим телом независимо от того, как это пресловутое тело выглядит. Так нас учат жить специалисты. Но как же мне надоело наблюдать эти складки, надоело опускать в магазине глаза и просить принести больший размер, надоело постоянно сжиматься, как амёба. Чем я хуже княжны Палей? Мне хочется крикнуть миру, что я не амёба, я личность, но, ясное дело, внимание мира целиком и полностью сосредоточено на личностях более привлекательных и стройных, чем я, поэтому кричать бесполезно. Насколько я понимаю, решать проблему веса следует комплексно. Вот тут-то и возникают сложности. Я, например, не переношу овощей и фруктов. Весь день сидеть на одних яблоках и бананах — ну уж нет. Очень полезны физические нагрузки, ведь они возвращают организму силу и энергию, придают очертания силуэту. А вот изменить масштаб силуэта помогают специальные препараты. Из всех тех, о которых я узнавала, читала и спрашивала, для себя выбрала «Фукап» Самое главное и важное: как Фукап помогает худеть. Так вот, наличие в составе альгинатов и присутствие йода дают поразительный результат! Разрушение одной молекулы жира происходит при наличии двух молекул йода. Таким образом, при регулярном (курсовом) приёме препарата мы обеспечиваем себе, с одной стороны, стабильную регуляцию веса, а с другой — так сказать, приводим в порядок внутренние органы и системы.

Анастасия Тулунова

Марина Соболева, молодая мама: *«3 года назад я родила малыша и всё своё время посвящала только ему, о себе забыла. Пришла пора выходить на работу, а я так сильно располнела, что страшно было смотреть. Купила Фукап, приняла курс и сейчас на фигуру не жалуюсь! Советую всем».*

Елена Моисейцева, 38 лет: *«Два месяца назад муж занял высокий пост, и я стала, так сказать, выходить в свет. Про своё тело в то время и вспоминать не хочу. Благо, знакомая посоветовала Фукап. Он позволил мне, что называется, сделать себя. Теперь я очень довольна своим внешним видом».*

Галина Коротченко, 45 лет: *«Я располнела буквально на глазах, сама не понимая почему. При обследовании выяснилось, что у меня не только нарушен обмен веществ, но и появились проблемы с щитовидкой. Когда я начала принимать Фукап, то уже через неделю приема у меня начали уменьшаться, а затем и полностью исчезли бляшки и узелки в щитовидке. Стало даже легче дышать. Также, особенно в начале приема, у меня усилилось газообразование. Я вначале испугалась, но к 3-й неделе приема все нормализовалось, особенно работа кишечника. Я почувствовала легкость и стала терять вес. Хочу продолжить прием».*

Внимание на рисунок! Так выглядит «Фукап» (зелёная коробочка)

МНЕНИЕ ВРАЧА-ДИЕТОЛОГА

А. М. Титов — руководитель научно-медицинского центра «Альга-Медика» г. Санкт-Петербург: «Причинами избыточного веса сегодня могут быть различные факторы — начиная от наследственных и заканчивая гормональными. И методы борьбы с ними так же различны — это и всевозможные массажи и занятия фитнессом, шейпингом и, конечно же, диеты. Однако далеко не все, в силу работы или других причин, имеют возможность соблюдать их. В таких случаях я в своей практике предлагаю пациентам использовать Фукап. Этот препарат, изготовленный путем комплексной переработки бурых морских водорослей (ламинарии и фукуса), является наиболее эффективным заменителем строгих диет. Удивительная способность Фукапа по нормализации обмена веществ и процессов пищеварения прекрасно сочетается с очистительным и жиросжигающим эффектом. Кстати, нормальный обмен веществ — это и здоровая кожа, и здоровые волосы, а не только желудочно-кишечный тракт. Фукап рекомендуется принимать и при гипофункции щитовидной железы. У нас были случаи, когда уже на 5-6 день приема Фукапа у больных рассасывались бляшки и узлообразования щитовидной железы, ведь в препарате содержится необходимая суточная доза легкоусваиваемого йода.

Еще хотелось бы затронуть вопрос так называемого быстрого похудения. Приведу пример из практики. Мужчина 39 лет, находясь в зарубежной командировке, приобрел один из препаратов для похудения. Принимал в течение месяца, похудел на 20 кг. Был очень доволен результатом. Однако через неделю почувствовал тянущую боль в почках. Обратился к врачам. Диагноз острая почечная недостаточность. После проведенного длительного лечения и последующей реабилитации поправился на 23 кг. О чем это говорит? Резкое похудение просто противопоказано. Оно отражается на очень многих внутренних органах и далеко не в лучшую сторону. Фукап в свою очередь является препаратом «мягкой», щадящей коррекции веса. Средние результаты — минус 4-5 кг в течение месяца курсового приема. И хотя минимальный курс его приема — месяц, Фукап относится к препаратам, которые желательно принимать регулярно, делая лишь небольшие двухнедельные перерывы между курсами. Из практики знаю, что результаты применения Фукапа стабильны, потому что он не только сам способствует похудению, но, восстанавливая нарушенный обмен веществ, заставляет в дальнейшем работать сам организм приучая его к самостоятельной переработке и сжиганию лишних калорий.

Заказать месячный курс «Фукапа»(2 упаковки) по цене 340 руб. наложенным платежом Вы можете по адресу: 344002, Ростов-на-Дону, а/я 901 «Айболит», или по телефону (863) 503-71-88. Интернет: http://garmony.ru
Телефоны для справок 8(8632)-27-11-11.
Телефоны для оптовых покупателей в Москве (095)196-56-24.
Ростове-на-Дону (8632)27-10-77.

Спешим

Проверено на себе

Все началось с того, что дочка упала

Для автора письма «Ребенок теперь инвалид» из Тамбовской обл. (болезнь Пертеса) («Айболит» №24).

У моей дочери в 7 лет тоже была болезнь Пертеса, и мы вылечились. Если бы я тогда опустила руки, она была бы на инвалидности.

А все началось с того, что дочка упала. Стала хромать. В больнице сказали, что это ушиб, и стали лечить. Но с каждым днем девочке становилось все хуже. А спустя три месяца она перестала ходить — такие были боли. Врачи утверждали, что это остеохондроз. Как-то я понесла ее на снимок и случайно встретила женщину с ребенком на костылях. Она поинтересовалась, что с моей дочкой. Я ей все рассказала. А женщина поведала мне, что у них та же беда. Но сделали операцию, и ребенок стал на ноги. Боже! Как я благодарна той женщине. Она порекомендовала обратиться к доктору Сабаеву. Через 2 дня мы были уже в Казани, в Институте травматологии, где лечили детей с болезнью Пертеса. Дочь обследовали, диагноз болезнь Пертеса подтвердился. Девочку положили в санаторий. Лечение было простым: парафин, электрофорез и витамины, но нужен постельный режим — нельзя было не только ходить, но даже сидеть. Первое время ребенка привязывали, потом она привыкла. Но были и слезы, и истерики, но мы все выдержали.

А через 1 год и 4 месяца я забрала дочку домой здоровой!

Сейчас ей уже 25 лет, она закончила институт, работает начальником отдела, у нее растет дочь.

Желаю и вам здоровья!

В. Н. Макарова, а/я 136, Альметьевск, Татарстан, 423457

СКОРО МЫ ЗАБУДЕМ О КОШМАРЕ

Для Л. Воробьевой из Каменска Ростовской обл., автора письма «Мне и дальше калечить крошку?» («Айболит» №26 за 2003 г.).

Не могла остаться равнодушной к вашему несчастью. С декабря 2002 года моя дочка находилась в аналогичной ситуации, а заболела она в два с половиной года. Мы тоже живем в Ростовской области. Два раза лежали в нефрологическом отделении детской поликлиники с диагнозом вторичный пиелонефрит и шеечный цистит. Лечили дочку теми же лекарствами, что и вашу. Делали цистоскопию, промывания, электрофорез, но ничего не помогало. В общем, за 7 месяцев беспрерывного лечения не было никаких сдвигов.

В июле прошлого года знакомые посоветовали лечить ребенка у гомеопата. Как я жалею, что сразу не обратилась к этой женщине! Моей девочке пришлось перенести столько боли! Во время цистоскопии ей давали наркоз. А ведь можно было обойтись без всего этого!

Сейчас гомеопрепаратами без-

анализ мочи. Он всегда был в норме. Нас сняли с учета.

Раньше люди с суженной уретрой мучались «от пиелонефрита», а благодаря этой несложной операции все исправляется.

Т. В. Иванова, Лермонтов, Ставропольский край

***

Хочу предложить вам такой рецепт лечения пиелонефрита. Вам понадобится 1 кг неочищенного овса (с шелухой), 1 стакан сухого молотого шиповника (с усиками и семечками), 1/4 стакана сока алоэ (широкие листья с 3-годичного растения пропустите через мясорубку и отожмите), 1 стакан меда, 3 л сыворотки (от творога). Приготовьте отвар. Для этого 1 кг овса промойте и залейте 5 л воды. Кипятите до тех пор, пока не выкипит 1 л воды. Чтобы точно знать, какое количество воды должно остаться, сначала налейте в кастрюлю 4 л воды и поставьте отметку на этом уровне, затем долейте еще 1 л и кипятите, пока уровень жидкости не опустится до вашей отметки. За 5 минут до того как снимете кастрюлю с огня, добавьте в отвар 1 стакан сухого моло-

ния ребенка, ежедневно читайте молитвы, какие знаете. Просите Бога о помощи. Кстати, ваша дочка крещеная? Если нет, то обязательно покрестите. Закажите сорокоуст или полугодовую в женском монастыре о здравии ребенка. Пусть монашки молятся. Если рядом нет монастыря, то хотя бы в церкви. Сами чаще посещайте церковь, исповедуйтесь.

Кстати, могу выслать сухую ботву моркови для лечения девочки совершенно бесплатно, так как свежая ботва появится еще не скоро.

Пишите мне по адресу: **Лидии Васильевне Дмитриевой, Эгерский бульвар, 14, кв. 70, Чебоксары-31, 428031.**

***

У меня тоже был острый пиелонефрит как следствие осложнения после ангины. В больнице пролежала месяц, белок в моче исчез. А спустя время стали отекать ноги, и меня снова направили в областную больницу в Пензу. Я попала на прием к замечательному врачу-нефрологу Э. Максимовой. Она посмотрела анализы и посоветовала не травить себя уколами и таблетка-

ОТ ФУРУНКУЛОВ

Для И. М. Пиденко из Темрюка Краснодарского края, автора письма «А фурункулы не пропадают...» («Айболит» №26 за 2003 г.).

Мой сын 4 года страдал фурункулами. Мы долго лечились у дерматолога, потом у иммунолога. Но фурункулы появлялись снова и снова, пока нам не посоветовали поехать на море. Сын купался в море всего три дня, к тому же попал под сильный дождь. Фурункулы появились снова. Пока нельзя было купаться, мы решили поехать на экскурсию в горы. Там были древнейшие каменные сооружения — дольмены. Сын еще пролез вовнутрь, чтобы получше рассмотреть. Когда вернулись домой в Новочеркасск, новые фурункулы больше не появлялись.

Вот уже два года мы о них и не вспоминаем. Думаю, лечение заключалось в этих дольменах. Позже прочитала, что они обладают целебными свойствами.

Советую вам тоже съездить в горы. Ведь Кабардинка от вас недалеко.

Е. Н. Петрова, Новочеркасск, Ростовская обл.

Я умею делать мазь, моя покойная мама после войны этой мазью лечила всех мужчин из нашего села от гнойных нарывов и мокрой экземы. Для нас, пятерых детей, это тоже было первое лекарство, ведь мы ходили босиком.

Напишите мне или позвоните по телефону в Минеральных Водах 7-40-10, я расскажу вам, как делать мазь.

В. П. Соколова, ул. Дубикова, 9, к. 4, с. Левокумка, Минеральные Воды, Ставропольский край, 357213

СОВЕТУЮ ИЗВИНИТЬСЯ ЗА НЕДОБРЫЕ СЛОВА

Для А. К. Сыриной из Волгограда, у зятя гепатит, ищет траву вздутостебельника («Айболит» №1 за 2004 г.).

Я мать бывшего больного Д. А. Алексеева. Наша семья прошла через такую же беду. Лечились мы в клинической больнице №9 города Волгограда. Чаще всего в таких случаях специалисты предупреждают больного, что гарантии на излечение нет. Вирусный гепатит считается неизлечимым. Поэтому, прочитав в «Айболите» №7 за 2003 г. о вздутостебельнике, мы стали искать Лидию Александровну. Она помогла приобрести это растение (дай ей Бог здоровья).

Лечились мы 4 месяца, принимая порошок вздутостебельника по 1,5 г 3 раза в день натощак, запивая настоем трав, которые мы сами заваривали и настаивали.

Вам, уважаемая А. К. Сырина, я советую пойти на рынок к Лидии Александровне и публично извиниться за недобрые слова в ее адрес.

Если ваш зять болен, надо молиться за него, а не злиться на всех подряд. В противном случае вам никто и ничего не поможет.

Вздутостебельник вы можете достать только через Лидию Александровну, если она согласится с

Как избавиться от фурункулов

Для И. М. Пиденко из Темрюка Краснодарского края, автора письма «А фурункулы не пропадают...» («Айболит» №26 за 2003 г.).

Хочу предложить вам рецепт лечения фурункулов. Пол-литровую бутылку на 1/3 заполните корнями шиповника, предварительно их вымыв, подсушив и измельчив. Залейте водкой до плечиков, поставьте бутылку в темное место на трое суток. Настойка должна приобрести коньячный цвет. Принимайте по 1 ст. ложке за 10-15 минут до еды 3 раза в день. Настойку не процеживайте.

Я страдала фурункулами 40 лет назад. Не помогали ни таблетки, ни уколы, ни пивные дрожжи. Мучилась полгода. Помогла мне знакомая, которая и подсказала мне этот рецепт.

После трех дней лечения новые фурункулы уже не появлялись, а старые стали подсыхать.

Для приготовления настойки я использовала только что выкопанные корни. Думаю, можно использовать и высушенные.

А. И. Чуканова, Архангельск

помогало. В общем, за 7 месяцев беспрерывного лечения не было никаких сдвигов.

В июле прошлого года знакомые посоветовали лечить ребенка у гомеопата. Как я жалею, что сразу не обратилась к этой женщине! Моей девочке пришлось перенести столько боли! Во время цистоскопии ей давали наркоз. А ведь можно было обойтись без всего этого!

Лечение гомеопрепаратами безболезненное. Дочка с удовольствием принимает гранулы. Результат был уже на втором месяце лечения (лекарство продается в микродозах, поэтому быстрого выздоровления не будет). Мы лечимся уже 5 месяцев. Надеюсь, что очень скоро совсем забудем о кошмаре, который перенесли в больнице.

Хочу вам посоветовать обратиться к гомеопату. У вас в Каменске есть такой врач, мы лечились в Новочеркасске.

Захотите мне написать, мой адрес в редакции.

Желаю выздоровления вашей дочери, а вам терпения!

О. Г. Землина, Тацинский р-н, Ростовская обл.

***

С моей дочерью была та же история. Когда ей был 1 год 7 месяцев, у нее обнаружили пиелонефрит. И начались наши мытарства. Так же, как и вам, нам кололи лекарства, мы пили таблетки, травы, лежали в больнице. От ребенка прятали кислое, соленое, конфеты и т. д. А УЗИ показывало, что с почками все нормально. Спасибо нашему педиатру. Она вовремя приостановила это лечение и направила на обследование в Ставрополь. Сначала ребенка обследовали в нефрологическом отделении города и, не обнаружив причины пиелонефрита, перевели в урологическое отделение. Там выявили сужение уретры. Дважды делали операцию, которая называется бужирование, — расширяли уретру. Операция эта несложная, но делается под наркозом, чтобы ребенок не испугался и не дернулся. В уретру вводят катетер, на его конце надувается шарик. Назад катетер выводят уже с этим шариком. После этой операции наши мучения закончились. Мы стояли на учете в поликлинике до 9 лет (операцию делали, когда ребенку было 3 года), регулярно сдавали

ку и отожмите), 1 стакан меда, 3 л сыворотки (от творога). Приготовьте отвар. Для этого 1 кг овса промойте и залейте 5 л воды. Кипятите до тех пор, пока не выкипит 1 л воды. Чтобы точно знать, какое количество воды должно остаться, сначала налейте в кастрюлю 4 л воды и поставьте отметку на этом уровне, затем долейте еще 1 л и кипятите, пока уровень жидкости не опустится до вашей отметки. За 5 минут до того как снимете кастрюлю с огня, добавьте в отвар 1 стакан сухого молотого шиповника. Снимите кастрюлю с огня, процедите содержимое, остудите. В еще чуть теплый отвар добавьте 1 стакан меда и 1/4 стакана сока алоэ. Пить отвар надо строго через 10 минут после еды. В начале лечения доза для ребенка должна составлять 150-180 г (для взрослого — 180-200 г). После приема отвара надо сразу же выпить такое же количество сыворотки.

Принимать отвар и сыворотку надо после каждого приема пищи, иначе эффекта от лечения не будет. Храните отвар в холодильнике, но принимать его надо, чтобы он был комнатной температуры. Для одного курса лечения отвар придется готовить 3 раза, смотрите по самочувствию.

Е. И. Степанова, Новочеркасск, Ростовская обл.

***

Хочу предложить проверенный рецепт от болезней почек и мочевыводящих путей.

Возьмите ботву от моркови (можно сухую, а можно свежую с грядки), заварите крутым кипятком, настаивайте и поите этим настоем ребенка, как чаем, тем более, что на вкус лекарство приятное. Вечером настой можно не пить, так как отвар обладает мочегонными свойствами.

Ботву моркови можно добавлять в супы, борщи. Кстати, в ботве моркови витаминов намного больше, чем в самом корнеплоде.

При помощи этого рецепта моя свекровь вылечилась от пиелонефрита. Сейчас у нее все анализы хорошие, болей нет. А 30 лет назад при помощи этого же рецепта вылечилась моя знакомая. Ее постоянно увозили в больницу с приступами, а врачи говорили, что она проживет не более двух лет. Слава богу, с ней до сих пор все нормально. И еще, для успокоения вашей души и быстрейшего выздоровле-

вую бутылку на 1/3 заполните корнями шиповника, предварительно их вымыв, подсушив и измельчив. Залейте водкой до плечиков, поставьте бутылку в темное место на трое суток. Настойка должна приобрести конь-

меня снова направили в областную больницу в Пензу. Я попала на прием к замечательному врачу-нефрологу Э. Максимовой. Она посмотрела анализы и посоветовала не травить себя уколами и таблетками, а попить на выбор отвары из березовых листьев, кукурузных рылец или тысячелистника. Я пробовала пить отвар из березовых листьев, но не смогла, очень горький. Кукурузные рыльца не дали результата. А вот после тысячелистника сразу заметила улучшение. Пила его в течение месяца по 1/2 стакана 3 раза в день. Потом 3 месяца сделала перерыв и снова повторила лечение. Еще я пила парное козье молоко. И на 10 лет забыла, что такое боль в почках.

Попробуйте так полечить свою дочку, может, и вам поможет.

Г. Н. Степанова, Нижний Ломов, Пензенская обл.

НАЗЫВАЮ АДРЕС

Для Л. Воробьевой из Каменска Ростовской обл., автора письма «Мне и дальше калечить крошку?» («Айболит» №26 за 2003 г.); Г. В. Логвиновой из Шахт Ростовской обл., паратонзиллярный абсцесс («Айболит» №26 за 2003 г.).

В Волгограде живет целитель Владимир Сергеевич Зверев. Позвоните ему по тел. 8-442-41-00-40, днем, а если вечером, то по тел. 8-442-41-12-38. Думаю, он вам поможет.

Я тоже у него лечилась. Перед тем как написать это письмо, я позвонила Звереву и спросила, сможет ли он вам помочь. Его ответ был утвердительным.

Если будут вопросы или вам негде будет переночевать, вы не в состоянии будете оплатить гостиничный номер, приезжайте ко мне, я плату с вас не возьму.

Если надумаете приезжать после предварительной договоренности с Владимиром Сергеевичем, позвоните мне по тел. 8-442-95-59-35, чтобы я вас встретила.

Г. И. Кузнецова, ул. Лавочкина, 14, кв. 13, Волгоград, 400074

Для приготовления настойки я использовала только что выкопанные корни. Думаю, можно использовать и высушенные.

А. И. Чуканова, Архангельск

прочитала, что они обладают целебными свойствами.

Советую вам тоже съездить в горы. Ведь Кабардинка от вас недалеко.

Е. Н. Петрова, Новочеркасск, Ростовская обл.

***

Для И. М. Пиденко из Темрюка Краснодарского края.

Мне было 18 лет, работал на сплаве леса, а речки у нас холодные. Вот и простыл. В течение 5 лет меня беспокоили фурункулы. В армии делали переливание крови, но и это не помогло.

Вернулся домой. Соседка увидела у меня болячки, принесла горючей серы и дала выпить 1 чайн. ложку.

Сейчас мне 65 лет, а фурункулов больше ни разу у меня не было.

Буду рад, если вам пригодится мой совет.

А. М. Потапов, Бийск, Алтайский край

***

Мне знакома ваша боль. Моя дочь несколько лет страдала фурункулами, а помог нам купленный в аптеке бактериофаг стафилококковый жидкий. Пропейте его 5 дней, точно соблюдая инструкцию. Одновременно делайте в течение 5 дней переливание крови.

Если у дочери появятся чирьи под мышками, намажьте эти места сметаной или сливочным маслом и дайте слизать собаке. Делайте так 3 раза.

Если сможете, напишите о результате лечения.

Л. Дурнева, х. Диченский, Каменский р-н, Ростовская обл., 347863

***

Возьмите 10 штук сухих семян лопуха (черненькие, скобочкой), они находятся в колючих шариках, разжуйте их и проглотите. В течение дня повторите это трижды: утром, в обед и вечером. Делайте так в течение трех дней. Всего для лечения вам понадобится 90 семян. Вот и все лечение! О фурункулах и карбункулах забудете навсегда. Я на себе испытал эффект от этого рецепта. Но баночку с семенами храню на всякий случай, вдруг пригодится.

В. И. Ващенко, Алтайский край

стоем трав, которые мы сами заготавливали и настаивали.

Вам, уважаемая А. К. Сырина, я советую пойти на рынок к Лидии Александровне и публично извиниться за недобрые слова в ее адрес.

Если ваш зять болен, надо молиться за него, а не злиться на всех подряд. В противном случае вам никто и ничего не поможет.

Вздутостебельник вы можете достать только через Лидию Александровну, если она согласится с вами разговаривать. Мы на собственном опыте убедились, что это эффективное средство от вирусного гепатита С.

Л. А. Алексеева, ул. Кузнецова, 23, кв. 19, Волгоград, 400078

От редакции. Выписка из истории болезни Д. А. Алексеева о полном выздоровлении прилагается.

ОБОШЛОСЬ БЕЗ ОПЕРАЦИИ

Для Г. Щепкиной из Минеральных Вод Ставропольского края, автора письма «Страдаю от камней в почках» («Айболит» №23).

У сына при обследовании тоже обнаружили такие же камни. Но обошлось без операции. Недалеко от нас (в 9 километрах) есть источник. Его вода полностью растворяет камни. Они выходят в виде песка вместе с мочой. Гарантия излечения — 100%. Но как вам можно доставить эту воду? Наше селение находится недалеко от Хасавюрта. Сообщите мне свой номер телефона.

Х. Висайтов, с. Калининаул, Казбековский р-н, Республика Дагестан, 368053

ОТ ЭРОЗИИ ШЕЙКИ МАТКИ

Для Анжелики из Ростовской обл., автора письма «У меня эрозия шейки матки» («Айболит» №25 за 2003 г.).

Возьмите 1 ст. ложку натертого лука, заверните в один слой марли, сделайте тампон и на ночь введите во влагалище. Утром достаньте. Процедуру делайте в течение 10 дней подряд. Моя дочка при помощи этого рецепта вылечила эрозию 5-летней давности. Процедура эта безболезненная, даже ничего не почувствуете.

Если рецепт вам поможет, сообщите мне.

М. С. Остапенко, 7-й пер., д. 8-74, Майкоп, Республика Адыгея, 385013

М ПОМОЧЬ

У меня тоже была эрозия шейки матки. Прижигать не стоит, так как на шейке останутся рубцы, а эрозия все равно сможет опять появиться. Есть более простой и безболезненный способ лечения этого заболевания. Надо в течение 10 дней ставить свечи с синтамицином (синтамициновые вагинальные), затем в течение 7-10 дней делать тампоны с медом. Для этого на бинтик, сложенные вдвое, намажьте 1 чайн. ложку меда, лучше засахаренного, так как он не растекается и его удобнее мазать, заверните бинтик в виде тампона и введите подальше. Не забудьте к одной концу тампончика привязать нитку, чтобы его можно было потом достать. После процедуры полежите на спине. Мед растает и потечет к матке, а излишки вытекут. Я оставляла тампоны на ночь. После этого лечения у меня все прошло, уже 4 года нет никакой эрозии. Этим рецептом пользовалась не только я. Думаю, вам он тоже обязательно поможет.

Ольга, Омск

***

Возьмите медицинский креолин (продается в ветеринарных аптеках). 4 капли креолина добавьте в 1/2 л кипяченой воды и делайте спринцевания. Мне хватило одного раза. Можно количество креолина постепенно увеличить с 2 до 10 капель. Сначала будете испытывать жжение, а когда эрозия исчезнет, то не будет никакого ощущения. Только надо проверяться у гинеколога.

В. А. Соколова, Минеральные Воды, Ставропольский край.

МНЕ ПРИШЛОСЬ ВСЕ ЭТО ПЕРЕЖИТЬ

Для Евгения из Волжского Волгоградской обл., автора письма «Как будто голова надувается...» («Айболит» №25).

... все эти болезненные ... пережить от начала

вают яйца, но могут жить и под обоями.

Я знаю два способа выведения клопов. Надо настоять на керосине цветы ромашки и смазывать этим средством места обитания клопов.

Второй рецепт. Разведите в воде квасцы (раствор сделайте покруче) и смазывайте им места обитания клопов.

А. Сергеева, Петровск, Саратовская обл.

***

Для Марии У. из Ростова-на-Дону, автора письма «Как вывести клопов?» («Айболит» №1 за 2004 г.).

Хочу предложить вам два средства: от клопов и тараканов.

От клопов. В квартире абсолютно все натрите хозяйственным мылом: оконные рамы, проемы дверей, плинтуса, двери, ковры с изнаночной стороны, мебель внутри и снаружи. Перед этим желательно сделать генеральную уборку.

От тараканов. В течение трех часов варите 1 картофелину и 1 яйцо. Охладите, очистите, белок выбросите, а желток и картошку хорошо разомните, добавьте 1-1,5 чайн. ложки борной кислоты (продается в аптеке), хорошо перемешайте. Из этой массы скатайте шарики размером с фасолину и разложите по квартире: в шкафчиках, на полу в разных местах. Постепенно тараканы от вас уйдут.

Валентина Николаевна, Минеральные Воды, Ставропольский край

***

Знаю эффективное и проверенное средство от клопов. Надо взять дыню, вынуть внутренность, обмазать ею дощечки, подсушить и разложить в диван, на шкаф — куда угодно. Скоро клопы исчезнут и у вас, и из близлежащих квартир.

А. Н. Сычева, Волгоград

Для Татьяны из Геленджика, автора письма «Как бороться с неподвижностью суставов?» («Айболит» №25).

Татьяна, гимнастика вам не поможет. У вас нет в суставах смазки, поэтому они неподвижны. Я готовлю замечательную мазь, она обязательно вам поможет.

Т. Н. Кольчугина, народная целительница, ул. Косякина, 32, кв. 10, Железноводск, Ставропольский край, 357400, тел. 4-39-46

***

Для О. Козловой из Ростова-на-Дону, автора письма «Как мне выносить ребенка?» («Айболит» №23).

Наговорите на воду: «От духа святого Причастника Христова, Спасова рука, Богородицын замок. Ангел мой, сохранитель мой, сохрани мою душу, укрепи мое тело. Враг, сатана, поди прочь от меня. Есть у меня три листа. Написано там: «Марк да Никита — великомученик душу мучит за меня, Бога просит, боль уносит. Аминь». Затем выпейте эту воду и умойтесь ею.

После этого заговора женщины обычно донашивают детей.

Н. В. Сескурия, пгт Красный Яр, Волгоградская обл.

ПЕРЕПИСКА

Р. П. Шевцова из Азова Ростовской обл., хронический атрофический гастрит с нулевой кислотностью («Айболит» №22)! Напишите мне. Я не знаю вашего полного адреса.

Ф. А. Лесина, ул. Леваневского, 2а, пос. Чертково, Ростовская обл., 346000

***

А. Тагирова из Моздока, автор письма «Испугалась...» («Айболит» №23); Е. П. Толстова из Волгограда, автор письма «И нет кон-

Ирина Вагайцева из Кирова, которая просит помощи в лечении энуреза! Я не могу вам написать, т. к. в своем письме вы не указали названия улицы.

А. А. Цоколов, а/я 4307, Ставрополь-40, 355040, дом. тел. 73-16-97

***

Н. В. С. из Новочеркасска, автор письма «Замок заговорила и выбросила в море» («Айболит» №1 за 2004 г.) и Наташа из Ростовской обл., автор письма «Свекровь бегает по бабкам» («Айболит» №1 за 2004 г.)! Если вы действительно нуждаетесь в помощи, напишите мне по адресу: **Н. А. Слюсаревой, ул. Полющенко, 124, Буденновск, Ставропольский край, 356800.**

***

Для Т. К. Резаевой из Абакана, Хакасия, автора письма «Приступы не прекратились» («Айболит» №24).

Могу прислать траву мордовника и рецепт. Есть и другие травы для лечения эпилепсии. Только вкладывайте в письмо конверт с обратным адресом для ответа. Могу выслать травы сразу, но с предоплатой, учтите почтовые расходы.

Ф. М. Турцева, а/я 30, Уфа, 450014

***

Для Н. В. Киселевой из Саратова, язва луковицы двенадцатиперстной кишки («Айболит» №26 за 2003 г.).

От запоров хорошо помогает сок из свеклы красной. А можно отварить свеклу и пить по 1/2 стакана воду, в которой она варилась, 3 раза в день. Из свеклы же можно сделать салат: мелко порезать, добавить лук и растительное масло — и салат готов.

Для Е. из Астраханской обл., прыщи, потливость, волосатость («Айболит» №26 за 2003 г.).

От потения попробуйте избавиться при помощи такого рецепта: возьмите 1 чайн. ложку пищевой соды на стакан воды и ваткой, смоченной в этом растворе, протирайте места, которые потеют, и потливость пройдет.

Н. П. Обертас, ул. Октябрьская, 21, с. Бологое, Р.-Полянский р-н, Омская обл., 646783

***

Продам недорого золотой ус и каланхоэ.

Н. П. Обертас, ул. Октябрьская, 21, с. Бологое, Р.-Полянский р-н, Омская обл., 646783

***

Вышлю настойку грецкого ореха по умеренной цене.

Т. А. Патлахова, ул. Урожайная, 60, Светлоград, Ставропольский край, 356530

***

Могу выслать корни настоящего уссурийского женьшеня для приготовления настоек, а также семена и однолетку всем желающим. В письмо вложите конверт.

В. В. Куклинов, ул. Победы, 123, Екатеринбург, 620042

***

Могу выслать листья и перегородки грецких орехов и плоды конского каштана. От вас конверт с о/а. **Николаю Ивановичу Чурекову, а/я 24, г/п, Тихорецк, Краснодарский край, 352120.**

***

Вышлю листья, стебли и корни сабельника болотного (30 руб. за 100 г) и инструкцию по применению. Мой адрес: **Зое Петровне Шабуровой, ул. Молодежная, 1-20, с. Пасегово, К.-Чепецкий р-н, Кировская обл., 613008.**

Проверено на себе

Я видела запущенных деток

Для Л. К. Шведовой из Волжского Волгоградской обл., у внучки эксудативный диатез («Айболит» №22).

Хочу поделиться своим способом избавления от диатеза. У моей дочки 16 лет назад был такой же диатез. Мне повезло с доктором, который сразу посоветовал изменить ребенку питание

Первое время (около 2-3 недель) ребенок будет беспокойным. Готовьтесь к тому, что он будет просить есть, плакать, не спать по ночам, но вы должны выдержать это и не идти у ребенка на поводу. Жалко, а что поделаешь!

Если сейчас не сделать этого, то потом будет еще хуже. Я видела запущенных деток, на них страшно было смотреть. Так что я терпела бессонные ночи, плакала вместе с дочкой и молилась...

Еще доктор посоветовал смазывать кремом после бриться с витамином Е

Не теряйте

специалисты). Ее положили на обследование. Я не медик, но ... ей очищали кровь, вы-

Воды, Ставропольский край

МНЕ ПРИШЛОСЬ ВСЕ ЭТО ПЕРЕЖИТЬ

Евгения из Волжского Волгоградской обл., автора письма «Как будто голова надувается...» («Айболит» №25).

Мне пришлось все эти болезненные симптомы пережить от начала

Ставропольский край

***

Знаю эффективное и проверенное средство от клопов. Надо взять дыню, вынуть внутренность, обмазать ею дощечки, подсушить и разложить в диван, на шкаф — куда угодно. Скоро клопы исчезнут и у вас, и из близлежащих квартир.

А. Н. Сычева, Волгоград

Не теряйте надежды!

Для О. Козловой из Ростова-на-Дону, автора письма «Как мне выносить ребенка?» («Айболит» №23).

У моей невестки было 4 или 5 беременностей, которые заканчивались абортом на ранней стадии (в крови был большой уровень ацетона). Думали, что она вообще не сможет выносить ни одного ребенка.

Во время очередной беременности она обратилась на кафедру гинекологии Томского медуниверситета (там очень хорошие специалисты). Ее положили на обследование. Я не медик, но знаю, что ей очищали кровь, выводили токсины. Затем у мужа взяли кровь, перегнали на станции переливания крови и пересадили лейкомассу ей в вену. После этого невестка ожила, стала вставать с постели и есть. Вторая половина беременности у нее прошла нормально. И свершилось чудо: она родила здоровую девочку, которой в январе исполнилось 5 лет. Вам обязательно надо проконсультироваться у специалиста и выявить причину токсикоза. Вы еще молоды, не теряйте надежды!

М. Я. Шейнбергер, Томск

и до конца. Были и страх, и тревоги, исчезала память, я плохо соображал, сердце, печень, нервная система «кричали» о помощи. В таких случаях, к сожалению, медицина бессильна. Но есть великолепный метод избавления от этих кошмаров — дыхание по Бутейко. Найдите эту книгу. Кроме того, во многих городах есть центры, где обучают этому спасительному методу дыхания. Это ваш единственный шанс избавиться от беды.

Если что-нибудь будет непонятно, напишите мне по адресу: **Назиру Мустафаеву, ул. Барнаульский тракт, 60, Змеиногорск, Алтайский край, 658480.**

***

Для Г. Г. Чикуновой из пос. Боровского, Тюмень, зуд вульвы («Айболит» №18 за 2003 г.).

Попробуйте недорогой крем «БОРО ПЛЮС», он изготовлен из натуральных растительных ингредиентов, продается в аптеках или в парфюмерных магазинах.

Для Марии из Ростова-на-Дону, автора письма «Как вывести клопов» («Айболит» №1 за 2004 г.).

Клопы любят деревянную мебель, забиваются в щели, отклады-

Для И. Куликовой из Красноярска, автора письма «Не могу вылечить лямблиоз» («Айболит» №25).

Чтобы вылечить лямблиоз, сделайте сбор из 30 г пижмы, 30 г коры крушины, 30 г сырых семян тыквы. Все компоненты измельчите, смешайте и храните в матерчатом мешочке.

1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, поставьте на огонь на 10 минут (не более), остудите, процедите и пейте 2 раза в день по 1 стакану: утром натощак за 30 минут до еды и вечером перед сном.

Этого достаточно, чтобы избавиться от лямблиоза. На ночь можно сделать чесночную клизму.

Для Н. А. Ходыревой из Волгограда, автора письма «Очень болезненные месячные» («Айболит» №25).

Обязательно позвоните мне. К сожалению, на письма отвечать нет времени.

Для Анжелики из Ростовской обл., автора письма «У меня эрозия шейки матки» («Айболит» №25).

Срочно позвоните мне! Я помогу вам! Эрозия пройдет и больше не будет о себе напоминать.

Р. П. Шевцова из Азова Ростовской обл., хронический атрофический гастрит с нулевой кислотностью («Айболит» №22)! Напишите мне. Я не знаю вашего полного адреса.

Ф. А. Лесина, ул. Леваневского, 2а, пос. Чертково, Ростовская обл., 346000

***

А. Тагирова из Моздока, автор письма «Испугалась...» («Айболит» №23); Е. П. Толстова из Волгограда, автор письма «И нет конца этой адской боли» («Айболит» №23).

Вам надо срочно лечиться от испуга. Врачи тут не помогут.

Я лечу молитвами на утреннюю и вечернюю зарю, смогу вам помочь. Мой адрес: **Людмиле Михайловне, ул. Пятигорская, 3б, кв. 55, Лермонтов, Ставропольский край, 357340.**

***

Ася из Чеченской Республики, миома («Айболит» №20); Ирина из Владикавказа, пигментные пятна («Айболит» №20); В. И. Попова из Владикавказа, тромбофлебит и трофическая язва («Айболит» №20); Фаина из Владикавказа, хронический бронхит («Айболит» №20)! Свяжитесь со мной по мобильному телефону 8-917-751-96-10 или сообщите адрес телеграммой. Мне кажется, я смогу вам помочь. Мой адрес: **Сергею Николаевичу Шевцову, ул. Тагирова, 1, Салават, Башкортостан, 453250.**

***

Евгений из Волжского Волгоградской обл., автор письма «Как будто голова надувается...» («Айболит» №25).

У меня было нечто подобное после травмы. Я лечилась, стало легче, хотя сейчас я на инвалидности, но жить можно.

Если вас заинтересует мой горький опыт, напишите.

З. Т. Титова, ул. З. Космодемьянской, 19, кв. 87, Воронеж, 394063

***

С. Алексеенко из Саратовской обл., автор письма «Я боюсь женщин и секса с ними» («Айболит» №25 за 2003 г.)! Напишите мне. Может, я смогу вам помочь.

М. Чмелева, ул. Красная, 135, с. Краснокумское, Георгиевск, Ставропольский край, 357834

Я видела запущенных деток

Для Л. К. Шведовой из Волжского Волгоградской обл., у внучки эксудативный диатез («Айболит» №22).

Хочу поделиться своим способом избавления от диатеза. У моей дочки 16 лет назад был такой же диатез. Мне повезло с доктором, который сразу посоветовал изменить ребенку питание и прежде всего исключить молочное. Дочке тогда было 4 месяца, и я кормила ее грудью. Пришлось отлучать и переводить на супчики и каши. Дерматолог прописал только кисломолочные продукты, да и то только из обезжиренного молока, а закваска должна быть из козьего молока. Остальные продукты перед приготовлением надо было вымачивать в нескольких водах. К примеру, картофель — 6 часов, мясо (говядину, куриное) — 12 часов. Из круп пришлось отказаться от манки, ее заменили гречкой, рисом, пшеном. Их нужно было молоть на кофемолке и варить на воде жидкие кашки, заправлять можно было только растительным маслом. Исключили из питания также все животные жиры, особенно сливочное масло. Когда варила супчики, овощи не зажаривала, все протирала через мелкое ситечко. Из мяса можно делать паштеты, только предварительно хорошо его вымачивайте в нескольких водах, меняя ее через час. Употребление соли нужно ограничить. Из овощей исключите морковь, свеклу, сладкий перец, можно использовать немного лука.

Предлагаю рецепт приготовления паштета. Мясо без жилок варите на слабом огне в течение 2 часов, добавьте бульон, лук и немного растительного масла. Затем вареное мясо пропустите через мясорубку 2 раза, затем протрите через ситечко, добавляя бульон. Совсем немного посолите. Должно получиться мясное пюре.

Если есть возможность, купите сухое питание «Семилак» (обязательно с железом), но использовать его можно только в качестве добавки, понемногу, 1-2 раза в сутки, только после того как покормите ребенка супом и кашей. Первое время (около 2-3 недель) ребенок будет беспокойным. Готовьтесь к тому, что он будет просить есть, плакать, не спать по ночам, но вы должны выдержать это и не идти у ребенка на поводу. Жалко, а что поделаешь!

Если сейчас не сделать этого, то потом будет еще хуже. Я видела запущенных деток, на них страшно было смотреть. Так что я терпела бессонные ночи, плакала вместе с дочкой и молилась...

Еще доктор посоветовал смазывать кремом после бриться с витамином F (тогда такой продавался) не только ранки, но и любые покраснения, очень помогает. Купать ребенка нужно каждый день в разных отварах: ромашки, чистотела, календулы, крапивы (каждый день отвар должен быть разный). Приготовить его просто: на 1 л воды возьмите 2 ст. ложки травы, настаивайте 1 час и добавьте в ванночку.

У меня на лечение ушло 5 месяцев. Когда тело очистилось, я сначала перестала вымачивать картошку, потом в течение недели наблюдала за результатом. Вижу, что ничего плохого не происходит, — перестала вымачивать другой продукт, но постепенно, осторожно. Наблюдайте, на какой продукт у девочки открывается диатез, значит, его надо исключить из питания. Понемногу в супчики добавляйте морковь. Каши готовьте на воде и только в готовую попробуйте добавить масло или молоко. Продукты испытывайте по одному, чтобы можно было зафиксировать, после употребления какого у ребенка ухудшилось состояние. На все это у вас может уйти много времени, так что будьте к этому готовы. У моего ребенка восстановительный период длился год. У врача мы под наблюдением находились 3 года, после чего болезнь прошла.

И еще о фруктах: ребенку можно давать только зеленые яблоки с соком граната, но осторожно, а вместо соков компот из сухофруктов.

Наберитесь терпения, и дай вам Бог здоровья!

Будут вопросы, пишите, чем смогу, помогу.

С. Ю. Любарцева, пер. Лермонтовский, 46, с. Покровское, Неклиновский р-н, Ростовская обл., 346830

Верить или нет?

Устал...

Дети школьного возраста нередко жалуются на частые головные боли, утомление, как результат — снижение успеваемости. Как помочь им, не прибегая к лекарствам?

Утомление у детей вызывают не только высокие учебные нагрузки, но и общение. Если у ребенка конфликт с кем-то из одноклассников или учителем, или завучем, или есть нелюбимый предмет, сил тратится больше.

Как обычно проявляется утомление? Ребенок не может (а не не хочет) запомнить материал. При этом ребенок вспыльчив, капризен. Если на это не обращать внимания и продолжать требовать от ребенка выполнять задания, наступает переутомление. Оно способствует развитию болезней желудочно-кишечного тракта, неустойчивости артериального давления, повышенной потливости, головной боли, в том числе мигрени, все зависит от того, какая у ребенка предрасположенность. Причем более высокая утомляемость у детей, чьи мамы имели осложнения во время беременности, и у травмированных во время родов, часто болеющих детей.

Устойчивость к нагрузкам снижается после гриппа с высокой температурой. Очень неустойчивы к нагрузкам первоклашки. В самый первый учебный год дети не способны справиться ни с какими другими нагрузками, кроме школьных, без ущерба для здоровья.

Как помочь регулярно устающему ребенку? Если ребенок не справляется со всем, что ему приходится изучать в школе, придется выбирать между образованием и здоровьем. Очень важно четко построить режим дня. Наиболее значительные нагрузки должны выпадать на первую половину дня, а работа должна чередоваться с отдыхом.

Важно, чтобы ребенок вовремя ел и спал столько, сколько требует его организм. Во многих случаях этого бывает достаточно, чтобы восстановить здоровье и успеваемость у ребенка. Если же есть какие-то проблемы со здоровьем, например стоит диагноз вегетативная дистония, попросите учителей временно снизить этому ученику нагрузки. Например, разрешить не посещать школу 1 учебный день (в середине недели).

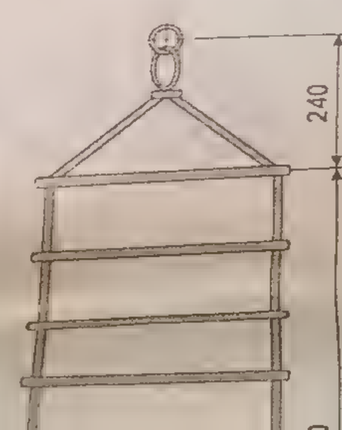
Согласитесь, лучше, если ребенок недополучит знаний, зато сохранит здоровье и интерес к учебе.

ПЕРВОКЛАШКИ НЕ СПОСОБНЫ СПРАВИТЬСЯ НИ С КАКИМИ ДРУГИМИ НАГРУЗКАМИ, КРОМЕ ШКОЛЬНЫХ, БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ. ПРИДЕТСЯ ВЫБИРАТЬ МЕЖДУ ОБРАЗОВАНИЕМ И ЗДОРОВЬЕМ

Нехитрый спортивный снаряд

[illegible] нравится карабкаться по вере- [illegible] Дома ее можно подвесить [illegible] в саду — на прочной [illegible]

Лестницу собирают из 9-10 круглых палок



Что это такое?

Родовая + травма

КАК ЗАЩИТИТЬ ОТ НЕЕ МАЛЫША.

К детским родовым травмам относятся:

* **родовая опухоль** — покраснение кожи и припухлость, которые могут возникнуть в том месте, которое называют «родовой точкой». Чаще всего это голова или ягодицы;

* **кефалогематома** — небольшое скопление крови между кожей и костями черепа. Такая травма возникает во время родов при условии повышенного давления и кислородного голодания плода. При этом внутренние органы и тем более мозг не затрагиваются;

* **периферический или центральный парез лицевого нерва.** Внешне это выглядит как перекашивание части лица. В первом случае это результат применения акушерских щипцов. Второй парез — это более серьезная травма, которая вызывает кровоизлияние в мозг. Привести к этому может сложное течение беременности и неправильное ведение родов;

* **перелом кости.** Чаще всего оказываются затронуты кости ключицы, плеча или бедра. Перелом, как правило, не ошибка в действиях акушера, а жертва, которая позволяет ребенку крупных размеров родиться и выжить.

Вывих (как правило, бедра) — это не травма. Считается, что это результат внутриутробного развития, когда происходит неправильное формирование или недоформирование тазобедренного сустава. Медики до сих пор не знают, от чего это зависит. Возможно, такое повреждение было у родителей ребенка или у его дальних предков.

Причиной родовой травмы могут стать:

Преждевременные роды до 37-й недели беременности. Если у репа еще не достигли нужного размера и не отвердели. У недоношенных детей и стенки сосудов легко ранимы. 6-9 часов в родах для них слишком много. Медикам приходится срочно вмешиваться, чтобы спасти малыша. Когда счет идет на минуты, кровоизлияния и механические повреждения практически неизбежны.

Токсикозы второй половины беременности. Они влияют на состояние сосудов. А виной всему нарушения водно-солевого обмена в организме будущей мамы. Даже незначительный нажим на тело малыша, родившегося раньше срока, приводит к травмам.

Длительный безводный период в начале родов. Если воды у роженицы отошли, а схватки не начинаются, возникает разница между внешним давлением и давлением внутри матки. Это резко увеличивает приток крови к той части тела ребенка, которая находится ниже всего и которой он, собственно, рождается. Как правило, это голова или ягодицы.

Хуже, если к одному из перечисленных осложнений добавляются другие факторы. К примеру, у мамы узкий таз и после 2-3 часов активных схваток не происходит продвижения ребенка по родовым путям. Чтобы малыш не задохнулся, приходится вмешиваться акушерам. К сожалению, в подобных случаях повреждений избежать не удается.

Переношенная беременность (если срок превышает 41 неделю). При этом на плаценте появляются известковые островки, не заполненные кровью сосуды, ребенок не получает нужного количества кислорода. У таких детей, как и у недоношенных, нарушена проницаемость стенок сосудов, что повышает вероятность родовых травм.

Стремительные роды продолжаются менее 3 часов и практически невозможно избежать травм.

Крупные размеры малыша. Жизнь такого младенца напрямую зависит от скорости его появления на свет. Помочь этому можно только механическими средствами, и порой переломы костей (чаще всего ключицы) неизбежны.

Детские родовые травмы заживают быстро.

● Родовая опухоль проходит в роддоме за 3-4 дня и не требует никакого вмешательства и лечения.

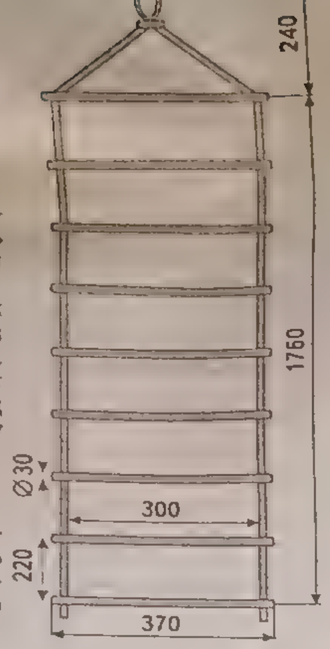
● Кефалогематома небольших размеров тоже проходит сама. Более крупные отсасывают, откачивая из-под кожи скопившуюся кровь, а на это место накладывают давящую повязку. Никакого дополнительного лечения не нужно, ведь головной мозг ребенка не затрагивается. Некоторые мамы отказываются от такой медицинской помощи, предполагая [illegible]

Лестницы спортивный снаряд

Ребятам нравится карабкаться по веревочной лестнице. Дома ее можно подвесить в дверном проеме, в саду — на прочной ветке дерева.

Лестницу собирают из 9-10 круглых палок диаметром 30 мм, длиной 370 мм и крепкой веревки диаметром 6-8 мм, длиной около 4 м.

Веревку складывают вдвое, продевают сквозь отверстие в палке и завязывают под ней узлом так, чтобы расстояние между ступеньками было 220 мм.



Дети, как и взрослые, страдают от полноты и неуклюжести. Помогите им стать стройнее. Но вместо того чтобы ограничивать ребенка в еде, предложите здоровую пищу и хотя бы элементарную гимнастику.

Без паники!

Детские родовые травмы заживают быстро.

● Родовая опухоль проходит в роддоме за 3-4 дня и не требует никакого вмешательства и лечения.

● Кефалогематома небольших размеров тоже проходит сама. Более крупные отсасывают, откачивая из-под кожи скопившуюся кровь, а на это место накладывают давящую повязку. Никакого дополнительного лечения не нужно, ведь головной мозг ребенка не затрагивается. Некоторые мамы отказываются от такой медицинской помощи, предполагая, что скопление крови может рассосаться само. Знайте же, что кефалогематома может нагноиться.

● Парез лицевого нервы (не связанный с повреждением центральной нервной системы) может испугать своими внешними проявлениями — сглаживанием носогубной складки, неполным закрытием одного глаза, асимметрией лица. Однако все устраняется за 2-3 недели несложного лечения: прием витаминов и легкий массаж лица.

● Переломы заживают за 7-10 дней при наложении фиксирующей повязки. Но все же маме придется быть осторожнее. Малышу не рекомендуется напрягать это место — делать зарядку или активный массаж. До окончательного выздоровления пройдет не меньше месяца.

Ваш ребенок курит?

(Окончание. Начало на стр. 1)

6 Некоторые психологи предлагают парадоксальный метод. Если вы твердо уверены, что ребенок только что начал курить, заставьте его выкурить на ваших глазах несколько сигарет подряд. Это очень противно, но часто заставляет почувствовать глубокое отвращение к табаку на всю жизнь.

7 Не требуйте от подростка ничего немедленно. Лучше вместе договоритесь о конкретной дате. А до этого помогите ему подготовиться.

* Убедите его не докуривать сигарету до конца.

* Пусть не затягивается.

* Уговорите сокращать количество выкуренных сигарет в день и откладывать на час позже первую затяжку.

* Внушите твердое правило — сначала еда, потом сигарета, нельзя курить на пустой желудок.

* Желание закурить накатывает как бы волнообразно. Оно проходит, если удается на что-то отвлечься. Помогите решить, что именно может отвлечь подростка от сигареты.

8 Успокоить нервы, забыть о неприятностях помогают физические упражнения, занятия спортом. По утрам — пробежка и зарядка, вечером — бассейн, спортзал, тренажеры. Прекрасным эмоциональным громоотводом становятся домашние животные — рыбки, кошка, собака.

9 Очень кстати чай из лекарственных трав для поднятия настроения.

* Возьмите в равных частях цветки боярышника, ромашки и траву зверобоя. Чайную ложку сбора залейте стаканом кипятка и выдержите под крышкой 15-20 минут. Поите им ребенка в течение дня.

* При плохом сне, раздражительности, головной боли смешайте в равных частях корень одуванчика, мелиссу, крапиву и смелите в кофемолке. Залейте чайную ложку смеси стаканом кипятка, настаивайте около 30 минут. Давайте ребенку по 1/2 стакана утром и по стакану вечером в течение месяца.

* Такой травяной настой повышает работоспособность. Листья и цветки фиалки душистой, почки тополя, листья рябины и земляники и листья смородины (1:1:2:2:3) заварите 1 л кипятка и оставьте настаиваться на ночь. Утром распылите ароматный дождик в комнате сына или дочери. Делайте это в течение дня.

* Чтобы подросток лучше засыпал, брызгайте в комнате настоем «Южная ночь». Он успокаивает, оказывает антистрессовое, снотворное действие. Смешайте лимонную цедру, лепестки розы, лист эвкалипта, веточки можжевельника обыкновенного и траву шалфея (1:2:2:2:3). Залейте смесь 1 л кипятка и настаивайте 6 часов.

Мамы! В первый месяц после отказа от курения старайтесь как никогда вкусно и разнообразно кормить подростка. В холодильнике должен быть большой выбор различных овощей, фруктов, кисломолочных продуктов, соков. Пусть больше пьет некрепкий чай с лимоном. Витамин С — необходимая «поддержка» тем, кто бросает курить. Очень кстати придется и мед, он способствует очищению организма от вредных веществ. А вот крепкий чай, кофе, острые и пряные блюда не рекомендуются, так как они обостряют потребность в сигаретах.

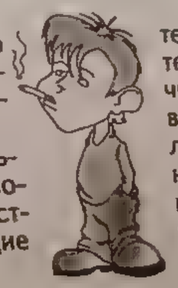
С. Маслов, психолог

Не только для взрослых

● Мальчики рассматривают сигареты как средство общения со сверстниками и возможность самоутверждения в компании. Для девочек курение — одна из возможностей установления моментальных дружеских контактов.

● Каждый третий курящий не может отказаться от табака, так как не знает, как вести себя в курящей компании. Другая причина — компания неинтересна и говорить не о чем.

● Недавно австралийские медики обнаружили четкую связь между раком груди и курением подростков. По-видимому, детство и подростковый возраст — самые уязвимые периоды для никотина.



● Если подросток курит, не исключены раздражительность, усталость, бессонница, кашель, насморк, головокружение, головная боль, затрудненность дыхания, острое желание немедленно закурить. Кроме того, курящие в подросткового возраста, как правило, низкорослы.

Советы психолога

Пригодится

ПРОБЬЕМ НОС

У ребенка жуткий насморк. Не помогли ни капли, ни прогревания.

Есть специальная гимнастика для носа. Сначала вспомните с ребенком, как он летом нюхал цветы. Или попросите принюхаться, ничего ли не подгорело у вас на плите. Главная задача в том, чтобы он научился глубоко и часто вдыхать воздух. Рот при этом должен быть закрыт. Освоили это упражнение? Можно приступать к самой гимнастике.

На каждый такой вдох пусть малыш поворачивает голову попеременно то вправо, то влево. И так 8 раз в каждую сторону. Потом, дыша таким же образом, поочередно запрокидывает и опускает голову. Выполняет тоже 8 раз.

ИНОГДА ПОСЛЕ ПРОЦЕДУРЫ МОЖЕТ НАЧАТЬСЯ ЛЕГКОЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, НО ОНО БЫСТРО ПРОЙДЕТ.

Фибромиома

Еще десять лет назад миомой матки страдали в основном дамы, достигшие сорокалетнего возраста и старше. Сегодня эта опухоль встречается и у молодежи, а после 30 лет — почти у каждой третьей женщины.

МИОМА МАТКИ, или фибромиома, — доброкачественная опухоль, происходящая из мышечной ткани.

Согласно анатомии матка имеет три слоя. Изнутри она выстлана слизистой оболочкой, к которой должна прикрепляться при беременности яйцеклетка. Затем следует мышечный пласт. Его задача — в назначенный срок выгнать плод из утробы матери. Сверху матку частично покрывает тончайшая ткань — брюшина, которая отделяет орган от брюшной полости.

ФАКТОРЫ РИСКА, КОТОРЫЕ ПРОВОЦИРУЮТ ОПУХОЛЬ

* **Наследственность.** Заболевание передается от матери к дочери в 40% случаев.

* **Травмы матки.** Самая частая из них — аборт. У женщины, перенесшей десять абортов, вероятность миомы возрастает в два раза.

* **Нарушение функции яичников.** Именно дисфункции яичников и других органов (надпочечники, щитовидная железа, гипофиз, гипоталамус) ведут к повышенной выработке женских половых гормонов — эстрогенов. В климаксе, когда эстрогенов мало, миома, как правило, подвержена обратному развитию.

Фибромиома часто сочетается с гиперплазией, эндометрией, эндометриозом, а также мастопатией.

* **Воспалительные заболевания женской половой сферы.** Виновницей опухоли может быть и половая инфекция. Регулярные воспалительные процессы не вызывают миому, но они готовят для нее почву.

* **Сопутствующие болезни.** С миомой «дружат» сахарный диабет, гипертония, ожирение.

СИМПТОМЫ И ОСЛОЖНЕНИЯ

* **Увеличение живота.** Миома способна достигать больших размеров, отчего и увеличивается живот.

* **Бесплодие.** Занимая часть пространства матки, миома не дает внедриться в нее оплодотворенной яйцеклетке. Если яйцеклетке и удается найти себе место, не исключен самопроизвольный аборт, ведь миома не уменьшается в объеме и не дает развиваться плодному яйцу.

* **Кровотечение.** Захватывая внутренний слой матки, миома провоцирует регулярные кровотечения.

* **Нарушение работы других органов малого таза.** Растущая матка может сдавливать соседние органы. Так, при опухоли учащается мочеиспускание, появляются запоры.

* **Боли.** Нередко миома так стремительно увеличивается, что кровеносные сосуды не успевают поставлять питательные вещества и кислород. В итоге опухоль распадается и возникает боль. Иногда она затрагивает нервы, которые проходят рядом с маткой, и боль усиливается внизу живота и в пояснице.

УТОЧНИТЬ ДИАГНОЗ ПОМОГАЮТ:

* **Ультразвук (УЗИ).** Он обнаруживает заболевание в большинстве случаев, за исключением ситуаций, когда миоматозные узлы располагаются в связках матки или областях, недоступных для ультразвука.

* **Выскабливание** полости матки проводят в связи с подозрением на рак. Удаленные ткани подвергают гистологии, которая позволяет судить о доброкачественности или злокачественности протекающих в матке процессов.

* **Гистероскопия** — эндоскопическое исследование полости матки с применением тонкой трубки с вмонтированной в нее видеокамерой. С ее помощью можно даже взять кусочек опухоли на гистологию. Гистероскопия выявляет только те миоматозные узлы, что выглядывают внутрь матки.

* **Лапароскопия** предполагает осмотр матки со стороны брюшной полости. Тонкие инструменты вводят через небольшие отверстия в брюшной стенке и посредством видеокамеры осматривают матку.

Если во время месячных у вас бывают тянущие боли внизу живота, стоит попробовать в течение всего цикла выполнять простой комплекс упражнений. Он полезен всем без исключения и позволит забыть об этой проблеме.

Перед сном встаньте, перенесите вес на одну ногу, а другой медленно покачайте вперед-назад 40 раз, поменяйте ноги. Затем несколько раз наклонитесь в каждую сторону. Сядьте на пол, ноги вытяните и на ягодицах сделайте 30 «шагов» вперед-назад. Положите на пол обычный мяч, лягте на него животом, с помощью рук покатайтесь на нем в течение 3-5 минут. Сядьте на мяч, придерживая его ногами с внутренней стороны бедер и катайте его 5 минут.

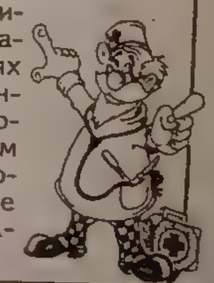
Пригодится

В ЛЕЧЕНИИ кандидоза наружных половых органов эффективен березовый деготь. Пораженные места смазывайте дегтем на ночь в течение месяца.

ОТ ФИБРОМИОИЫ скорлупу и перегородки 1 кг грецких орехов залейте 0,5 л водки, настаивайте 10 суток. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

ПРИ СКУДНЫХ месячных снимите с 1 кг лука шелуху, залейте 2 стаканами крутого кипятка и варите на медленном огоне 15-20 минут. Остудите, процедите и принимайте утром натощак по 0,5 стакана в течение 2 дней.

ПРИ МАТОЧНЫХ кровотечениях порошок сушеных листьев винограда принимают внутрь (от 2 до 4 г) как кровоостанавливающее средство. Отвар и водный настой листьев употребляют для полоскания горла при ангине и для обмываний при болезнях кожи. Измельченные листья, приложенные к гнойным ранам и язвам, способствуют более быстрому их заживлению.



На приеме у уролога

ЯИЧКО РАССОСАЛОСЬ

Моему сыну летом исполнится 16 лет. В двухлетнем возрасте ему сделали операцию по поводу крипторхизма. Через 2 месяца после операции яичко снова поднялось в брюшину. В 10 лет положили в больницу на повторную операцию, но после УЗИ врач сказал, что операция не нужна, яичко рассосалось.

Какие последствия ждут в дальнейшем моего сына, какие проблемы могут возникнуть? Как их можно избежать?

Е. А. Добровольская

нение и налет на золотых украшениях — повод лишний раз проверить свое здоровье.

В МОШОНКЕ ШИШЕЧКА

В пятнадцать лет я нащупал у себя в мошонке какую-то бугристую шишечку. Доктор сказал, что у меня варикоцеле, и посоветовал сделать операцию. Но я решил не торопиться... С тех пор прошло пятнадцать лет. Варикоцеле меня не беспокоит. Веду активную половую жизнь. От первого брака есть дочь. А вот со второй супругой детей до сих пор нет, хотя мы уже женаты пять лет. Жена долго обсле-

Для водителей — Вы просили рассказать

Болезни ниже пояса

Позаботьтесь о состоянии простаты — особой железы размером с каштан, расположенной под мочевым пузырем.

Когда вы сидите за рулем, пояснично-крестцовый отдел (тазовая область, а попросту — место ниже спины) становится самой низкой точкой тела, что неестественно. При этом не только усиливается нагрузка на позвонки. Во время управления автомобилем у человека работают стопы, голени, в то время как поясничный отдел находится без движения. Органы малого таза у водителя находятся в неработающей зоне: приток крови к тазу происходит без помех, а отток — намного хуже. Возникает застой венозной крови. Он нару-

ней. Поскольку простата заключена в плотную капсулу, при переполнении кровью ее внутренние протоки сдавливаются и отток жидкости — простатического секрета — нарушается. Это по принципу порочного круга еще больше усиливает отек простаты. А все в целом провоцирует и ухудшает течение простатита, приводит к мужскому бесплодию.

Постарайтесь сохранить потенцию. Врачи-урологи вывели про-

сосудов кровью. Поэтому у многих водителей эрекция вялая.

Учтите, что при постоянном использовании сиденья с подогревом внутренняя температура органов малого таза повышается, усиливается отек и уже имеющийся из-за сидячей позы застой крови. Все это отрицательно [illegible] вается на процессе выработки сперматозоидов, их количестве и качестве, повышает риск мужского бесплодия и варикоза [illegible]

ЯИЧКО РАССОСАЛОСЬ

Моему сыну летом исполнится 16 лет. В двухлетнем возрасте ему сделали операцию по поводу крипторхизма. Через 2 месяца после операции яичко снова поднялось в брюшину. В 10 лет положили в больницу на повторную операцию, но после УЗИ врач сказал, что операция не нужна, яичко рассосалось.

Какие последствия ждут в дальнейшем моего сына, какие проблемы могут возникнуть? Как их можно избежать?

Е. А. Добровольская, Майкоп, Адыгея

Как правило, крипторхизм оперируют в раннем дошкольном возрасте — тогда результаты операции лучше. Дело в том, что чем дольше яичко находится в брюшной полости (или в паховом канале), тем сильнее страдает его функция — выработка мужских половых гормонов, формирование вторичных половых признаков, репродуктивная функция.

Что грозит вашему сыну, если левое яичко после операции «рассосалось»? При сохранении функций второго яичка практически ничего — оно возьмет на себя функции пораженного яичка. Если оставшееся яичко здорово, в достаточном объеме вырабатывает мужские гормоны, если в нем не нарушен процесс созревания сперматозоидов, то ваш сын в будущем станет полноценным мужчиной, способным иметь детей.

ПРОСТАТА ЗОЛОТА НЕ ТЕРПИТ

Я читал, что золотые украшения выделяют соединения, которые могут вызывать у мужчин импотенцию. Неужели это правда? Ведь золото — самый безобидный материал...

А. Иванов, Самара

Для здоровых людей золото не опасно, даже если носить его постоянно: оно не окисляется и само по себе не может вызвать половых расстройств. Однако если у вас есть заболевания щитовидной железы, простатит, с потом организм выделяет соли серы и мышьяка, которые взаимодействуют с золотом, образуя вредные для человека соли золота. Они впитываются через кожу и могут ухудшать состояние, особенно простаты. Потемнение и налет на золотых украшениях — повод лишний раз проверить свое здоровье.

В МОШОНКЕ ШИШЕЧКА

В пятнадцать лет я нащупал у себя в мошонке какую-то бугристую шишечку. Доктор сказал, что у меня варикоцеле, и посоветовал сделать операцию. Но я решил не торопиться... С тех пор прошло пятнадцать лет. Варикоцеле меня не беспокоит. Веду активную половую жизнь. От первого брака есть дочь. А вот со второй супругой детей до сих пор нет, хотя мы уже женаты пять лет. Жена долго обследовалась, но у нее ничего не нашли. Тогда ее врач велела мне посетить андролога. Пришлось идти. И тут выяснилось, что виной моего бесплодия стало варикоцеле. Не поздно ли сделать операцию сейчас?

Дмитрий Р., Архангельская обл.

Действительно, для здоровья мужчины варикоцеле, или варикозное расширение вен семенного канала, не опасно. Но со временем оно может привести к бесплодию. Застой крови приводит к перегреванию яичка. В результате нарушается выработка сперматозоидов. Настоятельно советуем прооперироваться. Хирургическое вмешательство еще может восстановить способность быть отцом. Кроме того, при варикоцеле нарушается выработка мужского полового гормона. Это чревато ранним климаксом.

Применяется несколько методик оперативного лечения. Суть их сводится к восстановлению нормального венозного кровотока по сосудам семенного канатика. Применение эндоскопической техники позволяет пациенту покинуть больницу в день операции.

ЗНАХАРИ ТУТ НЕ ПОМОГУТ

У меня болезнь Пейрони. Можно ли избавиться от нее без операции?

Т. В. Н., Буденновский р-н, Ставропольский край

Рекомендуем обратиться в урологическое отделение городской больницы № 4 Ставрополя к профессору Татьяне Игоревне Деревянко, тел. в Ставрополе 72-80-55. Специалисты отделения имеют большой опыт лечения подобных болезней. Знахари вам не помогут.

Г. Абашидзе, врач-уролог

Деликатные вопросы

Для водителей

Болезни ниже пояса

Позаботьтесь о состоянии простаты — особой железы размером с каштан, расположенной под мочевым пузырем.

Когда вы сидите за рулем, поясничко-крестцовый отдел (тазовая область, а попросту — место ниже спины) становится самой низкой точкой тела, что неестественно. При этом не только усиливается нагрузка на позвонки. Во время управления автомобилем у человека работают стопы, голени, в то время как поясничный отдел находится без движения. Органы малого таза у водителя находятся в неработающей зоне: приток крови к тазу происходит без помех, а отток — намного хуже. Возникает застой венозной крови. Он нарушает кровоснабжение органов малого таза.

Поэтому надо позаботиться о состоянии простаты — особой железы размером с каштан, расположенной под мочевым пузырем. Она вырабатывает секрет, необходимый для жизни и сохранности сперматозоидов. При плохом венозном оттоке в простате развивается простатодиния. Это болезненное состояние связано не с воспалением простаты, а с нарушением кровообращения в ней. Поскольку простата заключена в плотную капсулу, при переполнении кровью ее внутренние протоки сдавливаются и отток жидкости — простатического секрета — нарушается. Это по принципу порочного круга еще больше усиливает отек простаты. А все в целом провоцирует и ухудшает течение простатита, приводит к мужскому бесплодию.

Постарайтесь сохранить потенцию. Врачи-урологи вывели прямую зависимость между ослаблением потенции и количеством проведенных за рулем часов. Причина снижения способности к эрекции из-за усталости, стрессов во время вождения, состояния тревоги. При всех этих состояниях в организме происходит резкий выброс адреналина и норадреналина. Это приводит к хроническому спазму сосудов: они перестают полностью расширяться, чтобы наполниться кровью, а эрекция и происходит при наполнении сосудов кровью. Поэтому у многих водителей эрекция вялая.

Учтите, что при постоянном использовании сиденья с подогревом внутренняя температура органов малого таза повышается, усиливается отек и уже имеющийся из-за сидячей позы застой крови. Все это отрицательно сказывается на процессе выработки сперматозоидов, их количестве и качестве, повышает риск мужского бесплодия и варикоза, ухудшает течение воспалительных заболеваний, если они имеются.

Еще одна проблема водителей — необходимость подавлять позыв к мочеиспусканию. Эту потребность необходимо удовлетворять, как минимум, 1 раз в 4 часа, но этот показатель может колебаться в зависимости от количества и качества выпитой жидкости, состояния нервной системы на данный момент и т. д. Если человек часто терпит, то стенка мочевого пузыря утолщается. Это вызывает более частые позывы к мочеиспусканию. Если их снова подавлять, наступает следующая стадия — растяжение стенки мочевого пузыря и его расширение. Он накапливает слишком большое количество мочи, и человек нередко испытывает дискомфорт, чувство неполного опорожнения после мочеиспускания. Кроме того, это ухудшает состояние мужчин с аденомой простаты.

- Врачи-урологи вывели прямую зависимость между ослаблением потенции и количеством проведенных за рулем часов.
- При постоянном использовании сиденья с подогревом внутренняя температура органов малого таза повышается, усиливается отек и застой крови.
- Позыв к мочеиспусканию необходимо удовлетворять, как минимум, 1 раз в 4 часа. Если человек часто терпит, то стенка мочевого пузыря утолщается. Это вызывает более частые позывы к мочеиспусканию.

ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ КОРИАНДРА СНИМАЕТ ПОВЫШЕННУЮ ПОЛОВУЮ ВОЗБУДИМОСТЬ.

ОТ ВОСПАЛЕНИЯ ЯИЧНИКОВ

Возьмите 375 г алоэ, измельчите на мясорубке (возраст растения должен быть не менее 3-5 лет, перед срезом не поливайте 5 дней), добавьте 625 г меда и 675 г кагора. Все это смешайте и настаивайте 5 дней в темном прохладном месте. Принимайте первые 5 дней по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 1 час до еды, а все последующие дни — по 1 ст. ложке так же 3 раза в день за 1 час до еды. Срок лечения от 2-3 недель до 1,5 месяца. Этой настойкой лечат и туберкулез легких, язву желудка, излечивают ангину.

Рекомендуем

Если лень идти к врачу...

При лечении заболеваний предстательной железы 50 г кожуры каштана всыпьте в литровую стеклянную банку, залейте 500 г водки, закройте крышкой и поставьте в теплое место настаиваться 10 дней, ежедневно встряхивая. Затем процедите, а кожуру выбросьте. Храните настойку в холодильнике. Принимайте по 30 капель, смешивая с 1/4 стакана воды, 2 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения 20 дней, сделайте 10 дней перерыв, затем повторите курс.

Кстати, эта настойка разжижает кровь и понижает давление.

П. Иванов, Армавир

Худеем

ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Если на 2 недели вы забудете о сахаре, алкоголе и мучных изделиях, то похудеете там, где нужно!

Итак, первый (восьмой) день: завтрак — черный кофе; обед — два яйца, большая порция овощного салата, сбрызнутого соком лимона; ужин — кусок нежирного вареного мяса, листовой салат.

Второй (девятый) день: завтрак — черный кофе с сухариком или крекером; обед — кусок вареного мяса; ужин — ветчина или нежирная вареная колбаса, листовой салат.

Третий (десятый) день: завтрак — черный кофе с сухариком; обед — тушеная морковь, салат из помидоров, 2 мандарина или апельсин; ужин — 2 яйца, кусок ветчины, листовой салат.

Четвертый (одиннадцатый) день: завтрак — черный кофе, сухарик; обед — яйцо (неважно — всмятку или вкрутую), салат из свежей моркови, посыпанный сыром; ужин — фруктовый салат, кефир.

Пятый (двенадцатый) день: завтрак — тертая морковь с лимонным соком; обед — вареная рыба, помидор; ужин — кусок вареного мяса или курицы.

Шестой (тринадцатый) день: завтрак — черный кофе; обед — вареная курица, листовой салат; ужин — кусок вареного мяса.

Седьмой (четырнадцатый) день: завтрак — чай (лучше зеленый); обед — вареное мясо, любые фрукты; ужин — нежирная ветчина или колбаса.

ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРИНИМАТЬ МОЛОТУЮ КОРИЦУ 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ЭТОГО ВЕЩЕСТВА В ДЕНЬ СНИЖАЕТ КОНЦЕНТРАЦИЮ ГЛЮКОЗЫ В ПЛАЗМЕ КРОВИ.

На каждый день

● **При хроническом насморке и гайморите.** Тертую мякоть небольшой луковицы надо залить горячей медовой водой (100 мл воды с 0,5 чайн. ложки меда), настоять, укутав, 4-6 часов, процедить. Полученным настоем промывать нос.

● **При сильном кашле** надо взять бутылку, наполнить ее кашицей лука, закрыть. Всю бутылку обмазать тестом и поставить в духовку. Как только запечется корочка, духовку отключить, подождать, пока остынет, потом снять тесто и бутылку открыть. Этим средством можно лечить даже грудных детей, давая им половину чайной ложки сока при гриппе и кашле. Взрослым давать по 2 ст. ложки 3-4 раза в день после еды.

ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА

5 однодневных яиц промывают, укладывают в литровую стеклянную банку, заливают лимонным соком. Банку накрывают марлей и ставят в холодильник. Через 7-9 дней яичные скорлупки растворятся. Яйца достают деревянной ложкой. Пленки удаляют, белок и желток снова помещают в банку, добавив 300 г меда или сахара и 250 г коньяка (5 звездочек и выше). Через 3-5 дней состав готов. В первый день надо выпить 1 чайн. ложку и запить 1 чайн. ложкой рыбьего жира. Потом принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды и четвертый раз — перед сном, каждый раз запивая 1 чайн. ложкой рыбьего жира.

На все случаи жизни

ПРИ АРТРИТЕ ЕДИМ РИС

Утром 2 ст. ложки неочищенного риса залейте 1 стаканом воды и настаивайте сутки. На следующий день утром варите рис без соли в течение 5 минут, а после закипания съешьте натощак. Можно добавить к нему укроп, петрушку или сельдерей. В течение дня старайтесь придерживаться вегетарианской пищи. Курс лечения — 2 недели. Перерыв — не меньше 3 месяцев.

ПРИ ОНКОЛОГИИ — КОРНИ КАПУСТЫ

При онкологических заболеваниях различной локализации готовят настойку из корней капусты.

Промойте корень одного большого кочана капусты, измельчите, высушите, истолките в порошок и просейте.

3 ст. ложки порошка залейте 0,5 л красного сухого вина, настаивайте в темном, прохладном месте 14 дней, периодически встряхивая содержимое. Принимайте по 30 мл 2 раза в день, утром и вечером. Через 10 дней приема сделайте на 10 дней перерыв. Курс лечения длительный.

ЦЕЛЕБНАЯ НАСТОЙКА ИЗ ЧЕРЕМШИ

Черемшу широко используют при атеросклерозе и гипертонии. В немецкой медицине существует такой рецепт: свежие листья и цветки лука медвежьего (черемши) измельчают, заливают пятикратным количеством водки и настаивают в темном месте 3 недели. Процеживают и принимают по 20-30 капель в ложке воды 3 раза в день. Черемша действует очень медленно, но зато снижает давление надолго. Так что курс лечения необходим очень продолжительный, около полугода и более.

Это же средство полезно при дисбактериозе кишечника и при весеннем авитаминозе и усталости. Только курс лечения составляет 20-30 дней.

Наружно эту настойку используют при ревматизме для компрессов и растираний.

ОТ ВНУТРЕННЕГО ГЕМОРРОЯ

Возьмите толстый глиняный горшок и налейте в него 2 л молока. Опустите туда 4 большие головки лука. Закройте горшок и все это парьте в духовке на медленном огне. Закройте горшок деревянной крышкой с отверстием и прогревайте задний проход над паром. Сеанс можно повторить через 3 дня. Трех или четырех прогреваний бывает достаточно. Нелишне за 6 часов до сеанса принять слабительное, а перед сеансом и особенно после смазать задний проход вазелином.

ВЫВОДИМ БОРОДАВКИ

В горячей мыльной воде с содой распарьте ногу, осторожно соскоблите ороговевший верхний слой и вытирайте насухо. Маленький кусочек сырого мяса приложите к бородавке, прикрыв клеенкой или пластырем. Повязку держите 3-4 дня, не допуская попадания влаги. После этого ногу опять распарьте в растворе соды и мыла. Бородавка легко отделяется.

Подошвенные бородавки тяжело поддаются удалению, но этот способ помогает.

Можно при появлении на небе молодого месяца взять палку с сучком, гладко ее срезать и срезом натирать бородавку в течение 2 минут, глядя на месяц. Через несколько дней бородавка исчезнет.

Не упусти время *Рекомендуем*

+Гранаты

[illegible] снижает артериальное давление, снимает головную боль, [illegible] с кашлем, нормализует пищеварение.

[illegible] содержанию поли- [illegible] кожура подавляет [illegible] микробов в кишеч- [illegible] день, и уровень гемоглобина в крови будет неуклонно подниматься. Вот только не забудьте [illegible] ливости ног. Высушенные перепонки и перегородки из граната добавляют в чай, они успокаивают нервную систему, уменьшают возбуждение. Косточки граната, содержащие фитогормоны, полезны при климаксе (ешьте гранаты вместе с косточками).

При полипах в носу применяют сок граната с медом. Закапывают в нос по несколько капель трижды в день. В качестве проти- [illegible]

Знаете ли вы, что...

● Кофе становится более крепким и пробуждающим, если при в[illegible] ке в него, помимо сахара, добавить [illegible]

Гранаты

Гранат снижает артериальное давление, снимает головную боль, помогает справиться с кашлем, нормализует пищеварение.

Благодаря содержанию полифенолов его кожура подавляет рост вредных микробов в кишечнике. Поэтому не выбрасывайте ее, а посушите, заварите кипятком, пейте при расстройстве желудка. Это эффективное средство от поноса.

Сок граната утоляет жажду, снижает температуру и даже помогает при ангине. Разведите его водой в пропорции 1:1 и полощите горло три раза в день во время болезни — ангина пройдет быстрее.

Поможет гранатовый сок и при анемии. Принимайте его как лекарство по 0,5-1 стакану 3 раза в день, и уровень гемоглобина в крови будет неуклонно подниматься. Вот только не забудьте слегка разбавить сок водой, полезных веществ в нем меньше не станет, зато желудку это пойдет на пользу, он не пострадает из-за избытка кислоты. Если вы обожглись, смажьте соком граната ожог.

Отвар кожуры граната поможет при стоматите (20 г измельченной кожуры заварите 200 г воды, кипятите 30 минут, процедите и долейте воды до первоначального объема), а ванночки с отваром кожуры избавят от потливости ног. Высушенные перепонки и перегородки из граната добавляют в чай, они успокаивают нервную систему, уменьшают возбуждение. Косточки граната, содержащие фитогормоны, полезны при климаксе (ешьте гранаты вместе с косточками).

При полипах в носу применяют сок граната с медом. Закапывают в нос по несколько капель трижды в день. В качестве противопоносного средства, а также при колитах и энтероколитах используют плоды гранатника или кожуру в виде порошка или водного отвара в малых дозах.

При геморрое, укусах ядовитых насекомых применяют примочки гранатового сока.

Гранат, если съесть его в слишком большом количестве, может стать причиной запора. Выбирайте большие, блестящие, тяжелые плоды. Они не должны иметь повреждения.

темном месте 3 недели. Процеживают и принимают по 20-30 капель в ложке воды 3 раза в день. Черемша действует очень медленно, но зато снижает давление надолго. Так что курс лечения необходим очень продолжительный.

молодого месяца взять палку с сучком, гладко ее срезать и срезом натирать бородавку в течение 2 минут, глядя на месяц. Через несколько дней бородавка исчезнет.

Знаете ли вы, что...

● Кофе становится более крепким и пробуждающим, если при варке в него, помимо сахара, добавить чуть-чуть соли и чуть-чуть черного перца. А если сахар заменить медом и добавить толченый чеснок, то почти моментально перестанет болеть голова.

● При изжоге часто употребляют соду вместе с молоком. И делают это совершенно напрасно. При одновременном употреблении молока и соды может нарушиться кислотно-щелочной баланс организма, что зачастую приводит к различным проблемам, в частности к образованию камней в почках.

● Люди, которые пьют молоко, чувствуют себя сытыми и меньше едят в течение дня. Происходит это потому, что протеин молока превращается в желудке в полутвердую массу и желудок переваривает молоко не как питье, а как еду. Желудок все это время загружен работой, посылая в мозг сигнал о том, что вы уже не голодны.

ЦЕЛЕБНЫЙ ДАР АЛТАЯ ЦДА ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

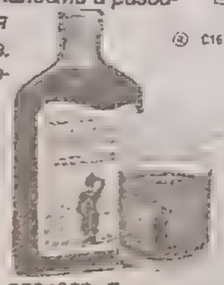
МАСТОПАТИЯ ОТСТУПАЕТ!

Растительный сироп
"НАДЕЖДА"

Входящие в состав сиропа "Надежда" целебные травы горного Алтая (тион, родиола розовая, солодка, душица, календула, чага) обладают ярко выраженным адаптогенным действием, благотворно влияют на дисгормональные процессы в организме женщины при патологических состояниях молочной железы, в том числе мастопатии.

Регулярный прием сиропа «Надежда» блокирует механизм возникновения мастопатии. Клинические испытания показали, что при применении сиропа "Надежда" в качестве вспомогательного средства фитокоррекции у больных с диагнозом диффузная мастопатия уже через месяц заметно улучшается общее самочувствие, исчезает чувство усталости и разбитости, повышается работоспособность, нормализуется сон, уменьшаются боли и уплотнения в молочной железе.

Фитосбор «Надежда» (для тех, кому противопоказаны сахаросодержащие продукты) - аналог сиропа в таблетированной форме для приготовления настоя в домашних условиях.



© С16

СПРАШИВАЙТЕ ПРЕПАРАТ "НАДЕЖДА" В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

На 1 курс необходимо 4 флакона сиропа(2 упаковки фитосбора)

Производитель: ЗАО "Бальзам", 659322, Алтайский край, г. Бийск, ул. Социалистическая,1; т/ф (3854) 25-34-07,E-mail:balzam@biysk.ru

Телефоны региональных представителей: Москва 9754553; 3504362; Белгород 260822; Владивосток 356525; Воронеж 207179; 233280; 523392; Кемерово 539090; 533524; Красноярск 344712; Нефтеюганск 33806; Нижний Новгород 168251; Новокузнецк 787424; Новосибирск 778158; Омск 243544; 413256; 539276; Пыть-Ях 60385; Самара 705404; Томск 427425; Тюмень 303030; 308080; Хабаровск 328861; Ханты-Мансийск 20657; Челябинск 608652; 341817.

Лицензия №42/050/2001 МЗ РФ

Намотай на ус

Если ваш организм закапризничал и требует «вредной» пищи, сладостей, то почаще ешьте любые ягоды, апельсины и такие сухофрукты, как изюм и чернослив. В них много сахара. Если же вас тянет на солененькое, ешьте продукты, богатые калием, — минданаль, бананы и картофель. Так вы уменьшите потребность своего организма в натрии, который входит в состав соленой пищи.

Вы просили рассказать

Все ли крупы одинаково полезны?

Рис — одна из наиболее калорийных круп. Он легко усваивается, потому что содержит минимальное количество клетчатки, широко применяется для щадящих диет, а также при истощении. Минеральных веществ и витаминов в рисе мало. Рис — прекрасная пища для пожилых, но не рекомендуется тем, кто страдает запорами и ожирением

Гречка превосходит большинство круп по содержанию белка. Причем эти белки богаты ценными аминокислотами. Много в ней калия, фосфора, а железа даже больше, чем в мясе и рыбе. Богата гречка и комплексом витаминов группы В. Углеводов в ней меньше, чем в других крупах, поэтому она не так страшна для страдающих ожирением.

Овсяная крупа тоже богата белками. Ее особенность — высокое содержание растительного жира. Из минеральных веществ — фосфор, калий, железо. Из овса вырабатывают очень питательный и нежный продукт — овсяные хлопья. Каша из овсянки — лучшее средство при проблемах желудочно-кишечного тракта.

Кукурузная крупа получается из белой и желтой кукурузы. В отличие от других круп она содержит витамины D, E и каротин. Блюда из нее дают ощущение сытости, но белки ее неполноценны и плохо усваиваются. Употреблять кукурузную крупу можно людям с избыточным весом.

Перловая и ячневая крупы вырабатываются из ячменя. По химическому составу они близки к пшену, но содержание клетчатки в них выше, поэтому блюда из них хуже усваиваются. Эти крупы способствуют опорожнению кишечника и не вызывают излишней полноты. Кстати, чтобы сократить срок варки, перловую крупу предварительно замачивают в холодной воде на 3-4 часа, а затем варят в этой же воде.

Пшено уступает гречневой, овсяной крупе, рису по своей питательности. Белка в нем много, но особой ценности он не представляет. Углеводов столько же, сколько и в овсянке, и гречке, но клетчатки в два раза меньше. Пшено препятствует отложению жиров и положительно влияет на работу сердечно-сосудистой системы, печени и органов кроветворения. В этой крупе больше, чем в других, солей калия, необходимых сердечной мышце. Рассыпчатая пшенная каша рекомендуется полным, склонным к запорам и тем, кто страдает атеросклерозом. При заболеваниях органов пищеварения, в частности при гастритах с повышенной кислотностью, блюда из пшена лучше не употреблять.

Не только для детей

Манная крупа не содержит грубых частей зерна. По химическому составу ее можно сравнить с рисом. Манка очень калорийна. В ней практически нет клетчатки, поэтому она незаменима в детском питании. Манка очень полезна страдающим желудочно-кишечными заболеваниями и истощением. Однако блюда из манной крупы не рекомендуются больным сахарным диабетом, атеросклерозом и людям с избыточным весом.

Зимолюбка – скажи болезни: «Хватит!»

Зимолюбка, многолетнее травянистое растение из семейства грушанковых, высотой 8-15 см. Произрастает в основном на территориях с холодным сухим климатом. Алексей Викторович Емельянцев, известный народный целитель из Сибири, продолжает серию познавательных статей о целебных травах Горного Алтая.

В МЕДИЦИНЕ, как в традиционной так и тем более в народной, давно замечено, что целебное растение по своему внешнему виду часто напоминает человеческий орган, на который оно оказывает лечебное воздействие. За примерами далеко ходить не надо, достаточно вспомнить женьшень и боровую матку. Человек, принимая такое растение, дает своим органам настоящую природную подпитку. Почему так происходит, однозначно сказать сложно — так устроена природа, частью которой мы все с вами являемся. Умом понять Божий промысел невозможно. Человек может только пользоваться опытом предков, для которых сегодняшние загадки решались в пользу природного здоровья.

Я хочу рассказать о неприметной с виду травке — зимолюбке. Человеку, знакомому с анатомией, она сразу напомнит образ органов мочеполовой сферы и дыхательного тракта. И это не случайно, потому что именно эти части человеческого организма наиболее эффективно поддаются лечению отварами и настоями этого растения.

Надо сказать, что в природе существует не так уж и много растений, которые оказывают такое строго акцентированное воздействие на человеческий организм. Зимолюбкой называют это растение в период цветения в июне-июле. В это время ее основные жизненные силы сосредоточены в цветах, и поэтому особенно рекомендуется летний сбор принимать больным с заболеваниями легких. Существует также весенний сбор. За его уникальные качества эта трава получила отдельное название — грушанка. В весеннее время вся сила этого растения — в корнях и листьях. Для человека это — органы мочеполовой сферы. Особенно сильный эффект сбор этого времени оказывает на женщин, потому что по своей природе зимолюбка — женское растение. Нередко я наблюдал удивительно быстрое улучшение состояния женщин, больных циститом и миомой матки. Ниже я приведу рецепты настоя и отвара, которые я использовал в своей практике.

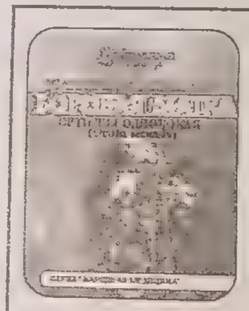
По своему опыту могу сказать, что зимолюбка является прекрасным средством срочной терапии болезней. Иными словами, если у человека наблюдаются острые расстройства внутренних органов, то первым делом я прописываю зимолюбку. После исчезновения острых симптомов дальнейшее лечение проводится в комплексе с такими травами, как боровая матка и красная щетка, если лечится женщина, или красным корнем для мужчин.

Перечисленные выше болезни лишь малая толика того, на что способна эта малютка. В народной медицине водный настой и отвар травы используют в качестве хорошего мочегонного, противовоспалительного, дезинфицирующего и вяжущего средства при заболеваниях почек и мочевого пузыря, простатите, отеках, водянке, болезнях печени, желудочно-кишечного тракта, кашле, одышке, туберкулезе легких, диабете, ревматизме, подагре. Особенно их рекомендуют при внутренних болезнях, связанных с чрезмерным физическим напряжением.

Хочу дать несколько советов, связанных с самим процессом приготовления лечебных растений. Давным-давно моя бабушка, которую люди считали колдуньей, познакомила меня с этой азбукой. Прежде всего растения — живые организмы даже в сухом виде, которые очень восприимчивы к душевному состоянию человека, который их готовит. Перед приготовлением необходимо расслабиться и, если не получается полностью избавиться от каких бы то ни было мыслей, то просто подумать о каком-нибудь приятном воспоминании из детства. Совсем не обязательно готовить отвары самому. Лучше попросить это сделать человека со стороны, в особенности не знающего о вашей проблеме. По своему опыту знаю, что наиболее сильные снадобья получаются у инвалидов.

Рецепт

30 г травы залить 2 стаканами воды, кипятить 5-10 минут, остудить и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Полный курс приема рассчитан на 120 г. В процессе приема следует делать недельный перерыв после каждых 30 г использованного сырья.



Лекарственные травы Горного Алтая.

КОМПАНИЯ
«ЗЕЛЕНЫЙ ДОКТОР» ®

вышлет наложенным платежом из Новосибирска лекарственные травы, собранные в горных районах Алтая.

- ❑ Боровая матка (ортилия однобокая), трава 30 г, 75 руб.
- ❑ Копеечник чайный (красный корень), корни 30 г, 76 руб.
- ❑ Красная щетка (родиола четырехлетняя,) корни 30 г, 72 руб.
- ❑ Репешок обыкновенный, трава 50 г, 58 руб.
- ❑ Сабельник, корневища с корнями и трава 50 г, 32 руб.
- ❑ Грушанка круглолистная, трава 30 г, 65 руб.
- ❑ Зимолюбка зонтичная, трава 50 г, 66 руб.
- ❑ Володушка золотистая, трава 30 г, 60 руб.
- ❑ Золотарник (золотая розга), трава 50 г, 60 руб.
- ❑ Фиточаи в ассортименте: омолаживающий, для похудения, женские и мужские сборы и многие другие.
- ❑ Репейные масла в ассортименте: с чередой, экстрактом краливы, шишками хмеля и календулой, с хвощом (керамидами), экстрактом прополиса, витаминами А и Е, цветами ромашки, зародышами пшеницы.

Серт. № РОСС Ru.АЕ96.В00158

Заказ направлять по адресу: 630128, г. Новосибирск, а/я 5, ООО «Зеленый доктор». Также мы рады принять Ваш заказ по телефону в Новосибирске (3832) 57-42-27 (без выходных) или через электронную фитоаптеку http://www.greendoc.ru. Минимальная сумма заказа 300 руб. Оптовые поставки: г. Новосибирск, т/ф (3832) 47-91-01, 44-77-17, г. Москва, т/ф (095) 737-50-60.

ОЛЬГА МАРТИН СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ:

Как мне удалось похудеть на 19 кг, продолжая при этом есть все, что хочется...

На протяжении 21 дня я похудела на 11 килограммов! Каждое утро, взвешиваясь, я ощущала, что худею на глазах.

перерыв после каждых 30 г использованного сырья.

(3832) 47-91-01, 44-77-17, г. Москва, т/ф (095) 737-50-60.

ОЛЬГА МАРТИН СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ:

Как мне удалось похудеть на 19 кг, продолжая при этом есть все, что хочется...

...всего за 6 недель, после удивительной встречи...

(прошло уже больше года и я не набрала даже лишних 100 граммов)

До этого необычного опыта я весила 71 кг, при росте 167 см. Понимала, что это чрезмерный вес, но, предприняв несколько попыток похудеть с помощью различных методов без всякого результата, я успокоилась.

Перед тем как начать свой рассказ, должна признаться, что в моей семье все женщины весьма крупные. Моя бабушка всегда повторяла: "Лучше вызывать зависть, чем жалость". Даже тогда, когда я не хотела есть, мне говорили: "Съедай все, что лежит на твоей тарелке", и можете быть уверены, что другого выхода у меня не было.

Уже с 12 лет меня стала пугать мысль об "ожирении". Ни за что на свете я не хотела быть похожей на своих теток и двоюродных сестер. Хотела быть стройной как модели из модных журналов, фотографиями которых была увешана вся моя комната!

Но, к сожалению, возможно, из-за наследственности, в 14 лет я стала поправляться: у меня были широкие плечи, а бедра и ноги толстоватые. Поэтому с 15 до 20 лет большую часть времени я проводила в борьбе с лишним весом...и сама с собой.

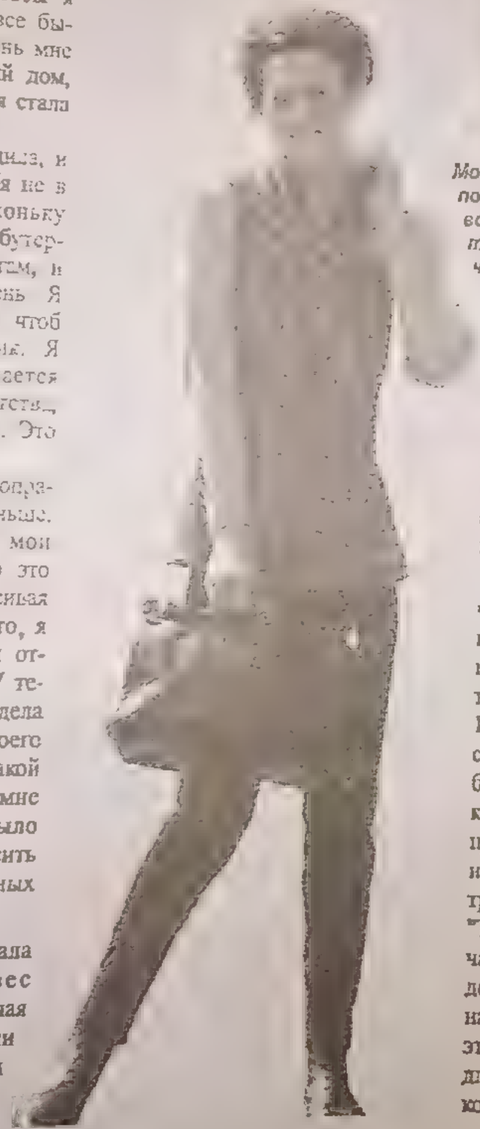
Однажды мне стало стыдно!

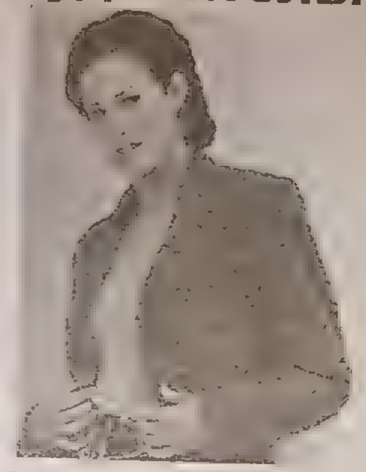
Замуж я вышла в 21 год. Мой муж согласился с тем, чтобы я осталась дома. Сначала... все было хорошо. Эта новая жизнь мне нравилась, был прекрасный дом, но через некоторое время я стала скучать.

Я почти никуда не выходила, и как только чувствовала себя не в настроении, стала потихоньку развлекать себя... Один бутерброд здесь, одно печенье там, и продолжала есть целый день. Я старалась сдерживать себя, чтоб не опустошить холодильник. Я чувствовала, что возвращается кризис булимии моего детства, но ничего не могла сделать. Это было сильнее меня.

Таким образом, я стала поправляться еще больше, чем раньше. Сначала мужу нравились мои прелести и он говорил, что это мне идет, и что у меня красивая грудь...но, несмотря на это, я чувствовала, что он от меня отдаляется. Он говорил мне: "У тебя красивое лицо, и ты выглядела бы на десять лет моложе своего возраста, если бы не была такой толстой", и от этих слов мне было очень плохо. Мне было стыдно, я даже не решалась носить брюки...не говоря уже о купальных костюмах.

Через 2 года ситуация стала катастрофической: мой вес достиг 71 кг. Я села на диету, лишая себя всего, и похудела на 2 или 3 килограмма, которые потом набрала в течение нескольких дней. Я пошла на консультацию к врачу, но от лекарств, которые избавляют от чувства голода, у меня начались боли в желудке, я плохо спала и не худела!





Мой муж все еще не может в это поверить: я похудела на 19 кг. Без всяких усилий. И сейчас, я считаю, что у меня есть все, чтобы начать новую жизнь.

Я не могла такой оставаться

Я чувствовала себя страшной, толстой! Я старалась не расхаживать в трусиках и в лифчике, как раньше. Мой муж не оказывал мне никакого внимания и по вечерам, когда мы ложились спать, сразу поворачивался ко мне спиной и засыпал, не сказав ни слова!

Как и большинство женщин, я часто покупаю женские журналы и много узнала о молодых женщинах, примерно моего возраста, которым удалось похудеть на 10, 15 и даже на 25 килограммов, совсем без усилий, без лекарств, без необходимости перехода на какую-либо диету. Речь идет о препарате **Beauton-C** *(Бютон-Ц)*, на основе хитозана. Это легко, не требует усилий, и я сказала себе: "Ты должна попробовать, англичане известны своими научными достижениями, и многим женщинам удалось похудеть благодаря этому препарату, может быть, и для тебя это станет тем чудом, которое ты так долго ждешь".

И тогда я сделала удивительное открытие

Ничего не сказав мужу, я позвонила по номеру, указанному в объявлении, и заказала по почте препарат **Beauton-C** интенсивный курс похудения. В случае, если я не буду на 100% удовлетворена, мне будут возвращены деньги, за исключением затрат на доставку и упаковку.

Препарат меня заинтересовал и, кроме того, казалось, что принимать его легко. Я стала читать инструкцию и поняла, что в моем случае необходимо принимать эти таблетки сразу после еды.

Помню, как сделала в ванной комнате график, чтобы отмечать все результаты и, не имея намерения разглашать это мужу, спрятала график в шкафчике ванной комнаты...И в тот же вечер начала принимать Beauton-C.

И сразу стала терять вес!

Я начала в понедельник вечером и, когда через 2 дня взвешивалась, была несколько разочарована, так как потеряла всего 1 кг. Но, как я прочла, это было нормально, и я перестала волноваться!

Я отметила свой "маленький килограмм" в графике и продолжала курс. Не знаю, что случилось потом, но между вечером среды и воскресеньем я похудела на 4 кг.

Я была очень счастлива. Я все больше верила, что с этим препаратом смогу потерять все свои лишние килограммы. И была права. Я продолжала худеть и в конце второй недели отметила, что похудела ровно на 8 кг, без усилий, без диет, и более того, - продолжая есть все, как обычно.

На протяжении 21 дня я похудела на 11 килограммов!

Каждое утро, взвешиваясь, я ощущала, что худею на глазах. Это была фантастика. Мое настроение поднималось. И странно, я больше не сердилась, у меня было желание делать массу дел, я была в эйфории.

На протяжении третьей недели я похудела еще на 3 кг без каких-либо усилий. У меня не было чрезмерного аппетита, я не чувствовала никакой усталости и ела все, что мне нравится.

Взвешиваясь утром в конце шестой недели, я не поверяла своим глазам...и пошла взвеситься к аптекарю, чтобы убедиться, что мои весы правильные. Невероятно! Я действительно похудела на 19 кг без всяких диет.

Сейчас, через год, я вешу 52 кг (в сравнении с 71). Мне нравится готовить блюда, и муж обожает все, что я готовлю, но больше ничто не даст мне поправиться. Во мне что-то изменилось, и я сама не понимаю, что именно, но я уверена, что больше никогда не потолстею!

Я не потолстела даже после рождения моего мальчика

Я не только не потолстела, а даже похудела на 3 кг, без всякой диеты!

Всем своим подругам, у которых были проблемы с весом, я порекомендовала этот препарат и все они стали его сторонницами. Одна из них похудела ни много ни мало на 26 кг, и это после того, как на протяжении 20 лет имела избыточный вес."

Ольга Мартин

P.S. Просьба - не беспокоить издание по вопросам приобретения средства для похудения Beauton-C.

Beauton-C

(Окончание на стр. 17)

® C17 Рег. уд. [illegible]

Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

Хочу написать об одном парне. Его зовут Сергей. Ему 21 год, он инвалид II группы: после сотрясения мозга иногда бывают головные боли, внешне признаки заболевания не проявляются. Он живет с родителями, хотя есть свой дом. Сергей — работящий парень, очень застенчивый и в своем селе не может найти себе спутницу жизни. По дому все делает сам, даже пироги печет.

Милые девушки! Если вы хотите познакомиться с Сергеем, пишите. Но рассчитывайте на то, что вам придется жить отдельно от родителей, так как им уже не под силу помогать вам по хозяйству.

С. И. Панин, ул. Кавказская, 13, с. Надзорное, Кочубеевский р-н, Ставропольский край, 357033

Мне 56 лет, русский, разведен. Не пью, не курю, веду здоровый образ жизни. Живу один в своем доме. Приглашаю одинокую женщину для совместного проживания. Пьющих, курящих, гулящих, скандалисток прошу не писать. Пишите по адресу: **Алексею Прокофьевичу Григорову, ул. Комсомольская, 2, с. Дивное, Апанасенковский р-н, Ставропольский край.**

***

Мне 60 лет, рост 170 см, по знаку зодиака Телец. Живу один, люблю природу. Материально обеспечен. Познакомлюсь с женщиной 50-55 лет, по знаку зодиака Дева, Козерог, Рак, Рыба, которая станет мне другом и захочет связать со мной свою жизнь. В письмо вложите конверт с обратным адресом.

Валентин Григорьевич, а/я 33, Азов-3, Ростовская обл., 346783

***

Мне 50 лет, рост 176 см, инвалид I группы по зрению, получаю пенсию. Без вредных привычек, по натуре оптимист. Живу с пожилой мамой в однокомнатной квартире.

Хочу познакомиться с женщиной 45-50 лет, без вредных привычек, детей и психических отклонений, не страдающей эпилепсией.

Е. Ф. Кумейко, ул. Апанасенко, 11, кв. 90, Невинномысск, Ставропольский край, 357030

Два года назад стала инвалидом (у меня болезнь Крона). Первое время держалась, но в последнее время меня одолевает депрессия, очень устала морально.

Может, протянет мне руку помощи одинокий, надежный, заботливый и добрый мужчина до 50 лет, без вредных привычек, желательно, с таким же диагнозом. Так нам легче будет понять друг друга.

Не переношу пьянства, ругательства, скупости, лени.

Адрес в редакции.

Наталья, Чувашия

***

Мне 42 года, инвалид III группы, вдова. Приятной внешности, среднего роста. Я простая деревенская женщина из Красноярского края. Может, мне напишет такой же простой и ласковый мужчина, желательно из Красноярского края?

Только самому себе,
молчащему,
Я могу довериться, как лекарю.
Если одинок по-настоящему,
То и рассказать об этом некому.

Адрес в редакции.

Людмила, Красноярский край

***

Мне 42 года, татарка. Вот уже 7 лет, как похоронила мужа, осталась одна с двумя детьми. Сын в армии, а дочь учится в техникуме. Вроде бы и не одинока, но у всех своя жизнь, свои проблемы.

Хотелось бы познакомиться с порядочным, жизнерадостным мужчиной, жителем Кавминвод. Пишите по адресу: **Анне Сергеевне Абдуллаевой, ул. Ленина, 117, Железноводск, Ставропольский край, 357401.**

Мне 43 года. Две дочери 11 и 9 лет, послушные. Жилье не в очень хорошем состоянии, но есть. Работа, зарплата тоже есть. Без вредных привычек. Адрес в редакции.

Татьяна, Прохладный, КБР

***

Мне 43 года, рост 165 см. Мы с сыном (14 лет) уже три года живем одни. Верная, домашняя, уравновешенная, не полная, люблю работать на огороде. Ценю надежность и взаимопонимание. Сын у меня спокойный, послушный мальчик. Привязывать к сыну не стану.

Надеюсь, что откликнется надежный, нежадный и не транжира, внимательный, ласковый мужчина, не моложе 40 лет и не ниже 176 см.

Светлана Владимировна, п/п 5203186280, д/в, Омск-121

***

Мне 55 лет, еще работаю. Дети взрослые, живут отдельно своими семьями. А меня ждет одиночество, которого очень боюсь. Живу в селе, есть дом с приусадебным участком.

Жду непьющего друга и мужа. Может, кто-нибудь откликнется?

Л. А. Кошиль, ул. Ленина, 30, х. Тормосин, Чернышковский р-н, Волгоградская обл., 404473

***

Мне 55 лет, домашняя, хозяйственная, люблю готовить, работать на огороде. Есть свой дом, немного земли. У детей своя жизнь, навещают редко. Уж очень тяжело день и ночь быть одной.

Хотела бы познакомиться с одиноким мужчиной до 65 лет, не обремененным детьми, без материального общения трудно. Работаю, люблю землю, песни, но не люблю шумные застолья. Могу доить корову, водить машину. Материально и жильем обеспечена. Жизнь в селе не страшит.

Может, найдется на земле порядочный, добрый друг, которому так же одиноко, как и мне? Пьющих и сквернословящих прошу не беспокоить. Лучше быть одной, чем с кем попало.

Т. М. Абраменко, п/п 0400 908910, д/в, Красноярск, 660014

***

Мне 58 лет, рост 156 см. На пенсии, но еще работаю, не ленивая, не жадная. В городе есть жилье, в деревне — усадьба 10 соток. Только в деревне я оживаю, люблю свой сад, огород. У нас хороший климат, теплое и ласковое море.

Горько и больно сознавать, что на старости лет оказалась брошенной. Может, найдется такой же бедолага, как я, которому так же плохо, как и мне. Судимым, пьющим и альфонсам просьба не беспокоиться.

А. Розанова, ул. М. Горького, 51, Таганрог, Ростовская обл., 347905

***

Меня зовут Валентина. Скромная, хорошая хозяйка, жильем обеспечена, две дочери живут отдельно. Хочу встретить одинокого, порядочного вдовца до 65 лет, надежного и хозяйственного. В нашем возрасте достаточно духовной близости. Пьющих и из мест лишения свободы прошу не писать.

В. П. Герман, ул. Батаюртовское шоссе, 5/23, Хасавюрт, Республика Дагестан, 368001

ПЕРЕПИСКА

В. И. Луценко из Калмыкии, знакомство («Айболит» №17)! Жду вашего письма по адресу: **Александру Смирнову, ул. Первомайская, 137, с. Кара-Тюбе, Нефтекумский р-н, Ставропольский край, 356875.**

***

М. Полякова из Казани, **автор письма «После смерти мужа жизнь наперекосяк» («Айболит» №3).**

У моего брата умерла жена. У него свой дом, есть машина, огород, сад. Уезжать из Казахстана

Спасибо за участие в моей судьбе

Безмерно благодарен всем, кто откликнулся на мое письмо о знакомстве («Айболит» № 21 за 2003 г. и №3 за 2004 г.). Спасибо за то, что своими письмами вы зажгли во мне огонек жизни и помогли найти мою единственную, мою половинку, мою любовь!

Спасибо за участие в моей судьбе!

А. Я. Ершов, Минеральные Воды, Ставропольский край

Для создания семьи познакомлюсь с девушкой до 29 лет, надежной, искренней, ласковой, любящей уют. О себе: разведен, детей нет, но очень хочу их иметь, без вредных привычек. Пишите по адресу: **Владимиру Ивановичу Остроухову, д/в, Мичуринск-6, Тамбовская обл., 393766.**

***

Мне 34 года, рост 176 см, инвалид II группы, но чувствую себя нормально. Служил в ВМФ. Одинокий. Хочу познакомиться с женщиной, которая смогла бы принять меня таким, какой я есть, со всеми плюсами и минусами. В будущем возможно создание семьи.

И. В. Катаев, ул. Юбилейная, 242, Курганинск, Краснодарский край, 352430

***

Мне 39 лет, рост 174 см. Без вредных привычек. Добрый, надежный, есть свое жилье. Веду здоро-

Мне говорят: «Ты шустрая, выкарабкаешься...»

Я росла без матери, с мачехой и «хорошими» братьями. Семейная жизнь тоже не сложилась, муж меня выгнал. Есть трое прекрасных сыновей. Но по нашим законам они

щиной, которая смогла бы принять меня таким, какой я есть, со всеми плюсами и минусами. В будущем возможно создание семьи.

И. В. Катаев,
ул. Юбилейная, 242, Курганинск, Краснодарский край, 352430

***

Мне 39 лет, рост 174 см. Без вредных привычек. Добрый, надежный, есть свое жилье. Веду здоровый образ жизни. Желаю создать семью, основанную на взаимопонимании, уважении и любви.

А. Загородний, а/я 137, пос. Энергетик, Пятигорск, Ставропольский край

***

Сына зовут Юрий, ему 39 лет. Он материально и жильем обеспечен. А вот найти хорошую, порядочную женщину до 35 лет, неполную, без ребенка — проблема.

Сын живет в селе (7 км от Сочи). У сына сад, рядом лес, река, недалеко целебный источник.

В письмо вложите конверт с обратным адресом.

Ю. Романов,
ул. Джапаридзе, 100а, с. Пластунка, Сочи, Краснодарский край, 354055

***

Мне 66 лет, вдовец. Трудолюбивый, чистоплотный, большой оптимист, мастер на все руки, все делаю по хозяйству. Я садовод, страстный грибник, неплохой кулинар. Никогда не курил и не выпивал, не умею ругаться и сердиться. Не понимаю, как люди могут всю жизнь помнить и носить в себе обиду?

Может, согласится со мной жить одинокая, порядочная, чистоплотная, среднего роста, склонная к полноте женщина?

Алексей Васильевич, д/в, п/п 1001 12112085, г/п, Йошкар-Ола, 124000

***

Мне 57 лет, на пенсии по северному стажу. В 1993 году у меня умерла жена, остались четверо детей. Может, найдется женщина, любящая детей, которая не испугается трудностей? Занимаюсь пчеловодством, хозяйством, огородом. Мне нужна хозяйственная, непьющая и некурящая женщина 55-60 лет. Пишите по адресу: **Дмитрию Петровичу Парасовченко, ул. Кирпичная, 9, пос. Краснооктябрьский, Майкопский р-н, Адыгея, 385740.**

жилой мамой в однокомнатной квартире.

Хочу познакомиться с женщиной 45-50 лет, без вредных привычек, детей и психических отклонений, не страдающей эпилепсией.

Е. Ф. Кумейко,
ул. Апанасенко, 11, кв. 90, Невинномысск, Ставропольский край, 357030

ЖЕНЩИНЫ

Меня зовут Валентина. Мне 39 лет, рост 165 см, инвалид II группы. Привлекательная, жильем обеспечена. Вдова, живу с мамой и 9-летней дочкой. Хочу познакомиться с мужчиной до 45 лет, непьющим, не употребляющим наркотики.

В. И. Анистратова,
ул. Васякина, 190, кв. 7, Ставрополь, 355042

***

Мне 39 лет, вешу 55 кг. Взрослый сын. Жильем и материально обеспечена, работаю. Познакомлюсь с мужчиной 50-55 лет, желательно вдовцом, материально обеспеченным, без вредных привычек. Судимых, жадных и злых прошу не беспокоить. Согласна на переезд. Адрес в редакции.

Елена, Энгельс, Саратовская область

***

Мне 40 лет, разведена, без детей, своего жилья нет. Мне очень одиноко. Прошу откликнуться некурящего, интеллигентного блондина не старше 40 лет. Жду письма с фото.

Д. Карамян,
ул. Корницкого, 22-47, Новороссийск-5, 353905

***

Может, найдется где моя половиночка? Верный, надежный мужчина, который не предаст в трудную минуту?

Мне 40 лет, натуральная блондинка, по гороскопу Рыбы, общительная, увлекаюсь народной медициной, люблю природу и животных. Главное мое богатство — мои трое детей 18, 16 и 13 лет. Согласна на переезд. Пишите по адресу: **Татьяне Александровне Салагиной, д/в, Черемхово-1, Иркутская обл., 665401**

***

Мне 41 год, по гороскопу Овен. Русская, одинокая, в разводе, детей нет. Увлекаюсь рукоделием, цветоводством, флористикой.

Железноводск, Ставропольский край, 357401.

Мне говорят: «Ты шустрая, выкарабкаешься...»

Айболит

Я росла без матери, с мачехой и «хорошими» братьями. Семейная жизнь тоже не сложилась, муж меня выгнал. Есть трое прекрасных сыновей. Но по нашим законам они со мной не живут.

Моя мать не хочет признавать меня, но я на нее не в обиде, так как она меня не растила и отвыкла от меня. Она мне сказала, чтобы я не ломала ей жизнь. У нее хороший муж (военный), живут в достатке, но детей нет.

Я осталась одна. Мне говорят: «Ты шустрая, руки, ноги есть, здоровье тоже есть, дети есть, так что выкарабкаться сумеешь».

Я училась на экономиста. Учителя и сокурсники говорили, что я многого добьюсь. Но пока ничего не получается.

Пожалуйста, помогите мне! Я так одинока. С чужими людьми я чувствую себя счастливой, а прихожу домой, и опять начинается кошмар.

Л. Алиева, Грозный

Мне 42 года, рост 160 см, вес 65 кг. Вдова, по национальности татарка, воспитываю сына 7 лет. Симпатичная, трудолюбивая, живу в благоустроенной квартире, работаю медсестрой.

Хочу создать семью с добрым, надежным, хозяйственным мужчиной 37-45 лет, не ниже 165 см, по национальности татарином, без вредных привычек, работающим, без материальных проблем, согласным на переезд. Я тоже согласна на переезд, но только в город. Жду письма с фото и конвертом с обратным адресом.

Г. Т. Галеева, д/в, Агрыз, Татарстан, 422230

***

Мне 42 года, рост 170 см, разведена, сыну 17 лет. Я скромная, домоседка, поэтому одинока. Познакомлюсь с мужчиной 42-55 лет. Пишите по адресу: **а/я 13, п/о-7, Минеральные Воды, Ставропольский край, 357210.**

***

Мне 42 года, рост 162 см. Добрая, верная, живу в селе, есть маленький домик. Всю жизнь посвятила детям. Сейчас осталась с младшей дочкой, которой 15 лет. Хочется создать дружную, счастливую семью с добропорядочным мужчиной. Возраст или физический недостаток не помеха. Не люблю пьющих и буйных.

А. Г. Мергасова, Тамбовская обл.

риальных проблем. Может, и для меня найдется нормальный, простой мужчина?

Адрес в редакции.

С. Ф. Кузнецова, Ставропольский край

***

Мне 58 лет, инвалид II группы по общему заболеванию, русская, без вредных привычек, на пенсии. Есть дети, внуки, но бывает, что даже словом не с кем перемолвиться. Надоело одиночество. Хотелось бы познакомиться с мужчиной 60-65 лет, можно инвалидом, но с руками и ногами. Он должен быть заботливым, нежадным. Мы бы ухаживали друг за другом. У меня есть огород (1 сотка), мне хватает, хозяйства нет.

Без подписи, п/п 6502 560296, д/в, п. Верхние Серги, Свердловская обл., 623075

***

В 58 лет осталась вдовой. Хочу продолжения счастья, покоя, любви, благополучия. Все у меня было, а теперь — пустота. Без

Нефтекумский р-н, Ставропольский край, 356875.

***

М. Полякова из Казани, автор письма «После смерти мужа жизнь наперекосяк» («Айболит» №3).

У моего брата умерла жена. У него свой дом, есть машина, огород, сад. Уезжать из Казахстана не хочет, так как прожил там всю жизнь. Он порядочный, добрый мужчина. Жду вашего письма по адресу: **Зое Польщиковой, ул. Пушкина, 52в, кв. 21, Томск, 634006.**

***

Р. из Энгельса Саратовской обл., автор письма «Меня трясет от женщин» («Айболит» №24)! Напишите мне по адресу: **Галине Слепцовой, ул. Ломоносова, 17-51, Энгельс, Саратовская обл., 413121.**

***

Р. из Энгельса Саратовской обл.

Очень жаль, что в газете не был напечатан ваш адрес. Я живу в Саратове, и мы могли бы встретиться или позвонить друг другу. Если захотите, напишите мне.

Ольга, а/я 886, Саратов, 410052

***

Р. из Энгельса Саратовской обл.

Хочу вам посоветовать: не падайте духом, даже если вас гнетет одиночество. Это Бог дает вам испытания через ненависть к женщинам, чтобы у вас была возможность побыть одному и подумать о своей жизни: где, когда и почему вы обидели человека (неважно, мужчину или женщину). Бог таким путем вас ведет к себе. Обратитесь к Богу, общайтесь с Ним, благодарите Его за эту ситуацию и просите для себя прощения.

А секс с проститутками причиняет душе еще больше боли. Ненавистью вы убиваете себя, а любовью исцеляете.

Ирина, Краснодарский край

К читателям

В «АЙБОЛИТЕ» ПУБЛИКУЮТСЯ ОБЪЯВЛЕНИЯ ТОЛЬКО ТЕХ ЧИТАТЕЛЕЙ, КОТОРЫМ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ТРУДНО И НЕВЫНОСИМО ОДИНОКО. ОСТАЛЬНЫМ РЕКОМЕНДУЕМ ОБРАТИТЬСЯ В ДРУГИЕ ИЗДАНИЯ.

БОЛЬШАЯ ПРОСЬБА: ПО ВОЗМОЖНОСТИ, УКАЗЫВАЙТЕ СВОЙ ДОМАШНИЙ АДРЕС ИЛИ ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ С УКАЗАНИЕМ ФАМИЛИИ И ИНИЦИАЛОВ.

Нобелевская в области медицины: время России

Лиц. Г 01589 № 82-02 от 22.04.2002 выд. Минздравом Республики Карелия

Свершилось чудо: явилась женщина, рожденная под знаком Девы, назначение которой — спасение человечества. Дух дьявола пытается подчинить человечество уничтожением тех просвещенных душ, которые непрестанно трудятся во имя спасения мира. Но земля проглотила ложные доктрины, и Дева выжила, а животное ужаса и разрушения, стремящееся к поглощению бессмертной части человеческой природы, продолжает последнюю великую войну между светом и тьмой.

«Апокалипсис Св. Иоанна Богослова».

СЕНСАЦИЯ ДЛИНОЮ В ТРИНАДЦАТЬ ЛЕТ

Осенью 1991 года в газете «Аргументы и факты» была опубликована сенсационная статья о том, что биохимиком Тамарой Васильевной Воробьевой создан противоопухолевый препарат с потрясающей эффективностью при лечении рака. Ворвавшимся в редакцию для линчевания журналиста сотрудникам ВОНЦ и РАМН были предоставлены подтверждающие документы. Опровержения материалов публикации не было.

Сегодня мы имеем единственный в мире действительно эффективный, при полной своей безвредности, противоопухолевый препарат, действие которого впервые полностью обосновано научно, т. е. именно то, что безуспешно искал весь научный мир планеты более ста лет. Дополнительно медицина получила от Тамары Воробьевой решение проблемы большинства других тяжелейших «неизлечимых» заболеваний (ВИЧ-инфекция, герпес, цитомегаловирус, хронические гепатиты и др.). Исследования первого лекарственного средства Воробьевой по объему и длительности превысили исследования всех известных нам отечественных и зарубежных препаратов. Три десятка научных центров страны за 14 лет подтвердили все вышеизложенное. Все эти годы большинство центральных СМИ сообщало о новых достижениях Тамары Воробьевой и ее соратников.

ЧТО МОЖЕТ С ЭТИМ СРАВНИТЬСЯ?

Впервые в мире всего за 20 лет в медицине произведена революция, прорыв, от идеи до нескольких глобальных научных открытий (дипломы сертифицированы Международной университетской аккредитационной ассоциацией, США, Калифорния, Пасадена) с созданием и патентованием (материалы прошли гаагскую экспертизу) трех десятков изобретений (патенты РФ, США, Канады и др.) препаратов и способов лечения и их внедрением в широкую медицинскую практику (более 35 тысяч больных, к сожалению, из них 93% инкурабельных). То, что Т. В. Воробьевой открыто новое направление в медицине, было отражено еще в 1995 году в резолюции международного симпозиума «Витурид. Роль ртути в жизнедеятельности организма». Этот научный прорыв, завершенный широким практическим подтверждающим применением не идет ни в какое сравнение с работами всех лауреатов Нобелевской премии по медицине. Тем более что большая часть этих работ не нашла практического применения либо впоследствии не оправдала своей научной ценности. Например, работа последних нобелевских лауреатов в области медицины американца Поля Латенбура и англичанина Питера Мэнсфилда по использованию магнитного резонанса для получения изображения внутренних органов (очередной способ щадящей диагностики) на уровне наших достижений выглядит просто ничтожно.

«НИЧЕГО НЕ ВИЖУ, НИЧЕГО НЕ СЛЫШУ?»

Работа наша известна в кругу специалистов уже достаточно долго для того, чтобы члены Нобелевского комитета (конкретно — сотрудники Каролинского медицинского института) смогли не только заинтересоваться, но и оценить ее высочайшую общечеловеческую значимость. Тем более что материалы по открытиям, изобретениям и практическому применению были отправлены (на английском языке) руководителю Каролинского мединститута. Сомнений в данном случае не должно быть даже у самых заурядных экспертов. Сотни научных и научно-популярных статей в научных (в том числе и международных) и других изданиях, участие в десятках симпозиумов, конференций, конгрессов, выставок и салонов (в большинстве своем международных), многочисленные рассылки наших научных сборников по крупнейшим отечественным и зарубежным библиотекам, тотальные рассылки информационных сообщений по почте и электронной почте по всем известнейшим научным центрам мира, специализированным фондам, государственным и общественным организациям, посольствам, обширная география посещаемости нашего сайта (в т. ч. из Скандинавских и англоязычных стран), общение на уровне заместителей и помощников по здравоохранению генерального секретаря ООН практически исключают «неведение» экспертов Нобелевского комитета. А уровень работ последних нобелевских лауреатов по медицине в сравнении с нашей заставляет задуматься о справедливости и независимости его решений. Если сегодня и нельзя поставить Тамару Воробьеву в один ряд с лауреатами по медицине и биологии, то только по тому, что ее «ряд» выше (на уровне Авиценны, Парацельса и т. п.). Замечу, что сегодня различные «вурдалаки», «оборотни» и прочая нечисть вовсю стараются, чтобы Т. Воробьеву постигла участь упомянутого Парацельса, дабы продлить возможность своим «спонсорам» «стричь купоны», пополняя рынок бесполезными, а зачастую и просто вредными, но дорогостоящими препаратами. Уважаемому читателю сообщу о том, что премия эта нам дорога как официальное мировое призвание, при жизни, ценности нашего многолетнего тяжелейшего (в условиях нашей-то Родины!) труда для человечества. А также потому, что она (Нобелевская премия), наконец, сработает катализатором и позволит всем страждущим в мире сотням миллионов получить по-настоящему эффективное лечение и профилактику «неизлечимых» заболеваний. А денежное вознаграждение может быть лишь приятным приложением и возможностью решать новые актуальные научные задачи.

СПАСИБО ВСЕМ!

В заключение хочу выразить огромную благодарность всем тем, кто оказал на протяжении долгого пути поддержку нашему доброму и светлому делу: замечательным соратникам по научной работе, дорогим сердцу работникам СМИ и уважаемым руководителям страны. А именно: Н. Дядищеву, Н. Шуваевой, Е. Шуваловой, М. Меркулову, В. Романенко, В. Познеру, Д. Диброву, О. Кучкиной, М. Горбачеву, Б. Ельцину, А. Шохину, Б. Немцову и другим согражданам, продвинувшим с нами дело, надеюсь, на один оставшийся шаг до еще одной самой известной премии для России.

Воробьев Е. В., профессор, академик МАИСУ и МААНОИ

ЗОЛОТО РОССИИ
Медицинский центр Тамары Воробьевой
ООО "Витурид плюс" ®
www.viturid.ru C29
185035, Карелия, г. Петрозаводск, а/я 182, viturid@onego.ru
Тел.: (8142) 77-32-44, 77-35-30 Тел./факс (8142) 77-32-41, 77-34-75

Золотая медаль "SPI" (Франция).
Лауреат Главной Всероссийской Премии "Российский Национальный Олимп".
Трижды Лауреат Национального конкурса "Российская Марка" ("Золотой знак качества")
Золотая медаль Московского международного салона "Архимед-2003" за победу в конкурсе "Лучшее изобретение": "Противоопухолевые и иммуномодулирующие средства и способы лечения онкологических больных, кожных заболеваний и трофических язв".
Почетная медаль им. Екатерины Дашковой РАЕН.

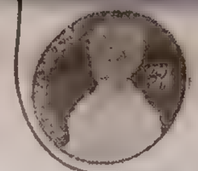
МИНЗДРАВ РЕКОМЕНДУЕТ
Необыкновенное средство для похудения

лекарственного средства Воробьевой по объему и длительности ...ных нам отечественных и за... рубежных препаратов. Три десятка научных центров страны за 14 лет подтвердили все вышеизложенное. Все эти годы большинство центральных СМИ сообщало о новых достижениях Тамары Воробьевой и ее соратников.

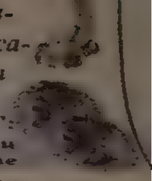
«НИЧЕГО НЕ ВИЖУ, НИЧЕГО НЕ СЛЫШУ?»

специалистов уже достаточно долго для того, чтобы члены Нобелевского комитета (конкретно — сотрудники Каролинского медицинского института) смогли не только заинтересоваться, но и оценить ее высочайшую общечеловеческую значимость. Ведь сравнение ее достижений с достижениями последних нобелевских лауреатов по медицине в сравнении с нашей заставляет задуматься о справедливости и независимости его ре... Тамару Воробьеву в од... с лауреатами по медицине и биологии, то только по тому, что ее «ряд» выше (на уровне Авиценны, Парацельса и т. п.). Замечу, что сегодня различные «вурдалаки», «оборотни» и прочая нечисть вовсю стара-

Триумф Лауреат Национального конкурса "Российская Марка" ("Золотой знак качества")



Почетная медаль им. Екатерины Дашковой РАЕН.

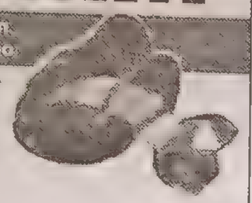


Золотая медаль Московского международного салона "Архимед-2003" за победу в конкурсе "Лучшее изобретение": "Противоопухолевые и иммуномодулирующие средства и способы лечения онкологических больных, кожных заболеваний и трофических язв".

МИНЗДРАВ РЕКОМЕНДУЕТ

СОН БЕЗ ХРАПА

«Храпом мучила 10 лет. После применения «Экстра-Лор» храп прошел. Чувствую себя прекрасно». Из письма Носкова Н. Н. Москва, Ясенево.



«ЭКСТРА-ЛОР» – эффективное устройство против храпа, при неосложненных формах болезни остановок дыхания во сне и скрежета зубами. Эти факторы риска каждую ночь разрушают ваше здоровье, возрастает угроза быстрого развития болезни и внезапной смерти во сне от гипертонического криза, инсульта, инфаркта.

Курс лечения – 15-20 дней. Доставка по почте наложенным платежом. Цена – 190 рублей + почтовые расходы. Инструкция по применению прилагается. Справки и консультации по тел./факсу (095) 141-5386.

Для заказов: 105094, Москва, а/я 23, НПФ «ИНКОМК»

E-mail: inkomk@online.ru.

Серт. соответствия №РОСС.RU ИМ02 В09352

® С22

Производство лицензировано, аппараты разрешены Минздравом РФ и сертифицированы

Государственное предприятие "НИИПП" ПРЕДСТАВЛЯЕТ

Ученые российской "оборонки" - для Вас!!

"ПОЛИЦВЕТ–МАТ" - первый аппарат

Информационной цветотерапии и магнитотерапии

Воздействуя на информационно-полевом уровне, лечит источники и причины заболеваний, а не симптомы!

Высокоэффективен при лечении заболеваний:

- кожи-76%,
- сердечно-сосудистых-78%
- глаз-82%,
- желудочно-кишечных-81%
- суставов-70%
- психоэмоциональных-84%

Цена аппарата с доставкой 4900 рублей, скидки - пенсионерам - 10%, ветеранам и инвалидам - дополнительно 15%

Бесплатно по запросу вышлем подробное описание и счет для оплаты аванса через Сбербанк РФ.

Отправка почтой наложенным платежом.

® С25

Тел. 8-3822-554712; 8-3822-512998

E-mail: geska@bk.ru

Адрес: 634003, Томск-3, а/я 3072

КОЛЛЕКЦИОНЕР КУПИТ

МОНЕТЫ И БАНКНОТЫ

СССР, зарубежные

до 9500 руб./ штука

® С28

Вложите конверт с о/а. Каталог вышлю.

Адрес: 302008, Орел-8, а/я 12-"Т".

Необыкновенное средство для похудения (на 100% натуральное), чтобы потерять 10, 15 и даже больше чем 20 кг

(Окончание. Начало на стр. 15)

Beauton-C (с витамином С) на основе хитозана является натуральным продуктом. **Beauton-C** имеет уникальную способность связывать жиры. Основной принцип действия **Beauton-C:** нормализуется обмен веществ в организме, благодаря чему вы худеете. Результатом использования **Beauton-C** является снижение веса на 3-6 кг за неделю. Это отмечали многие специалисты: при нормализации обмена веществ организм избавляется от лишнего веса.

Вопрос. Как это может быть?

Ответ. Последние экспериментальные исследования показали, что хитозан является липофильным веществом (имеет свойства связывать жиры). Поэтому сразу после начала программы снижения веса с **Beauton-C** организм начинает обрабатывать накопленные с годами излишки. Человек, который начал принимать препарат, может продолжать есть все, что хочется, и при этом продолжать терять свои лишние килограммы без какой-либо диеты.

Вопрос. О каком натуральном веществе, кроме витамина С, идет речь?

Ответ. Хитозан добывается из панцирей креветок и крабов. Он не усваивается организмом, соответственно, не имеет калорий и является в пищевом отношении инертным веществом. Таким образом, хитозан в диетических программах используется как адсорбент жира, что делает жир биологически не доступным для усвоения. Комбинация хитозана с витамином С продемонстрировала свою эффективность на тысячах пациентов, которые имели лишний вес, и показала самый быстрый способ избавления от него.

Вопрос. Сколько килограммов за неделю может сбросить человек, которому до этого никак не удавалось похудеть?

Ответ. Если вы должны уменьшить свой вес на 10 кг, то будете худеть в среднем на 3 кг в неделю. Если вы должны уменьшить свой вес больше чем на 10 кг, то будете худеть еще быстрее. Некоторые люди, которые хотели похудеть больше чем на 15 кг, на протяжении первой недели теряли до 6 кг, а потом по 3-4 кг на протяжении следующих недель.

Вопрос. Как нужно принимать этот препарат?

Ответ. Оптимальный прием от 2 до 4 таблеток (в зависимости от желаемых темпов похудения дозировку можно увеличивать или уменьшать) 2 или 3 раза в день, запивая стаканом воды. Принимать до или после еды. Жировые отложения начинают быстро исчезать, и уже с первой половины недели вы можете заметить результаты.

Вопрос. Я пыталась похудеть, применяя разные методы, но ни одного эффективного результата. Почему в этот раз должно быть иначе?

Ответ. При помощи **Beauton-C** обмен веществ является природным, и лишние жиры перерабатываются самим организмом. Все, кто пробовали этот способ, похудели. Так что нет никакой причины считать, что этот препарат, который оказался эффективным для всех, не подействует на вас. Кроме того, использование **Beauton-C** не требует:

- никаких усилий силы воли;
- никакой диеты;
- никаких изнурительных физических упражнений.

Так что, если вы уже попробовали все и не получили результата, если вам не удается похудеть или оставаться стройной, не отчаивайтесь. Попробуйте еще, и в этот раз все будет хорошо. Вы действительно сможете похудеть и оставаться стройной, как всегда мечтали.

Beauton-C

® С17

Рег. уд. №004177.Н.251.06.2002 г. выд Мин. здравоохр. РФ

Купон заказа

Вырежьте и вышлите в конверте по адресу: 105043, г.Москва, а/я 77, ООО "МЕДКОМПЛЕКС"

Да, я хочу сбросить лишние килограммы благодаря Beauton-C на основе Хитозана.

Дата рождения...../...../19..... Мой сегодняшний вес.....кг. Мой идеальный вес..... кг

☐ **Я заказываю стабилизирующий курс (от 1 до 7 лишних кг) и оплачу мой заказ на почтовом отделении или в Сбербанке сумму 529 руб.**

☐ **Я заказываю оптимальный курс (от 8 до 15 лишних кг) и оплачу мой заказ на почтовом отделении или в Сбербанке сумму 849 руб.**

☐ **Я заказываю интенсивный курс (больше 15 лишних кг) и оплачу мой заказ на почтовом отделении или в Сбербанке сумму 1199 руб.**

Выберите способ оплаты

☐ **Предоплата - почтовый перевод на расчетный счет 40702810100001112700 в МКБ "МОСКОМПРИВАТБАНК", г. Москва, БИК 044585342, ООО "МЕД КОМПЛЕКС", ОКПО 58115897, ИНН 7703303322.**

Квитанцию об оплате отправьте вместе с купоном заказа.

☐ **Наложенный платеж** - *плюс 20 % к указанной цене*

Фамилия ..... Имя .....

Отчество.....Адрес: индекс ☐☐☐☐☐☐

область,город, район,село.....

.....

Улица.....

Дом ..... кв ..... тел .....

Подпись 03-2004-28/11

Помолимся?

МОЛИТВА ТИХОНУ ЗАДОНСКОМУ ДЛЯ СТРАДАЮЩИХ ИСТЕРИКАМИ

«Отче наш Тихон! Прими в сей час мое недостойное моление, освободи твоим заступничеством меня от суесловия и суемудрия, неправоверия и зловерия человеческого. Избавь нас от вечных мук и огня геенского, всем же верным людям Своим даруй мир и тишину, здравие и спасение и во всем благое начинание, да тихое и безмолвное житье. Во имя Отца, и Сына, и Святаго Духа ныне и присно и во веки веков. Аминь».

Обратите внимание на то, какие чувства вызывает у вас та или иная икона. Выберите наиболее близкого вам по духу святого. К иконе, у которой вы просите о помощи, должна лежать душа. Причем уделяйте огромное внимание внешнему виду иконы, так как это имеет огромное значение. Потрескавшееся изображение не несет в себе исцеляющую силу, а лишь вредит вашему здоровью, даже если икона находится в церкви. Для достижения результата молитвы следует читать сорок дней подряд. В церковь ходить не обязательно, это можно делать и дома.

МОЛИТВА ИИСУСУ ХРИСТУ НА ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ПОРЧИ

«Господи Иисусе Христе! Сыне Божий! Огради нас святыми Твоими ангелами и молитвами Всепречистой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии, силою Честного и Животворящего Креста, святого архистратига Божия Михаила и прочих небесных сил бесплотных, святого пророка и [illegible] крестителя Господня [illegible] Богослова, священномученика Киприана и мученицы Иустины, святителя Николая архиепископа Мир Ликийских

КОГДА В ДОМЕ ТРЕВОГА, НАПРЯЖЕННОСТЬ, СТРАХ НАПАДАЕТ, ТОГДА ЗАЖИГАЮТ ОДНУ ИЗ СВЕЧЕЙ ОТ ЧИСТОГО ЧЕТВЕРГА. ДУША СРАЗУ ЧУВСТВУЕТ ЛЕГКОСТЬ, УТЕШЕНИЕ.

Авось пригодится

● **От изжоги.** Перед тем как пойти в туалет, возьмите в рот семечку или корочку хлеба. Пока сидите в туалете, жуйте семечко или корочку, а когда будете выходить из туалета, проглотите. Сделайте так 2-3 раза и забудете об изжоге.

● **От ячменя.** Зайдите в туалет, переступите через порог и скажите: «Я принес вам ячмень». Повернитесь и уйдите, не оглядываясь.

М. Н. Иванова, Армавир, Краснодарский край

● **Выводим бородавки.** После дождя с листочка дерева снимите на палец дождевую каплю, обведите пальцем вокруг бородавки и скажите: «Как эта водичка на листышке сохнет, так у раба (имя) бородавки засохнут». Так нужно сделать 3 раза.

З. В. Пивоваров, Ульяновск

● **Если у вас болит внутри,** а врачи не могут найти причину, попробуйте полечиться этим заговором. Наговаривайте на питье, а за 3 дня до этого поститесь: «Соломон, Петр, Иаков по дороге шли, три болезни нашли: первая — огонь нутра, вторая — язва нора, третья — больная желчь. Взяла троица острый меч, посекла, порубила, болезнь излечила. Забери, Соломон, Петр, Иаков, болезнь рабы (имя). Аминь».

Л. М. Бажанова, Саратов

Девочка-рентген

Шестнадцатилетняя жительница Саранска Наталья Демкина обладает уникальным даром — видеть внутреннее строение человеческого тела без рентгена и УЗИ.

Необычные способности у девочки появились после тяжелой операции. Вскоре после выписки из больницы, посмотрев на маму, Наташа сказала: «Внутри тебя шланг, как у нашего пылесоса, два боба, помидорка». Тогда еще девочка не знала анатомии. Но мама сразу поняла, о чем идет речь. Сотрудники детской поликлиники решили провести несколько экспериментов, чтобы убедиться в способностях девочки. Наташе показали пациентку с целым букетом болезней. Девочка начала описывать то, что видела, а УЗИ все подтвердило.

Сейчас Наташа учится в Мордовском государственном университете имени Огарева. К девочке-рентгену уже записываются на прием пациенты...

За гранью

Мне кажется, смерть — еще один шаг в жизни...

Когда мне было 14 лет, я заболел пневмонией в тяжелой форме. Болезнь затянулась. То казалось, что дела шли на поправку, то следовало ухудшение. Эти перепады измотали мой организм до предела. Очередное улучшение было как раз перед Новым годом, и родители забрали меня из больницы на праздники домой. Благо, моя мама умела делать уколы.

Весь день 31 декабря я наслаждался домашним уютом, предпраздничной суетой, принимал подарки, встречался с друзьями, которые, узнав о моем приезде, приходили меня проведать.

Может быть, от этих впечатлений, нахлынувших после долгой тишины больничной палаты, мне стало хуже. Однако я не стал тревожить родителей в новогоднюю ночь и сказал, что устал и буду спать. Родители пожелали мне спокойной ночи, потушили свет и закрыли дверь.

Вскоре мне стало совсем плохо. Я хотел позвать родителей, но не смог. Все закружилось перед глазами. Странно: свет был потушен, а я ясно различал, что происходило вокруг. Причем впечатление такое, что вокруг меня кружатся не вещи, а кровать, на которой лежу. Через некоторое время я вдруг очутился под самым потолком и увидел себя сверху. Мое тело лежало на кровати, глаза были закрыты, а кровать вращалась по часовой стрелке. Все это меня очень напугало, и я двинулся в сторону родительской комнаты за помощью. Дверь открывать не пришлось, я легко прошел сквозь стену. Родители мирно смотрели телевизор, и это меня как-то успокоило. Я даже помню, что показывали по телевизору — выступление очень популярного в то время ансамбля «Самоцветы». Я его тоже любил [illegible]

вати, я стал внимательно рассматривать свое лицо. Помню, мой внешний вид мне не понравился: худой, бледный, нос длинный, а волосы, как метелки. Я даже расстроился: мне казалось, что я значительно красивее.

И тут в углу увидел своего деда, который умер, когда я был еще совсем маленьким, но я сразу его узнал. Дед был в той же одежде, похожей на балахон. Он улыбался и смотрел по-доброму. Помню, дед показал мне в угол комнаты, и там я увидел что-то наподобие телевизора. Собственно, телевизора не было, а просто шли кадры. В этих кадрах я узнал себя. Это были сцены из моей жизни. Хорошие и плохие поступки, даже те, о которых никто не знал. Когда в «телевизоре» показывали что-то хорошее, я гордо показывал деду: смотри, мол! Дед улыбался. А когда показывали кадр, за который мне было стыдно, я отмахивался — мол, это не я!

Потом кадры пошли в обратную сторону, очень быстро. Пролетели они в один миг. Дед махнул рукой в направлении глухой, без окон, стены. Я увидел глубокое пространство, заполненное серебристыми облаками. Облака купались в лучезарном свете, исходящем непонятно откуда. Я понял, что это счастье — оказаться там, среди этих облаков, и, кажется, сделал шаг в сторону деда, но он мягко, но настойчиво положил мне руку на лоб и оттолкнул.

... Опять закружилась голова. Я снова был на кровати, в своем теле, и кровать вращалась, но в обратную сторону, потом остановилась.

Когда я очнулся, родители стояли возле моей постели и с тревогой вглядывались в мое лицо. Оказывается, некоторое время назад мать зашла в комнату и обнаружила, что я [illegible] без сознания. Отец побежал за врачами, и меня откачали.

С того дня я стал быстро выздоравливать. А о том, что со мной случилось той ночью, забыл и вспомнил почему-то недав

Животворящего Креста, святого архистратига Божия Михаила и прочих небесных сил бесплотных, святого пророка и Предтечи крестителя Господня Иоанна Богослова, священномученика Киприана и мученицы Иустины, святителя Николая архиепископа Мир Ликийских Чудотворца, святителя Никиты Новгородского, преподобных Сергия и Никона, игуменов Радонежских, преподобного Серафима Саровского чудотворца, святых мучениц Веры, Надежды, Любови и матери их Софии, святых и праведных Богоотец Иакима и Анны, и всех святых Твоих, помоги нам, недостойным, рабу Божию (имя). Избави его от всех наветов вражиих, от всякого зла, колдовства, чародейства и лукавых человек, да не возмогут они причинить ему никоего зла.

Господи, светом Твоего сияния, сохрани его на утро, на день, на вечер, на сон грядущий, и силою Благодати Твоей отврати и удали всякие злые нечестия, действуемыя по наущению диавола. Кто думал и делал, верни их зло обратно, в преисподнюю, яко Твое есть Царствие, и Сила, и Слава».

ДЛЯ ТЕХ, КТО ДЕЛАЛ АБОРТЫ

«К милосердному Господу о сознательно загубленных душах в утробе своей. Помяни человеколюбче, Господи, души отшедших рабов Твоих младенцев, кои в утробе православных матерей умерли нечаянно от случайных действий или от трудного рождения, или от некой неосторожности, или сознательно загубленных и потому не принявших святого крещения. Окрести их, Господи, в море щедрот Твоих и спаси неизреченною Твоею благодатию, а меня, грешную (имя), совершившую убийство младенца в утробе моей, прости и не лиши Твоего милосердия. Аминь. Боже, милостив буди мне грешной (земной поклон). Господи, помилуй чад моих, умерших в утробе моей, за веру и слезы мои ради милосердия Твоего. Господи, не лиши их света Твоего Божественного».

Молиться надо всю жизнь.

Е. А. Бирюкова,
Краснодарский край

Необычные способности у девочки появились после тяжелой операции. Вскоре после выписки из больницы, посмотрев на маму, Наташа сказала: «Внутри тебя шланг, как у нашего пылесоса, два боба, помидорка». Тогда еще девочка не знала анатомии. Но мама сразу поняла, о ентку с целым букетом болезней. Девочка начала описывать то, что видела, а УЗИ все подтвердило.

Сейчас Наташа учится в Мордовском государственном университете имени Огарева. К девочке-рентгену уже записываются на прием пациенты...

ТЯЖЕЛОБОЛЬНОМУ, ОСОБЕННО РАКОВОМУ, НАСТОЙ ТРАВ ПОЛЕЗНО ПРИНИМАТЬ ИЗ ДЕРЕВЯННОЙ КРУЖКИ, ВЫТОЧЕННОЙ ИЗ ДРЕВЕСИНЫ СВОЕГО ДЕРЕВА, А ЖИДКУЮ ПИЩУ ЕСТЬ ДЕРЕВЯННОЙ ЛОЖКОЙ, КОТОРУЮ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО НАДО ОБЖЕЧЬ

комнаты за помощью. Дверь открывать не пришлось, я легко прошел сквозь стену. Родители мирно смотрели телевизор, и это меня как-то успокоило. Я даже помню, что показывали по телевизору — выступление очень популярного в то время ансамбля «Самоцветы». Я его тоже любил и даже немного послушал песню. Потом таким же необычным способом вернулся в свою комнату.

Кровать моя уже не двигалась, а я лежал на ней с закрытыми глазами. Приблизившись к кро- лицо. Оказывается, некоторое время назад мать зашла в комнату и обнаружила, что я лежу без сознания. Отец побежал за врачами, и меня откачали.

С того дня я стал быстро выздоравливать. А о том, что со мной случилось той ночью, забыл и вспомнил почему-то недавно, тридцать лет спустя.

... К смерти я теперь отношусь без страха. Мне кажется, что смерть — всего лишь очередной шаг в жизни.

Анатолий П.,
Ульяновская обл.

Уроки жизни — **Думай, думай**

НЕ БОЛТАЙ, ГОВОРИ МАЛО...

УРОКИ ЖИЗНИ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» ВЕДЕТ НАСТОЯТЕЛЬ И ДУХОВНИК СВЯТО-ВВЕДЕНСКОГО МОНАСТЫРЯ ГОРОДА ИВАНОВА АРХИМАНДРИТ АМВРОСИЙ.

Знают ли бесы наши мысли?

Нет, они не знают их, но могут узнать. Когда они нам что-то внушают, то смотрят на наше лицо, следят за нашей реакцией — приняли мы эту мысль, готовы ли ее исполнить. Может, мы сразу начнем исполнять ее? Тогда они узнают наши слабости, немощи. У бесов огромный опыт соблазнения человека — 8000 лет. Потому ценен тот человек, который не болтает, говорит мало и о себе ничего не открывает. Тогда бесы не знают, что в этом человеке.

Как узнать, у какой бабушки можно лечиться?

Та бабушка, которая «лечит», сама больная, и вода, которую она наговаривает, в пищу не годится, потому что от таких нашептываний умаляется ее природная, данная Господом благодать. Разве вода, которую наговорит больная бабка, станет святой? Ей не дано такой власти от Бога. А если мы больны, то должны поблагодарить Бога за это, потому что все болезни нам попущены за грехи. Святые болеют для большей святости, да еще за наши грехи. А мы болеем за свои грехи.

Можно ли лечиться у знахарей?

Надо в церковь идти лечиться: каяться, исправляться, искоренять все пороки, приучать себя делать добро. А когда мы идем к бабке за помощью, то проходим мимо Христа. Да бабка сама несчастная, она, когда умрет, сама в огонь пойдет. Такие бабки в церковь не ходят, а если ходят, то для отвода глаз, раз в год. Они могут даже иконы в доме держать, чтобы люди к ним больше доверия имели. Эти бабки сами душевнобольные — бесноватые. Злой дух через них действует.

Я больна, долго лечилась, а теперь врачи советуют обратиться к экстрасенсам...

В Библии сказано: «Если желаешь быть здоровым — не греши. Согрешил — попадешь к врачу. Врач прописывает лекарство, а Бог лечит». Оттого что мы будем обращаться к экстрасенсам, пользы никакой не будет, только один вред. Если человек заболел, ему надо покаяться во всех грехах с юности, обратиться к Богу. Если болезни будут продолжаться, у него еще много грехов. Вот за них-то и надо потерпеть, чтоб душа очистилась. Болезни помогают душу смирить, очистить. Человек болеет и перестает грешить. Ни в коем случае нельзя обращаться к экстрасенсам, они энергию берут из космоса, а в космосе господствует диавол. Он может на время дать облегчение, а потом еще хуже будет, и душа погибнет. Если Бог не даст здоровья — никто не даст.

Как бороться с гордыней?

Надо знать, что тело нам дал Господь. Душа, способности, таланты — тоже от Него. Все, что мы делаем с помощью Божией. Своего у нас ничего нет — чем же гордиться?

Помню, было мне сорок семь лет. Я тогда сказал: «Я прожил уже сорок семь лет, и ни разу у меня зубы не болели». В эту ночь я не заснул из-за зубной боли. Еле дождался утра. Так что на себя надеяться нельзя. Спросят: «У тебя зубы больные?» Надо ответить: «Господь пока хранит, милует».

Нас хранит только благодать Божия! Себя нигде нельзя ставить вперед. Если Господь тебе дает энергию совершать какое-то доброе дело, ничего себе не приписывай! «Не я, а Господь!»

Объясните, пожалуйста, слова апостола Павла: «У кого дело, которое он строил, устоит, тот получит награду; а у кого дело сгорит, тот потерпит урон; впрочем, сам спасется, но так, как бы из огня».

Человек земными делами строит себе дом спасения, чтобы в нем вечно жить в потустороннем мире. Некоторые строят себе этот дом из золота, серебра, камня, дерева, соломы... Кто как строит. Но когда Господь посылает испытание огнем, то дом, построенный из непрочного материала — неправедных дел, сгорает. Человек может из дома выскочить как бы из огня, спастись в последний момент. Господь может помиловать эту душу. Вот потому и сказано — «спасется как бы из огня».

Бывает и такое. Мы всю жизнь делаем добрые дела, строим свой небесный дом и вдруг — нападения со всех сторон. Такие искушения начинаются! Обворовали квартиру, сгорел дом, погиб сын, дочь развелась с мужем... Кажется, что рушится вся предыдущая жизнь. В это время надо хранить душевный мир, чтобы не отчаяться, не впасть в уныние, а быть с Господом. Тогда наши накопления — душевный мир, спокойствие, благодать — сохраняются, и мы с вами спасаемся.

На каждый день

Надо всегда иметь в своем арсенале оружие, данное нам Спасителем. Осеняйте себя крестом, и диавол сразу отойдет, не будет уже нам внушать. Пришло к вам уныние и отчаяние? Вспомните в этот момент, что Бог есть Любовь, что у Него милости целый океан. Наши грехи — мелкая горсть песка. Господь для нас приготовил Царствие Небесное. Он нас любит, спасает.

ФИТОДОКТОР «ЭВАЛАР». «ЭВАЛАР» – ЗДОРОВЬЯ ДАР!

Современные фитопрепараты не только помогают решить проблемы со здоровьем, но и реально улучшают качество жизни. Поэтому спрос на них постоянно растет.

Настойка «Красный корень®», чтоб мужчина был доволен

Хранит Алтай древние сказания и легенды. По одной из них растет высоко в горах Алтайских, вблизи вечных ледников, красный корень — растение редкое. Красный цвет приобретает только к годам двенадцати и лишь в сорок лет набирает целебную силу.

Так уж повелось, что стала настойка красного корня главным оберегом мужского здоровья. Добавляют настойку в чай, водку «при надсаде» для снятия усталости после тяжелого дня. И просыпается мужская сила, прочь уходят мужские болезни.

Сегодня старинные русские рецепты обрели свою вторую жизнь. Алтайская фармацевтическая компания «Эвалар» выпускает настойку «Красный корень», рецепт которой проверен веками и доказан клинически. Назначение настойки «Красный корень» пациентам с хроническим простатитом во время стандартно проводимой лекарственной терапии снимает боль и воспаление, а у больных с аденомой простаты даже восстанавливает сексуальную функцию! Хороша настоечка! Мужчины настойкой довольны: возвращает им красный корень былую силу и мужское здоровье... **Настойка «Красный корень» отмечена золотой медалью.**

«Лучший алтайский товар 2003 года»

МНЕНИЕ ВРАЧА

— Кафедра Алтайского медуниверситета изучала действие настойки «Красный корень». Мы брали две группы пациентов — с хроническим простатитом и аденомой предстательной железы 2 и 3 степени — по 60 человек в возрасте от 22 до 70 лет. В течение 50 дней больные принимали по 1 чайной ложке препарата 2 раза в день. Исследование показало, что настойку «Красный корень» по эффективности можно сравнить с лекарственными препаратами — настолько очевидным был положительный эффект для пациентов. *У больных уменьшились боли в промежности, крестце, половых органах и области прямой кишки, улучшились симптомы дизурии (нарушение мочеиспускания), анализ сока простаты подтвердил противовоспалительные свойства настойки «Красный корень».*

Кроме того, по результатам исследования мы проводили

«Гепатрин» – тройная защита печени от современного мира

«Гепатрин» нужен всем! Потому что печень страдает у всех, кто живет в современном мире, в городах с плохой экологией. Мы все любим вкусно покушать и хорошо выпить. Мы все работаем за чашкой кофе и с перекуром. Мы все пьем лекарства — больше или меньше. Говорят, вредно жить в современном мире. «Гепатрин» поможет жить полезно.

«Гепатрин» — **три в одном:** гепатопротектор + модулятор желчевыделения + восстановитель клеток печени. Препарат тройного действия **очищает** печень и желчный пузырь от токсинов и шлаков, **налаживает** жировой и углеводный обмен, **восстанавливает** клетки печени, разрушенные гастрономическими утехами и болезнями. И... вот уже можно жить. С натуральным средством «Гепатрин» печень сама справляется со своими обязанностями, нейтрализует неблагоприятное экологическое воздействие, предотвращает острые периоды заболеваний, сводит на нет последствия вирусных гепатитов. Когда экология у всех «сидит в печенках», «Гепатрин»

Эликсир «Эвалар» – лекарство от всех болезней

Вся целительная сила дикой природы Горного Алтая собрана в единый рецепт эликсира «Эвалар». Эликсир «Эвалар» не просто вкусное и ароматное лекарство, не фантастический напиток, обещающий здоровье, — это реальная научно обоснованная терапия от всех болезней. Специалисты Московской медицинской академии им. Сеченова признали эликсир Эвалар» **лекарством многопланового действия.**

Эликсир «Эвалар» защищает организм от простуды и гриппа, в несколько раз ускоряет процесс выздоровления после перенесенных воспалительных и инфекционных болезней. Кардинально изменяет качество жизни. Наши самочувствие, настроение, аппетит и сон, иммунитет, деятельность внутренних органов — все под лекарственным контролем.

Как утверждают ученые Московской медицинской академии им. Сеченова, эликсир «Эвалар» настраивает биологические часы организма, защищая от болезней, продляя активную жизнь. Пациенты с умеренной формой гипертонической болезни чувствуют эффективность эликсира даже раньше, чем гипотоники. С каждой ложкой эликсира состояние депрессии сменяется хорошим настроем. Повышается физическая и умственная активность, скачков АД не наблюдается. Страдающие вегетососудистой дистонией отмечают улучшение сна, прекращение изматывающих головных болей. Нежелательных явлений на фоне приема препарата не выявлено...

Возможно ли это в одном рецепте? Да! Лекарство уже рекомендовано в широкую медицинскую практику. Эликсир «Эвалар» нужен сегодня молодым и старым, здоровым и больным. Это принципиально новое лекарство, побуждающее организм на борьбу со всеми болезнями!

«Гинкго Билоба «Эвалар» – натуральный регулятор кровообращения

В Японии, Корее, Китае реликтовое дерево гинкго считается символом стойкости и долголетия. Препараты на основе экст-

...что настойку «Красный корень» по эффективности можно сравнить с лекарственными препаратами — настолько очевидным был положительный эффект для пациентов. У больных уменьшились боли в промежности, крестце, половых органах и области прямой кишки, улучшились симптомы дизурии (нарушение мочеиспускания), анализ сока простаты подтвердил противовоспалительные свойства настойки «Красный корень».

Кроме того, по результатам исследования мы проводили оценку качества жизни пациентов. Характеризуя свое состояние после проведенного лечения, многие помимо всего прочего отмечали уменьшение чувства дискомфорта и улучшение сексуальной функции, за что сразу же окрестили «Красный корень» секс-настойкой.

Б. Козлов, к.м.н., доцент кафедры факультетской терапии Алтайского медуниверситета

клеток печени. Препарат тройного действия **очищает** печень и желчный пузырь от токсинов и шлаков, **налаживает** жировой и углеводный обмен, **восстанавливает** клетки печени, разрушенные гастрономическими утехами и болезнями. И... вот уже можно жить. С натуральным средством «Гепатрин» печень сама справляется со своими обязанностями, нейтрализует неблагоприятное экологическое воздействие, предотвращает острые периоды заболеваний, сводит на нет последствия вирусных гепатитов. Когда экология у всех «сидит в печенках», «Гепатрин» Выстраивает тройную защиту печени от современного мира!

низм на борьбу со всеми болезнями!

«Гинкго Билоба «Эвалар» – натуральный регулятор кровообращения

В Японии, Корее, Китае реликтовое дерево гинкго считается символом стойкости и долголетия. Препараты на основе экстрактов «дерева жизни» — одни из самых востребованных в США и странах Европы. Они назначаются при спазмах сосудов головного мозга, рекомендуются на начальных стадиях атеросклероза.

Компания «Эвалар» сделала доступным для россиян популярное в мире средство для улучшения мозгового кровообращения, дав ему свое имя — «Гинкго Билоба «Эвалар».

«Гинкго Билоба «Эвалар» способствует сохранению памяти и ясности мышления, замедляет процессы старения мозга. Улучшая кровоснабжение мозга и сердца, помогает нормализовать давление, устраняет головную боль и головокружения, шум и звон в ушах (в том числе атеросклеротического и вегетососудистого происхождения).

«Гинкго Билоба «Эвалар» уменьшает вероятность инфарктов, инсультов и ликвидирует их последствия. Натуральный препарат оказывает стойкий и выраженный профилактический эффект, хорошо переносится, не имеет серьезных противопоказаний. К нему нет привыкания, его можно принимать сколь угодно долго. Доступная цена этого препарата по сравнению с зарубежными аналогами — его несомненное качество. «Гинкго Билоба «Эвалар» позволяет в любом возрасте вести активный образ жизни и сохранять ясность мышления!

Капли, крем «Артрозанет» – сустав прослужит много лет!

Один на один с коварной болезнью вышла новая серия натуральных препаратов «Артрозанет». «Артрозанет» (капли, крем) способен продемонстрировать удвоенную силу в схватке с артрозом, артритом, остеохондрозом. Эффективность патентованной формулы «Артрозанет» доказана клинически! При регулярном применении «Артрозанет» люди порой спокойно обходятся без синтетических обезболивающих и противовоспалительных препаратов. Капли, крем «Артрозанет», воздействуя на болезнь изнутри и снаружи, ограждают сустав от разрушительных и болезненных процессов. Вот оно — здоровое долголетие. И всякий раз, растирая спасительным кремом больные руки и ноги, уставший от боли человек с уверенностью повторяет: «С «Артрозанет» сустав прослужит много лет!»

СПРАШИВАЙТЕ ПРЕПАРАТЫ КОМПАНИИ «ЭВАЛАР» В АПТЕКАХ!

Москва: 105-07-25, 267-96-00, 786-34-00, 105-51-40, 961-96-10, 789-82-21, 241-20-84, 904-50-33, 554-00-84 (Люберцы); **Санкт-Петербург:** 277-43-42, 596-22-22, 103-45-30, 320-72-72, 325-32-78, 274-88-91, 373-95-45, 350-41-97, 275-74-18, 275-45-55; **Абакан:** 6-77-37; **Анапа:** 5-09-97; **Ангарск:** 547-159; **Астрахань:** 347-833, 540-577; **Ачинск:** 2-25-03; **Балаково:** 661-398; **Барнаул:** 354-444, 380-501, 612-577, 363-602; **Белово:** 4-13-69; **Владивосток:** 272-910, 319-241, 321-392, 231-490, 324-866, 261-476; **Владикавказ:** 747-347, 752-549; **Волгоград:** 383-398; **Воронеж:** 492-737, 778-227; **Екатеринбург:** 578-582, 755-089, 781-054, 707-597, 466-192; **Ижевск:** 762-700; **Иркутск:** 427-530, 422-386; **Йошкар-Ола:** 420-907; **Казань:** 433-409, 928-471, 423-292, 360-714; **Калининград:** 777-003, 333-222; **Кемерово:** 647-848, 539-090; **Киров:** 373-682, 540-922; **Киселевск:** 2-14-15; **Краснодар:** 557-804; **Красноярск:** 277-709, 645-657, 265-626, 249-324, 581-961; **Курган:** 433-631, 433-581; **Липецк:** 435-832, 226-060; **Магнитогорск:** 216-952, 216-996; **Мирный (Якутия):** 3-00-17; **Мурманск:** 423-369, 598-768; **Нефтекамск:** 5-25-87; **Нефтеюганск:** 3-38-06; **Н.Новгород:** 342-410, 231-291; **Новокузнецк:** 787-424, 455-391; **Новосибирск:** 268-370, 666-393, 214-757, 515-717, 182-553; **Омск:** 531-798, 268-996, 230-059, 558-858; **Оренбург:** 0-53, 711-177; **Осинники:** 5-44-55; **Пенза:** 435-656, 579-849; **Пермь:** 482-546, 127-381; **Прокопьевск:** 3-20-40; **Пыть-Ях:** 6-03-85; **Ростов-на-Дону:** 619-168, 405-266; **Рязань:** 254-923; **Самара:** 705-404, 960-060, 993-923, 423-328; **Саратов:** 260-825; **Сургут:** 353-745; **Тамбов:** 566-666; **Тольятти:** 510-303, 376-422; **Томск:** 430-044; **Тула:** 311-053; **Тюмень:** 223-013, 373-440, 363-753, 327-202, 391-820; **Улан-Удэ:** 264-505; **Уфа:** 240-566, 331-677, 242-210, 600-393; **Хабаровск:** 333-991; **Ханты-Мансийск:** 2-02-00, 2-42-56; **Чебоксары:** 569-576, 620-380; **Челябинск:** 341-817, 372-841, 928-383; **Чита:** 324-249; **Ярославль:** 328-349.

Доставка препаратов по Москве: 234-22-11

«Линия Здоровья «Эвалар»: консультации врача по тел. в Москве (095) 101-40-74.

Почтовая рассылка завода-изготовителя:

Эвалар ® С24

«ГЕПАТРИН» — при заказе 5 упаковок — 76 руб. за 1 упак. Цена 1 упак. (30 капс.) — 97 руб. Рег.уд. №77.99.17.916.Б.000061.08.03

«КРАСНЫЙ КОРЕНЬ» — при заказе 3 флаконов — 116 руб. за 1 фл. Цена 1 фл. (100 мл) — 134 руб. РУ №003983.Р.643.04.2002

Капли «АРТРОЗАНЕТ» — при заказе 3 фл. — 110 руб за 1 фл. Цена 1 фл. (100 мл) — 135 руб. РУ №77.99.10.918.Б.000350.08.03

Крем «АРТРОЗАНЕТ» — при заказе 3 фл. — 91 руб. за 1 фл. Цена 1 фл. (100 мл) — 104 руб. СЭЗ №77.01.06.915.П.14799.06.3

«ГИНКГО БИЛОБА «ЭВАЛАР» — при заказе 5 упаковок — 51 руб. за 1 упак. Цена 1 упак. (40 табл.) — 77 руб. РУ №77.99.11.919.Б.000353.08.03

«ЭЛИКСИР «ЭВАЛАР» — цена 1 флакона (250 мл) — 85 руб. РУ №99/172/10

Заявки по адресу: 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар».

Тел./факс: (3854) 39-00-50. www.evalar.ru

Медицинский гороскоп с 4.03 по 17.03

О ЗДОРОВЬЕ СУДИТЕ ПО СТОПЕ!

ОВЕН

Какой бы серьезной ни была ваша работа, в унынии и печали, в тоске и скорби, в болезни душевной и болезни телесной верните себе покой и радость. Для этого достаточно произнести молитву из семи слов. Мы говорим об Иисусовой молитве: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя!»

ТЕЛЕЦ

Каждому человеку, кому чаще, кому реже, необходимо побыть в одиночестве, отдохнуть от людей, причем даже от близких, искренне и глубоко вами любимых. Ваше время отдыха — с первых чисел марта. Если этого не сделать, вы станете чрезмерно раздражительными и мнительными, а это может закончиться затяжной депрессией.

БЛИЗНЕЦЫ

Ушедшая неделя может аукнуться повышением давления. Не исключено, что может разболеться голова. Чтобы снизить давление, вспомните о животном, живущем в вашем доме. Оно умеет дарить нам свою энергию и спасает от слабости, забирает часть негативной энергии — и этим тоже спасает людей от тяжелого состояния. Подольше гладьте кошку или собаку, и головная боль постепенно пройдет, высокое артериальное давление нормализуется.

РАК

Старайтесь не перенапрягаться ни физически, ни умственно, чтобы не довести себя до нервного срыва. Бессонница, повышенное давление, нервозность — те неприятности, которыми может «одарить» вас март. В ближайшие две недели избегайте поспешности в выводах. Стремитесь настроить себя на мирный лад, будьте внимательны к родным и близким.

то истощена ваша нервная система. Ороговение под мизинцем правой ноги говорит о болезни печени. А неполадки с сердцем выливаются в натоптыш под мизинцем левой ноги. После этого вы будете знать, к какому идти доктору на прием.

ВЕСЫ

В голове так и роятся проблемы? Какой уж тут сон! Зажгите свет и поведайте листу бумаги все свои неприятности. Затем уверенно скажите: «Утро вечера мудренее, мои проблемы: от меня никуда не денутся, а решить их на свежую голову будет гораздо легче». Делайте так в течение двух недель. Не забывайте и про ежедневные вечерние прогулки. Они приносят ощущение мира и гармонии, после них так и хочется лечь в уютную постель.

СКОРПИОН

Не поддавайтесь тоске и тягостным мыслям, они скоро пройдут. Постарайтесь реже смотреться в зеркало — ваша кислая физиономия не принесет удовлетворения. Не общайтесь с людьми, у которых всегда всё плохо. Если появится желание уйти в загул, усмирите страсти, чтобы потом не расплачиваться за глупости.

Покайтесь в совершенных грехах. Пересмотрите свое отношение к окружающим людям. Это безусловно отразится на вашем душевном самочувствии. Ведь идет Великий Пост!

СТРЕЛЕЦ

Весна — ваше любимое время года. Настроение на все сто, энергии достаточно, чтобы горы свернуть, а вот здоровья нет. Именно весной даже простое недомогание грозит вылиться в затяжную хворь. Иммунитет ослабевает, из-за этого весенние болезни протекают без температуры. Поэтому не доверяйте градуснику, иначе рискуете заработать осложнение. Ориентируйтесь на самочувствие!

КОЗЕРОГ

Возможно, вы почувствуете, что физические силы на исходе. Это верный признак того, что вам необходимо заняться своим здоровьем. Лучше всего, конечно, отдохнуть, но... Рекомендуем начинать утро не с чашки кофе, а с 8-10 крупных грец-

Пригодится

● **Кожа жирная, в угрях?** Купите в аптеке 10 таблеток «Трихопола» и 40-50 мл настойки календулы, перемешайте, настаивайте сутки. Перед употреблением взбалтывайте, а потом протирайте лицо 1-2 раза в день. Даже после исчезновения прыщей для профилактики все же протирайте лицо.

● **При акне, юношеских прыщиках** на лицо перед сном накладывают компресс — хлопчатобумажную ткань, пропитанную отваром мелиссы и черной бузины.

● **Для очищения и смягчения** любого типа кожи лица 150 мл йогурта и 3 ст. ложки меда размешайте на слабом огне, дайте отстояться 5 минут, налейте в стакан и поставьте на холод. Накладывайте маску на 15-20 минут 2-3 раза в неделю.

● **Если загрубела кожа на локтях,** каждый вечер делайте теплые 20-минутные компрессы из смеси любого растительного масла и апельсинового сока (3:1). После этого аккуратно обработайте кожу пемзой и смажьте глицерином с добавлением нескольких капель лимонного сока. Обычно достаточно двух—трех процедур.

Алоэ на лицо

При сухой, увядающей коже полезно протирать лицо или делать примочки свежим соком алоэ. Повторяйте процедуру 2-3 раза в неделю, и вы получите потрясающий результат! Или другой рецепт: соедините 2 чайн. ложки любого жирного крема с 1 чайн. ложкой сока алоэ и 2 чайн. ложками растительного масла и нанесите эту маску на лицо и шею на 10 минут. После чего удалите ватным тампоном и наложите белковую маску тоже на 10 минут (один белок разотрите с 1/4 чайн. ложки соли), затем ополосните лицо настоем зверобоя или шалфея. Кожа станет более увлажненной, мелкие морщинки разгладятся, дряблость сменится упругостью.

При жирной, пористой коже почаще протирайте лицо консервированным соком алоэ (к 4 частям сока добавьте 1 часть спирта). Чтобы флакон долго оставался «жизнеспособным», храните его в темном месте, плотно закрыв пробку. Если вы страдаете от угрей, разведите сок алоэ пополам с водой, смочите в нем марлю или салфетку и, слегка отжав, наложите на лицо на 15 минут. Для того чтобы добиться гладкой чистой кожи, необходимо сделать около 20 процедур (через день).

При нормальной коже рекомендуется утром и вечером смазывать лицо кусочком листа алоэ (только не забудьте предварительно снять с него кожицу). А можно к 1 ст. ложке сока добавить 1 чайн. ложку разогретого меда, размешать и нанести на лицо на 10-15 минут. Такая маска превосходно питает кожу и предупреждает образование морщин.

Полезно знать

СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ГОРЯЧИЙ ДУШ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ КОЖИ. ЭТО НЕ СОВСЕМ ТАК, ОСОБЕННО ЕСЛИ ПРИНИМАТЬ ДУШ ДОЛГО. ЕСЛИ СТОЯТЬ ПОД ГОРЯЧИМ ДУШЕМ ДОЛЬШЕ ДЕСЯТИ МИНУТ, КОЖА ВЫСЫХАЕТ, СТАНОВИТСЯ МЕНЕЕ УПРУГОЙ, ШЕЛУШИТСЯ.

Пригодится

О ВАЗЕЛИНЕ

* Прежде чем обводить губы карандашом, смажьте их вазелином. Контур будет ровнее.

* Открыв новый пузырек с лаком для ногтей, смажьте горлышко вазелином. Если периодически повторять эту процедуру, пузырек будет открываться без проблем, крышка не присохнет к горлышку пузырька.

* Ежедневное смазывание ресниц вазелином способствует их росту. Окуните маленькую щеточку в вазелин и осторожно обработайте ресницы.

* Для сохранения блеска и цвета окрашенных бровей хорошо смазывать их смесью вазелина, пчелиного воска и касторового масла в равных количествах.

* С помощью вазелина можно привести в порядок красную, потрескавшуюся кожу рук. Смажьте руки вазелином и наденьте резиновые перчатки. Жиры, содержащиеся в вазелине, впитаются в кожу и быстро восстановят ее привлекательный вид.

На приеме у косметолога

И снег, и ветер!

себя до нервного срыва. Бессонница, повышенное давление, нервозность — те неприятности, которыми может «одарить» вас март. В ближайшие две недели избегайте поспешности в выводах. *Стремитесь настроить себя на мирный лад*, будьте внимательны к родным и близким.

ЛЕВ

Сколько таблеток вы принимаете? Много? Значит, пришла пора почистить кровь и повысить количество лейкоцитов. Для этого возьмите неочищенный (в шелухе) овес и наполните им посуду до половины. Затем наполните емкость доверху молоком. Варите на слабом огне 20 минут. Слейте и процедите отвар. Такой отвар нужно пить вместо воды.

ДЕВА

Вы чувствуете себя не совсем здоровым? Исследуйте свои ступни. По ним можно судить о здоровье. Ведь там находится более 70 тысяч нервных окончаний, связанных со всеми органами. Вечером перед сном осмотрите свои стопы. Если образовались натоптыши под четырьмя пальцами (без большого), ентируйтесь на самочувствие!

КОЗЕРОГ

Возможно, вы почувствуете, что физические силы на исходе. Это верный признак того, что вам необходимо заняться своим здоровьем. *Лучше всего*, конечно, отдохнуть, но... Рекомендуем начинать утро не с чашки кофе, а с 8-10 крупных грецких орехов (кладовая энергии), залитых йогуртом. Универсальная комбинация витаминов и микроэлементов делают этот завтрак очень сытным и полезным.

ВОДОЛЕЙ

Вы опять в состоянии стресса и начинаете переедать? Нервничая, можно легко набрать избыточный вес. Красное мясо, отруби, молоко, цельные злаки содержат много витамина В, который поможет снять нервное напряжение. Если необходимо перекусить до обеда или ужина, рекомендуем есть побольше свежих фруктов.

РЫБЫ

У вас болят колени? В 0,5 л воды добавьте 2 ст. ложки уксуса. Положите на колено тряпочку, смоченную в этом составе, а сверху полиэтилен и вату на 6 часов.

В следующем номере читайте:

Если укол делает неопытная медсестра

✓ НЕ ТУДА ПОПАЛА...

Ванге было известно то, что недоступно медикам

✓ О ЛЮБИСТОКЕ КАК СРЕДСТВЕ БОРЬБЫ С АЛКОГОЛИЗМОМ.

Что будет потом?

✓ ЧЕРЕПНО-МОЗГОВАЯ ТРАВМА.

Рецепт из конверта

✓ У МАМЫ БЫЛ ИНФАРКТ...

ДУШЕМ ДОЛЬШЕ ДЕСЯТИ МИНУТ, КОЖА ВЫСЫХАЕТ, СТАНОВИТСЯ МЕНЕЕ УПРУГОЙ, ШЕЛУШИТСЯ.

быстро восстановят ее привлекательный вид.

На приеме у косметолога

И снег, и ветер!

У меня сохнет кожа тела. Как решить мою проблему?

С. Гринева, Самара

Принимайте специальные ванны: добавляйте в воду 2 стакана заваренных овсяных хлопьев. Можно распаренные хлопья положить в марлевый мешочек и, плотно его завязав, опустить в ванну. А можно натираться этим молочком перед тем, как обмыться под душем.

Подскажите, как приготовить в домашних условиях скраб для огрубевшей кожи?

Н. Вернигор, Тюмень

Кофейный осадок, оставшийся в кофеварке, смешайте с теплым растительным маслом до консистенции густой каши. Массу нанесите на лицо и декольте и массирующими движениями распределяйте по коже в течение 5 минут. Оставьте средство на коже еще на 10 минут, затем смойте теплой водой. Применяйте еженедельно, можно чаще.

В ветреную погоду мои щеки, лоб, подбородок словно наливаются краснотой. Как быть?

Ирина С., Ставрополь

Ориентируйтесь на погоду. Если температура воздуха не ниже минус 10°С и нет ветра, то за 40 минут до выхода на улицу нанесите на лицо увлажняющий крем, чтобы кожа впитала необходимую влагу, а ее излишки испарились. Затем припудрите лицо.

Подчеркиваем, после этого сразу выходить из дома нельзя — вы рискуете обморозиться.

Если же синоптики обещают стужу или северный ветер при комфортной температуре, помогут только жирный питательный крем и пудра. Придя на работу, уберите защитную маску очищающим лосьоном и нанесите увлажняющий крем.

Мне 15 лет. Два года страдаю от прыщей и угрей. Их становится все больше и больше. Ничего не помогает. Врачи говорят, что годам к 20 это пройдет. Но еще 5 лет я просто не выдержу! Не могу смотреть на себя в зеркало без ненависти. Что мне делать?

О. Живайкина, Кисловодск, Ставропольский край

Попробуйте чаще протирать лицо крутым отваром календулы (ноготков).

Как убрать мешки под глазами?

Е. Епифанова, Астрахань

Отечность — это скопление излишней жидкости под кожей. Простой, быстрый и безвредный способ убрать припухлости — приложить к векам маленькие пузырьки из-под лекарств, предварительно их охладив. При необходимости разомните бугорки, покатав пузырьки, — это запустит систему лимфатического дренажа: уберется влага, а значит, и отечность.

У меня бледные губы. Как их «освежить»?

М. Ханмагомедова, Махачкала

Многочисленные кровеносные сосуды, расположенные в верхнем слое кожи губ, влияют на их яркость. Поэтому для массажа губ хорошо пользоваться кусочком льда. Это улучшит работу кровеносных сосудов, и губы станут ярче.

А солевой пилинг сделает губы бархатными. Нанесите на губы немного жирного крема, сделайте аппликацию из крупной морской соли, оставьте на некоторое время, а затем смойте водой или снимите салфеткой.

Как приготовить лосьон для обветренной кожи с расширенными капиллярами?

В. Волошина, Нижний Новород

2 ст. ложки измельченной зелени петрушки смешайте с 2 ст. ложками сухих листьев шалфея, залейте 1 стаканом крутого кипятка. Настаивайте 20-30 минут. Полученным лосьоном протирайте кожу утром и вечером.

Е. Чеботарева, косметолог

ЧТОБЫ ИЗ СЕДОЙ ДАМЫ ПРЕВРАТИТЬСЯ В БЛОНДИНКУ, НЕОБХОДИМО ЕЖЕДНЕВНО СМАЧИВАТЬ ВОЛОСЫ КРЕПКИМ ЧАЕМ. А ЕСЛИ СЕДИНА ПОЯВИЛАСЬ НЕДАВНО, ВТИРАЙТЕ В КОРНИ ВОЛОС ЛУКОВУЮ КАШИЦУ, ПОСЛЕ НЕСКОЛЬКИХ ПРОЦЕДУР СЕДИНА МОЖЕТ ПОЛНОСТЬЮ ИСЧЕЗНУТЬ.

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ ООО «АГЕНТСТВО «КАВКАЗИНТЕРПРЕСС»

Российская газета «АЙБОЛИТ. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Главный редактор **Г. Н. ВОРОБЬЕВА**
Компьютерная верстка и дизайн **О. В. Понтанько**

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43,

т. (865-2) 24-89-47.
Служба маркетинга: т. 24-36-41.
Рекламная служба: тт. 24-38-02, 24-89-47.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru.

Газета набрана и сверстана в агентстве «Кавказинтерпресс».
Отпечатана в Федеральном государственном унитарном предприятии «Издательско-полиграфическая фирма «Ставрополье» (Адрес: 355012, г. Ставрополь, ул. Спартака, 8)
Газета «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.02.2000 г. Свидетельство о регистрации ПИ №77-1485.
Материалы, помеченные знаком ®, публикуются на правах рекламы.
Редакция газеты не несет ответственности за содержание рекламных материалов.

Дата выхода в свет 04.03.2004
Подписано в печать 03.03.2004 в 12.00

Тираж 455000 экз.
Заказ 249
Объём 5 п. л.